

斜视竟会“带歪”脊柱？ 暑期儿童眼病筛查刻不容缓



暑期来临,无锡各大医院眼科门诊再现家长和孩子“扎堆”景象。记者走访发现,除持续关注的近视问题外,一些易被家长忽视的眼健康新关联和警示信号正浮出水面。专家提醒家长,除了近视防控,更要警惕斜视等“小毛病”与体态问题的隐秘关联,以及科学配镜和抓住“近视前期”窗口期的重要性。

◆ 斜视不只影响视力,更可能“扭曲”体态

无锡市儿童医院眼科主任虞瑛青在接诊中发现一个值得警惕的现象:部分孩子的体态异常,如高低肩、脊柱侧弯竟与斜视密切相关。她向记者展示了一个典型病例:一名6岁男童术前因右眼外斜,拍片显示脊柱侧弯达10.24°;而在接受斜视手术半年后,其脊柱竟神奇地矫正至正常范围。

虞瑛青解释,斜视患儿为了克服复

视或视物模糊,会不自觉地采取歪头、侧肩、侧脸等代偿姿势。尤其在阅读或书写时,这种异常的姿势若长期存在,可能引发体态问题。同时,不良姿势导致的颈肩肌肉紧张会加剧视疲劳,进一步损害视功能,形成恶性循环。她强调,儿童要定期进行视功能检查及必要的训练。若孩子存在视功能或体态问题,可以寻求专业视光师或医生进行评估。

◆ “功能”眼镜非万能,佩戴需谨慎

针对市场上热门的近视防控“功能眼镜”,无锡市第二人民医院眼科主治医师王秋红提醒家长保持理性。“近视了并非都适合佩戴这类眼镜,必须由专业医生进行综合评估判断。”她指出,目前针对近视防控有效的功能眼镜主要指离焦镜,佩戴该类眼镜之前需要检查视功能及眼位情

况,许多近视儿童同时存在调节功能异常、斜视等情况,盲目佩戴离焦眼镜可能效果有限。王秋红表示,在门诊中已接诊多例在眼镜店检查后直接佩戴离焦镜的儿童,检查后发现斜视问题。在此提醒广大家长近视防控需根据儿童具体情况制定个性化方案,没有万能公式。

◆ 抓住“黄金窗口期”,别等近视才就医

无锡爱尔眼科医院斜视及小儿眼病科主任袁东坡特别呼吁家长重视“近视前期”这一关键干预窗口。他指出,当孩子视力尚在1.0,但远视储备明显不足或眼轴增长过快,尤其是处于50—75度的临界点时,是干预的黄金期。此时通过强化户外活动(每天保证2小时以

上)、改善用眼习惯等手段,有望有效延缓甚至避免近视发生。“一旦形成真性近视,干预难度将大大增加。”袁东坡建议,家长应尽早带孩子建立视觉健康档案。未近视儿童可每半年复查一次,而处于近视前期的孩子,复查频率应加密至每3个月一次。

◆ 暑期护眼“三件套”,科学用眼是根本

面对暑期用眼高峰,专家们再次重申科学用眼的核心原则,为孩子的视力健康构筑防线:恪守“20—20—20”法则:每近距离用眼20分钟,务必抬头远眺20英尺(约6米)外物体至少20秒;保证充足户外活动:每日

累计不少于2小时的有效户外活动时间;定期专业检查:建议儿童每3至6个月进行一次全面的眼科检查。专家强调,暑期是发现和干预儿童眼健康问题的有利时机,家长应提高认识,及时带孩子进行专业检查。(葛惠)

夏季当心“冰箱杀手”李斯特菌

最近,一则因食用冰箱冷冻肉感染李斯特菌,导致脑膜炎的新闻事件引发网友关注。陆军军医大学西南医院江北院区急诊科副主任医师吕福林介绍,夏季,冰箱使用频率更高,更容易滋生有“冰箱杀手”之称的李斯特菌。

