



# 远视眼和老花眼 一定要戴眼镜吗？

■ 本报记者 卓兰花

生活中，很多人认为老花眼就是远视眼，主要是表现比较相似，有时候会被人混淆，但两者有着本质的区别。远视眼和老花眼一定要戴眼镜吗？如何预防远视眼和老花眼？健康周刊记者采访了我省眼科专家为您解答。

简单来说，老花眼学名老视，是中老年才会出现的一种生理现象，这和年纪大了腿脚不利索是一个道理。大约在40—45岁开始，出现近距离阅读模糊不清，这由于年龄增长所致的生理性调节减弱称为老视。

远视眼是指眼处于调节放松状态时，远处的平行光线经眼的屈光系统后聚焦在视网膜之后，这种屈光状态称为远视。远视眼既看不清远方物体，也看不清近处物体。远视属于屈光不正，是一种病理现象。

海南医学院附属医院眼科副主任医师宋清华接受记者采访时说，“远视多为先天所致，和用眼多少没有明确关系。”远视眼看远看近都需要动用调节，看近所需要的调节比看远所需要的更大；近视眼则不同，看远不清但看近清楚。因此，远视眼比近视眼更容易疲劳。

## 每个人都会得老花眼

人人都会得老花眼吗？答案是肯定的。宋清华说，老花眼是一种生理性改变，当晶状体随年龄增长，弹性变差，睫状肌再怎么紧张也不能使晶状体发生变化，晶状体

1000多度的调节能力会5年丢失50~100度，造成看近处时调节能力不够。“所以来人都会得老花眼，而且必须配戴凸透镜来补充屈光力。”她说。

## 远视有哪些危害性？

据有关资料表明，90%以上的学龄前儿童都存在远视问题。这其中大部分属于生理性远视。因为新生儿的眼球未完全发育，眼轴较短，多为远视眼，但随着年龄增长，远视度数可逐渐减少，逐渐正视化，正视化约在6岁完成，无需矫正。但也有20%—25%属于病理性远视，有些儿童由于遗传、发育和外界环境影响，造成眼球发育落后或停止，形成远视眼。

宋清华说，“因为小儿的晶体弹性强，可借其调节作用而得以矫正视力，视力下降不如近视那样明显，所以远视的问题经常被父母忽略。”轻度远视能被眼的调节功能克服而不表现出症状，但长时间下来，眼睛易疲劳，出现眼睛发胀及疼痛等，影响到孩子上课的注意力；中、高度远视即使在调节作用下也不能弥补，往往导致视力下降，眼疲劳等症状，眼睛过多地使用调节功能，还易产生调节性内斜视。如果不及时戴镜矫正，还会影响双眼视觉功能的发育，造成弱视。如未及时发现，将错过治疗良机。

## 远视和老花都要配眼镜

远视多见于儿童，中高度远视患儿往往伴有屈光不正性弱视，一旦发现一定要

尽早配镜校正且积极进行弱视治疗。随年龄增长，轻度远视如无症状不需配镜，如有视疲劳或内斜视，即使远视度数低也应戴镜；中度远视或中年以上远视者，应戴镜矫正视力以消除视疲劳并防止内斜视的发生。

“对于老花眼来说，也应该及时配戴老花眼镜。如果到了40岁以上，已经出现了老花，强撑着不戴老花镜，一定会加重阅读困难，产生头昏眼胀等许多症状，影响生活和工作，这是很不明智的。”宋清华举了个例子，40岁时老花是100度，到了50岁，不管你戴不戴镜，老花都会增加到200度。而且配老花镜也要先验光，有些老年人原先还有远视、近视、散光，如果不经过验光，自己在街头买一副老花镜来戴，不但解决不了问题，还会引起复视、眼胀，视力下降等。

宋清华提醒，“老花眼镜应该当配即配，不要延误。年龄增长后，原先配的老花镜度数不够了，也要及时更换。”

