

远视眼和老花眼 一定要戴眼镜吗？



1000多度的调节能力会每5年丢失50~100度，造成看近处时调节能力不够。“所以人人都会得老花眼，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发育性远视。因为新生儿的 eyeball 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。

宋绪华说，“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，将会错失治疗良机。

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。随着年龄增长，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。”宋绪华举了个例子，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。

宋绪华提醒，“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。宋绪华说，家长如果发现儿童和青少年长期有眼胀、腰酸、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食玩，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。

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，要小心防范突然起立而晕倒，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”，是指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，可用碘伏擦拭患部预防感染。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楔形切除。

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，少穿尖头高跟鞋的鞋子，注意鞋袜的透气性，防止细菌感染。（宗和）

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，透气性好的棉料裤子，舍弃紧身不透气的内裤，每日换洗内裤，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，若有症状应及时到妇产科就诊。（桑九）

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。

- 1.排除使用禁忌症。选择使用避孕药之前，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）

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，机体属于相对缺碘状态，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。一些甲状腺类疾病如甲亢、甲减、甲状腺结节、甲状腺癌

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

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



本期 海口市人民医院康复医学科
坐诊 主任宋振华

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，发现自己一侧项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



防落枕。首先，正确的睡眠姿势很重要，应以仰卧为主，左、右侧卧为辅。枕头的高度应与一侧颈根部到同侧肩部宽度相同。睡眠时要注意保暖，避免颈部、肩部受凉引发落枕。在日常工作或阅读时，注意不要长时间保持同一个姿势，每天做头颈部的俯仰，左右旋转锻炼，做“米”字形的头部颈部运动，舒筋活络，增强颈部肌肉的力量，可以减少落枕发生的几率。（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？

海南省皮肤病病防治中心防治科科长许玉军介绍，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種性病。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 冯医生 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