李斯特菌有何特性?它为何被称为“冰箱杀手”?感染后,会引发哪些疾病?相关专家对此作了解答。

耐寒且侵袭性强
一旦感染后果严重

“许多人都认为低温就等于无菌,这其实是个错误认知。”陆军军医大学西南医院江北院区感染科副主任医师刘巍告诉记者,李斯特菌学名单核细胞增生李斯特菌,是一种生命力极其顽强的食源性致病菌,其最显著的特性就是高度耐寒。在低温环境(通常4℃左右)下,普通致病菌的生长会受到抑制,但李斯特菌却能在-20℃的冷冻环境下长期存活,冰箱冷藏室反而是它适宜生长的“温床”。此外,李斯特菌对干燥、高盐环境也有较强耐受性,且广泛存在于土壤、水、腐烂植被和动物粪便中,极易通过受污染的原料、加工环境或人员交叉污染进入食物链,并在冰箱中持续增殖。

刘巍说,软奶酪、即食肉类(火腿、香肠、冷藏肉酱)、即食沙拉、未经巴氏杀菌的奶制品、预切生鲜蔬果等直接食用的食品,若在冰箱中被李斯特菌污染且食用前未加热,人一旦食用就会出现类似流感或胃肠炎的症状,如发热、肌肉酸痛、恶心、呕吐、腹泻等。

吕福林指出,李斯特菌具有强大侵袭性。它既能藏在免疫细胞里“潜入”中枢神经,也能穿过肠道屏障进入血液,直接破坏

血脑屏障内皮细胞,突破血脑屏障,引发脑膜炎、脑炎,并使患者出现剧烈头痛、颈部僵硬、意识模糊、抽搐、平衡失调等严重神经系统症状。

注意生熟分开
遵循74℃加热法则

夏季怎么预防李斯特菌感染呢?刘巍表示,控制源头是首要防线。家用冰箱需确保冷藏室和冷冻室的温度分别不超过4℃、-18℃,每月进行内部彻底清洁。生熟食物的购买应选择可靠商家,放入冰箱后要生熟分开,即生肉、海鲜放入有盖容器或密封袋,置于冰箱最下层抽屉,防止汁液污染下方食物。冰箱内还需留出空间保证冷气循环,即食食品、熟食、切开的瓜果存放时间不宜超过3天;剩饭菜应在烹饪后2小时内冷藏,食用前需彻底加热。

刘巍建议,李斯特菌在0℃—45℃也可生存,将其灭活可遵循“74℃加热法则”——肉、蛋、海鲜等菜肴在烹饪时中心温度需达74℃以上,剩饭菜复热需滚烫。所有易腐食品应尽快食用,减少其在危险温度带(4℃—60℃)的停留时间。处理生食后,应立即用热肥皂水彻底清洗双手、砧板、刀具及台面至少20秒,生熟食物盛装器具分开使用。

对于孕妇、老人及免疫力低下者,专家建议应尽量避免食用非巴氏杀菌软奶酪、未经充分加热的冷藏即食肉类、冷藏烟熏海鲜、生鲜奶制品,以及含生肉、海鲜、蛋类的预制沙拉等高风险食品。刘巍说,面对李斯特菌无需恐慌,只要认清其危害并严格践行科学的预防措施,就能有效抵御“冰箱杀手”,安心享受健康夏日。

(科技日报)



日前,洛社镇卫生院志愿者走进社区暑托班,开展“心肺复苏进课堂”活动,为孩子们带来了一堂生动的生命安全教育课。

(成惠华 摄)

图片新闻投稿邮箱:jkrn999@163.com

上海大专家 每月到无锡“小医院”? 原是为帕金森患者找“开机”方法

作为上海三甲医院科主任,每月雷打不动来无锡易可中医院,帕金森中西医知名专家魏江磊、刘振国教授如此不辞辛苦,引起关注。

老赵60岁,患帕金森9年,这两年药一直加,药效却越来越短,吃一次美多芭只管1.5小时,到点了人就动不了,像机器关机一样!

住院时,老赵问:“药效太短,有两种新药,能不能替换?”刘振国告诉他,这两种

■ 医讯

7月16日周三上午,上海帕金森专家魏江磊教授、刘振国教授来锡,帕金森抖

“新药”机理类似,替换意义不大,还教了一个服药小窍门。“你目前吃的药,这种嚼碎吃,起效更快,药效能和另一种缓释片‘无缝衔接’!”

针对他乏力,迈不开腿,刹不住脚,常摔跤的情况,魏江磊也结合“脏腑辨证”调整了中医方案,效果显著。

“来这就是为了方便和魏教授探讨中西医如何更有效融合,让中晚期患者少吃苦!”刘振国称。

僵急速加重、加药无效、乏力、迈步困难、易摔跤等可预约咨询。