## 远视和老花要注重饮食和锻炼

儿童远视不容易被家长发现。宋清华说，家长如果发现儿童和青少年长期有眼胀、眼酸、流泪、头痛、注意力不集中、容易

疲劳，特别是不能长时间用眼学习时，不要认为是孩子借故贪玩，不愿学习，应考虑其可能存在远视。要带孩子去正规医院眼科做一次验光检查便可以确诊。

远视儿童的饮食可选择动物内脏、瘦肉、鸡蛋、牛奶等富含蛋白质、钙质、维生素类的食物，以改善全身及眼的营养，增强眼的抵抗力与调节作用。

预防老花眼可以通过经常眨眼及转动眼睛来锻炼眼肌，也可多做些全身运动

锻炼，促进全身血液循环，对眼肌也有益处。另外，枸杞子、决明子等中药泡水喝，也有滋补肝肾、清肝明目的功效。



# 甲状腺疾病“偏爱”女性

诱发因素：过度劳累、常常夜间加班、精神压力大、脾气暴躁

■ 见习记者 周晓梦 特约记者 汪传喜

甲状腺是人体最为重要的内分泌器官之一。有调查显示，女性比男性更容易得甲状腺疾病，而且发病年龄也常常较为年轻。

海口市人民医院乳腺甲状腺外科主任刘新梅提醒，女性朋友在体检时别忽视了对甲状腺的关注，注意对甲状腺疾病的防治。

甲状腺疾病主要包括以下四大类。第一类是单纯性甲状腺肿，也就是通常所说的“大脖子病”，主要是由于缺碘所引起，例如，生长发育时期，妊娠期对碘的需求量暂时性增高，机体相对缺碘状态，碘得不到补充就会出现甲状腺肿大。

第二类是甲状腺功能改变。甲状腺素增多的时候就会出现“甲亢”的症状，病人会有怕热、多汗、乏力、心慌、手抖，

甚至情绪上的改变，脾气暴躁易怒等。而与之相反的另一个疾病叫“甲减”，因为体内的甲状腺素分泌减少，身体的代谢将会减慢，会出现怕冷、记忆力和反应力减退、身体水肿等一系列症状。

第三类是甲状腺结节。这是一类在未明确甲状腺疾病的前期对于甲状腺内出现肿块的统称，有良性和恶性之分。

第四类是甲状腺炎。主要是由于炎症所引起的疾病，除了肿胀、疼痛之外，可能会出现甲状腺功能减退。

甲状腺疾病的分类不一样，但有时也可能互相转化。例如，长时间甲状腺肿大可出现甲状腺结节样。

甲状腺结节可能会继发甲亢，甚至发生恶变。

甲状腺疾病的高发人群为40岁—55岁的女性，且有年轻化趋势。一些甲状腺类疾

等在女性中极为高发。究其原因，大多认为与女性雌激素水平有一定关系，此外也与情绪激动等有关。

女性在一生中某些特定时期更容易得甲状腺疾病，比如青春期和月经初潮、怀孕期间、分娩后的6个月内以及更年期、绝经期。现代女性奔忙于工作和生活常常会感到压力巨大、情绪不稳定、疲乏无力等。刘新梅表示，这些症状可能是由甲状腺疾病引起，通过血液检测及超声检查就能诊断出来，无论是手术还是药物治疗都能够得到非常好的疗效。

甲状腺疾病的发生多与情志失调有密切关系。如过度劳累、常常夜间加班、高度的精神压力、脾气暴躁的不良情绪等都属于甲状腺疾病的诱发因素。刘新梅提醒，日常生活中，女性应保持良好心态和乐观的生活态度，注意观察自己的

身体变化。

此外，甲状腺疾病与碘的摄入也有很大的关系。缺碘是引起地方性甲状腺肿的主要原因，但是碘摄入过多，又可能诱发自身免疫抗体活动，引发自身免疫性甲状腺疾病。青春期发育期、妊娠、哺乳等因碘摄入不足也会导致甲状腺肿等疾病。医生建议，碘不足时，可吃海带、海鱼、紫菜、虾皮等含碘较多的食材，但碘摄入过多的人群要少吃或不吃。

由于女性更容易患甲状腺疾病，因此，应当对甲状腺疾病的症状有更多了解，以便及时发现并治疗。甲亢、甲减、甲状腺炎，可以通过药物治疗使绝大多数患病女性维持正常生活。由于缺碘所引起的甲状腺肿大，可通过补充碘达到治疗目的。一些甲状腺疾病如甲状腺结节、甲状腺瘤、继发性甲状腺功能亢进则需要手术治疗。



## 经常落枕怎么办？

及时到医院做检查，查明是否由颈椎病引起

读者咨询：经常落枕是什么原因？应该怎么办？

医师答复：大多数人认为落枕只是个小问题，不用去治，过一两天就会好。事实上并非如此，看似平常的落枕，特别是经常性落枕可能引发重大疾病如颈椎自发性脱位，颈椎病等，对患者的正常生活和工作造成极大的不便。

