

增加光照强度 勿忽视眼轴检查 科学用眼,给孩子眼睛“减减负”

每逢假期,对孩子的视力都是一个大考验。假期里,孩子宅家看电视、玩手机、打游戏、看书、写作业……干涩、疼痛、视物模糊等症状的出现,都在提示孩子可能出现视疲劳了。“刚刚8岁,就有200度的近视。”“8岁,有散光,我带他来配眼镜。”“我们才4岁就发现有近视症状了。”近日,在无锡市儿童医院二楼的眼科专家门诊室外,家长们带着小朋友排起了长长的队。

》》 近视患儿为主 一天88个专家号全部约满

每逢学生放假,儿童医院眼科门诊都很火爆。即将开学,前来无锡市儿童医院眼科就诊的患儿扎堆。“一天88个专家号全部排满了。”市儿童医院眼科主任医师虞瑛青告诉记者,近几天的号源都全部约满,就诊儿童中以学龄儿童居多,且以近视患儿为

主,也不乏远视、散光的患儿。大多数是因为长时间近距离用眼,导致短期内孩子近视发展较快。

“平时上班没时间带他过来,前两天发现他戴着150度的眼镜看东西时还要把眼睛眯成一条缝,猜想他是不是近视加深了。”陈女士说,

来医院检查后发现孩子视力又增加了100度,这让她心疼不已。据她介绍,假期里孩子会阅读一些课外书,玩一会电子游戏,但是也在可控时间内,她担心刚上4年級的娃就戴250度的眼镜,后面随着学业加重,度数会不会增加得更快。

》》 留意光照强度 眼检查别漏了查“眼轴”

近年来,随着市儿童医院对儿童用眼宣教深入,发现很多家长对孩子的科学用眼理念有所提升。记者在与患儿家长的沟通中也发现,不少家长都会在假期里控制孩子看电子产品的时间。不过,在虞瑛青看来,很多家长忽视了一个细节,就是孩子每天写作业的光照强度。孩子眼睛处于发育不全的阶段,对光线的强度比较敏感,孩子看书时的

光照强度应保持在400lx至500lx,“相当于夏天正午朝南房间的亮度。”

同时,虞瑛青提醒,视力检查也不容忽视,家长一定要带孩子去正规的医疗机构做检查。孩子检查视力一般需要做眼位、眼轴、眼底等一系列的检查,特别是眼轴检查,非常关键。儿童眼科检查目的就是要缓解、解除睫状肌及晶状体的调节率,

使它维持在一个比较恒定的阶段,这时候查眼轴就有一个很好的对比。在12岁至15岁之间的儿童,眼轴长度的增长速率为每年0.2毫米左右。“若眼轴的年增长速度小于0.2毫米,说明视力控制得很好,若大于0.2毫米就要及时就医。”虞瑛青指出,此年龄段的孩子需要每3个月检查一次眼轴长度,尽早预防近视。

》》 “一拳一尺一寸”保证科学合理用眼

如何让孩子科学用眼呢?虞瑛青给出了建议,孩子在读书写字时,胸口距离桌子一拳,眼睛距离书本一尺(33厘米),握笔的手指距离笔尖一寸(3.3厘米)。其中一寸是指大拇指、食指和中指三个点到笔尖距离一寸,小朋友如果用铅笔,请家长用刀片帮忙削铅笔,和使用卷笔刀

相比能更好地做到一寸的距离,这点非常重要。

同时,要做到远近结合。眼睛长时间看近的物体时,会像弹簧一样始终紧压状态,就会感到很吃力。让眼睛放松的方法就是向远处看,至少看向6米以外。不能长时间近距离用眼,需要远近结合,让“弹

簧”灵活起来。控制使用电子产品的时间,每天非学习使用电子产品不宜超过20分钟,建议看屏幕20分钟后,抬头眺望一下,做到“远近结合”。

另外,专家指出,户外活动是最有效、最经济的近视防控方法。

(葛惠)

感觉疲劳憋气 或因过度静养

“走一段路,就喘得很。”“我每天都觉得自己没力气,很想睡觉。”“工作时注意力不集中,整个人跟‘废’了一样。”近日,不少患者在湖南省人民医院呼吸康复门诊就诊时表示,虽然核酸或抗原已经转阴较长时间了,但感觉自己比较疲劳,也有点憋气,这是怎么回事?