落枕患者通常是在早晨起床后，发现自己一侧颈背牵拉痛或向同侧肩部及上臂扩散；颈项僵硬，头项俯仰转侧活动均受限制，病侧颈项及肩部有明显压痛点；肌肉痉挛，但无肿胀。

落枕病情较轻者，一两天就可自行缓解；病情重者，可拖延数日甚至数周。落枕发生后，可以通过按摩、理疗、热敷，配合肌肉松弛剂口服减轻疼痛，降低肌肉痉挛，并给予痉挛肌肉牵伸放松治疗或针灸等方式治疗。具体来说，治疗方法包括肌肉放松训练、颈椎牵引、理疗、药物口服等综合治疗。

落枕是急性起病，如果仅是单纯性肌肉痉挛，有自愈的趋向。所以，只要及时采取治疗措施，症状是可以很快消失的。但是，医生也特别提醒，出现反复落枕的情况时，患者要

引起注意，及时到正规医院做相关检查，查明落枕是否颈椎病、颈椎不稳定引起的。

落枕发生的原因，简单来说睡觉时头颈姿势不当、枕头垫得过高、软硬不当或高低不平、颈部外伤、颈部受风着凉、局部脉络失和等因素都会导致落枕的发生，特别是颈椎病，可反复引起落枕。要避免落枕的发生，平时可试着改变睡眠姿势，调整枕头高低来减少落枕的发生几率。

(见习记者 周晓梦 特约记者 汪传喜)



## 大学生感染艾滋病 引发关注

专家提醒：正确使用安全套可以有效预防艾滋病

相关数据显示，在校大学生感染艾滋病的危险性正在加大，被视为净土的大学校园正逐渐被艾滋病侵蚀。如何预防艾滋病？遇到相关问题该如何求助？

海南省皮肤病防治中心防治科科长许军介绍，一些大学生在性观念上比较开放、好奇心强、心理发育还不成熟，在追求性愉悦时往往没有全面了解其风险以及防护措施。婚前性行为，多性伴，男男性行为(MSM)在性活跃期的未婚青年中较为多见，如果在发生性行为时未正确使用安全套，很容易感染上艾滋病病毒、梅毒等性传播疾病。MSM群体是性病(包括HIV)的高危人群之一，这一人群倾向于拥有多个性伴，并且有肛交、口交等多种性行为方式，肛交，肠粘膜脆弱易出血都大大增加了感染艾滋病的风险。

一些处于青春期的孩子，觉得自己有很多女(男)朋友是值得炫耀的事。这种心理造成的危险性行为将自己与艾滋病、性病的距离在一步步拉近。目前，预防艾滋病最有效的途径是正确使用安全套。因为安全套具有很好的避孕效果，可以有效预防艾滋病和各种性病。人们在性生活中，经

常出现的误解是射精前使用安全套就可以了，这种想法是错误的，必须在性行为中全程使用安全套，这是艾滋病、性病预防的关键。在日常生活中，必须尽量避免多性伴及婚前性行为，在性行为过程中一定要正确使用安全套，爱他(她)爱自己。

专家提醒，尽量不要与身份不明的伴侣发生性行为，一切性行为都应该尽可能地使用安全套。另外，“男同”人群要定期接受艾滋病、性病的检测，早发现早治疗。目前，国家提供的免费药物可以有效控制艾滋病病情。

(晓原 赵翠玉)

### 咨询检测机构：

海南省皮肤病医院 鸿医生 66731720  
海口市人民医院 文医生 66151026  
海口市皮防中心 符医生 66225862  
海口市妇幼保健院 于医生 65785361  
海口市疾控中心 李医生 65785361  
美兰区疾控中心 杨医生 65358319  
琼山区皮防所 李医生 65883710  
琼山人民医院 文医生 65801790  
琼山区疾控中心 王医生 65812146  
龙华区疾控中心 林医生 66982753

保健贴士

遇上低血压该如何应对？  
通过饮食、运动改善身体素质

目前，人们对高血压越来越重视，而低血压则仍然受到“冷落”。低血压严重时也会致死，遇上低血压该怎么办？需先查明原因，通过饮食、运动改善自身身体素质。

绝大多数低血压患者(尤其与体质或遗传有关的长期慢性低血压)在临床上并无任何不适，或仅有头晕、困倦、乏力等非特异性症状，少数(血压急剧下降者)出现以脑供血不足为主的临床症状，如头晕、眼黑、肢软，甚至可以出现晕厥或休克。