湖南省人民医院呼吸科主任、主任医师朱黎明介绍,不少人前段时间出现高热、全身肌肉酸痛、乏力、出汗多、头痛、咽痛等症状。经历一场“免疫力大战”后,人体的免疫力相对低下,营养状态也比之前差,机体进入相对脆弱期。

其次,之前一段时间内,大部分人因身体不适导致食欲减退,摄入的热量和蛋白质不足,导致肌力下降;不少人在身体不适期间卧床休息,或者担心运动会诱发“心肌炎”,而保持过久或过度的“静养”,心肺功能和肌力都出现“废用性减退”。

“完全卧床后,肌肉力量每周下降10%至15%,完全卧床3至5周内肌力下降近50%,许多人感觉疲劳和憋气,与过度静养有关。”朱黎明表示,身体进入恢复期不宜马上进行高强度运动,但也不要走向另外一个“静养”的极端。许多人不但停止了运动,更是把日常活动也大大缩水,整天宅在家里,长时间躺在沙发上看电视,取消饭后散步,不敢爬坡,从而出现症状缓解但身体包括心肺功能并没有真正康复的现象。

如何科学地恢复体力?朱黎明提醒,不同人群对恢复体力的要求不同,方法也因人而异,以下3种方法可以试试:提前规划,为恢复锻炼做准备,如进行拉伸和平衡练习;适度恢复、简单锻炼,可进行低强度活动,如慢走、散步等,每天的锻炼时间逐步增加;科学合理、自我调控,在体力慢慢恢复后可进行一些中等强度的活动,例如快走、上下楼梯、慢跑等。

如果在运动过程中出现咳嗽、气促、心悸等症状,则需立即停止运动。身体进入恢复期的老年人,特别是有心血管等基础疾病的老年人,不要过早进行运动。另外,冬季气温低,老年人更要注意保暖,建议不要在早上进行户外运动,以免因为寒冷空气刺激诱发疾病,身体不适要及时就医。(长沙晚报)



近日,藕塘社区卫生服务中心内部改扩建而成的藕塘护理院迎来首批5名入住者,特邀浙江大学医学院附属第二医院副院长、无锡市人民医院肺移植中心主任陈静瑜教授对入住老人进行查房。

(李婵 摄)

《狂飙》高启强的干眼症,真的是“绝症”吗? 怎样预防治疗,听听专家支招

电视剧《狂飙》正在火热播出,其中高启强为了见陈书婷最后一面,称自己得了“绝症”干眼症。很多剧迷朋友看了后惊呼自己也得了高启强同款“绝症”。

四川大学华西医院眼科副主任马可副教授指出,大家热议的干眼症,是多种因素引起的慢性眼表疾病。眼睛的最表面有一层泪膜,它由三层组成,最外面一层是油脂部分,中间一层是水液,还有一层是黏蛋白。干眼症是指泪液的质、量有异常,从而造成眼部的一系列不适症状,包括视觉的异常、神经的损伤,或者眼部不适的一些表现。

根据统计,不同人群干眼症的发生率从百分之十几到60%多,发病率相对较高。不良的用眼习惯,如长时

间使用手机、电脑等数码产品,处于干燥的环境中,泪腺分泌的泪液减少等,都会引起干眼症。改掉这些不良用眼习惯,可以预防干眼症。

而近视跟干眼症,实际上没有太大的关系。但如果想进行近视手术,有干眼症的话,需要首先进行治疗,治疗好以后,才可以做近视手术。

据介绍,无论隐形眼镜是什么材质,总会在眼球的表面造成一些缺氧的微环境,在这个缺氧的状态下,患干眼症的概率会高一点。

如何进行干眼自测?马可介绍,可以看看最近7天内是否有以下不适

1. 眼睛干涩;
2. 总觉得有东西磨眼睛;
3. 眼睛痛;

4. 怕光,早上起床的时候睁不开眼;
5. 早期睫毛有“眼屎”,睁开眼有阻力;
6. 看东西突然模糊,眨眼变清楚。

如果这几个问题您的回答“有一半以上这样”,那就有可能和高启强患有同款病症了,需及时到医院进行检查。

据了解,干眼的治疗主要是对因治疗,需要找到引发症状的原因,再进行针对性的治疗。市面上有非常多的人工泪液,治疗干眼的药物也非常多,建议大家到专业的医院,先明确引起干眼的原因。如果是泪液减少,我们就要增加泪液,如果是脂质层减少,我们就要增加脂质层。(综合)