专家提醒，如果并非病理性低血压，一般不必服用升压药物。低血压一般不需要特殊的治疗，只要在日常生活中适当注意营养，经常参加体育锻炼，改善体质。症状明显或影响正常生活的低血压患者要及时到医院治疗，以免发生严重后果。另外，低血压患者入浴时，要小心防范突然立而晕倒，泡温泉也尽量缩短时间。

在饮食方面需要注意的是，相较于高血压患者的低盐、低糖、低脂、低热量等饮食原则，低血压患者应采取适当的高热量、高盐、高胆固醇饮食原则，且减少吃冬瓜、西瓜、芹菜及苦瓜等具有降血压的食物，可选择滋补的人参、黄芪等有利调节血压的中药材，搭配生活习惯的调整和就医治疗，稳定血压。

此外，还可以试试足底按摩，也可以起到一定的保健功效。当然，如果上述的方法都不能改善，请立即寻求专业医疗机构的帮助。

(桑九)

## 得了甲沟炎 需按病程医治

甲沟炎俗称“冻甲”，是手指或脚趾甲沟或其周围组织的感染。指甲及周围哪怕是有一点微小刺伤、挫伤或倒刺，就会给细菌的滋生提供机会，因此平时要注意清洁卫生和自我保护，一旦出现小的创面，应及时杀菌消毒。

若不幸得了甲沟炎，在治疗之前，需清楚指甲皮肤损伤的程度及炎症类型，按照病程对症治疗。

**甲沟炎早期：**甲沟炎初期还没有起脓的时候，可用鱼石脂软膏在患部周围敷上，进行消炎消肿，同时结合服用头孢类药或阿莫西林。另外还需注意清洁与日常护理，可用碘伏擦洗患部预防感染。如果患处有些红肿，可以用10%黄柏溶液湿敷消肿。

**化脓性甲沟炎：**炎症比较厉害，已经有化脓现象发生时，则需要将脓液彻底排除。如果是积脓，就需进行切开引流，将脓液排出，同时继续服用抗菌药，使炎症治愈。如果是嵌甲，早期可选用奥甲霜，可缓解疼痛，软化指甲，纠正其生长趋势。

**甲沟炎后期：**若切开引流也无法好转，则需要到医院进行拔甲术，一般建议将整片指甲拔除。切除甲板边缘的同时，一定要切除相对应的甲基质和甲床，切除甲基质要深达趾骨才能防止新长出的指甲再次不正；若伴有甲旁皮肤肥大，应同时将肥大的甲旁皮肤梭形切除。

在日常生活中，指甲不应剪得过短，甲沟两侧的指甲不留甲尖。鞋子的选择一定要合脚，少穿尖头高跟的鞋子，注意鞋袜的透气性，防止细菌感染。

## 春季阴道炎高发 勤换内裤少用护垫可预防

春雨绵绵，各种病菌开始“横行霸道”，不少女性也容易受到疾病的困扰。到了春季，女性要重点预防妇科疾病，特别是阴道炎。

春季女性应该少穿紧身裤，多穿宽松、透气好的棉料裤子，舍弃紧身不透气的内裤，每日换内裤，平时尽量少用护垫；另外，春季室内湿气太重，细菌容易滋生，所以要注意经常开窗通风。同时，个人卫生也很重要，尤其是月经期要注意阴部清洁，勤换卫生巾，尽量少用护垫。采用正确的方法清洗外阴，保持外阴清洁干燥。女性朋友们平时要做好健康自查工作，若有症状应及早到妇产科就诊。

## 服用避孕药前 必读的7条须知

许多人对避孕药多有误解，要么觉得服用激素药对身体不利，要么过分盲目，使用错误。

服用避孕药前必读的7条须知：

1、排除使用禁忌症。选择服用避孕药之前，最好去医院做健康检查，以了解自己是否患有不宜使用避孕药的疾病。

2、注意服药时间。有少数妇女服用避孕药后会出现恶心、呕吐、头晕、乏力等反应，如把短效避孕药放在晚饭或临睡前服用，长效避孕药放在午饭后服用，可以减轻反应。

3、用足药物剂量。不要随意增减药物，以防药量不足，影响避孕效果。

4、使用避孕药期间出现阴道流血，以及连续3个月不来月经，应去医院检查原因，及时处理。

5、长期服用避孕药的妇女，应定期到医院做健康检查。

6、长效避孕药不可突然停止使用，要在停用后接着服短效避孕药2至3个月作为过渡，以免发生不规则阴道出血。

7、服用避孕药的妇女，如想生育时，应在停药半年后怀孕，停药期间，可用避孕套避孕。

(桑九)