



近年来,我国儿童青少年近视发生率呈上升趋势。近视已经成为影响我国未来国民素质的严重问题。

近日,记者从海口部分三甲医院获悉,春节假期后,到医院进行视力检查、配眼镜的小患者数量较平时明显增多,眼科迎来了就诊高峰期。

临近开学,海口中小學生扎堆配眼鏡 打好孩子眼睛保卫战

■ 本报记者 徐珊珊

一天接诊300多名小患者

看动画片、上网玩游戏、手机抢红包、玩平板电脑……春节期间,很多孩子过分沉迷休闲娱乐活动,再加上参加各种补习班学习,不少孩子的眼睛长期处于疲劳状态。有些孩子患上了真性近视,有些孩子近视程度有所加重。

近日,在海南医学院第一附属医院和海南省眼科医院,记者看到了许多带着孩子过来检查视力的家长。

海口市林女士告诉记者,春节期间,孩子上网太多,导致近视度数加深。趁着寒假还有一点时间,赶紧带着孩子过来检查一下视力。

“每年的寒暑假都是学生验光、配镜的高峰期,今年也不例外。”海南医学院第一附属医院眼科副主任医师陈梨萍告诉记者,节后,每天到该院眼科门诊配镜的青少年非常多。每位门诊医生一个上午大概要接诊30多名进行近视检查和配镜的小患者,该科门诊量最多的一天共接诊了300多位小患者。

者,该科门诊量最多的一天共接诊了300多位小患者。

用眼过度 户外活动太少易近视

据陈梨萍介绍,青少年的眼球正处于生长发育期,此类人群除了在校读书,平时还经常上网、看电视、玩手机。长时间持续用眼,又不注意用眼卫生的情况下,很容易形成近视。

此外,孩子户外运动时间太少也是导致近视的一个原因。传统观念认为,遗传因素和过度用眼是导致近视的主要罪魁祸首,但是近几年医学界又提出新观点,认为增加孩子的户外活动时间能减少近视发生率。现在,很多孩子都喜欢宅在家里,不愿意出门进行户外活动。有研究显示,每天三小时户外活动有助于预防近视,而每天45分钟户外活动也可延缓近视进程。

多呆在室外,对预防近视有什么好处呢?陈梨萍表示,最主要是远距离视野带来的眼球放松和锻炼。除了距离以外,户外自然光丰富的颜色和明暗对比,都能对眼球的正常生长起到引导作用。

科学用眼 保护视力刻不容缓

近年来,随着智能手机、平板电脑的普及以及针对低龄人群开发软件的增长,以触摸屏为特征的电子产品逐渐成为许多孩子爱不释手的“玩伴”,越来越多的低龄儿童成为“触屏一代”。但是,随之而来的视疲劳、视力下降正严重威胁着孩子们的视力健康。

此外,不少学校的作业也需要借助网络完成,孩子使用ipad和电脑等电子设备不可避免。专家表示,日常生活中,家长应重视孩子使用电子产品的时间,中学生在使用1小时后一定要安排休息10分钟左右。

陈梨萍提醒,青少年保护眼睛,应注意以下方面内容:1.保持正确的读写姿势,减少近距离长时间用眼;2.看书时光线不要太暗,用眼30分钟后要休息15分钟左右;3.减少使用电子视频产品,保证充足睡眠和均衡营养;4.建议保证每天一小时以上户外活动,在假期增加孩子户外活动的时间,家长可以多陪孩子打羽毛球、滑冰、逛公园等。

孩子看远物爱眯眼?

专家:应及时来医院检测视力

孩子近视不会在一夜之间发生,需要一个过程。专家表示,如果在这期间,家长能多加留意孩子的异常举动,或许能尽量阻止近视的发生。专家建议,当小孩子看远处目标出现眯眼,甚至频发眨眼症状,一定要及时来医院检测视力。

视时又松了一口气。假性近视与真性近视到底是怎么回事?

专家表示,假性近视,实质上不是近视,只是调节功能痉挛的一种功能状态。正常情况下,人的眼睛在看近处的物体时,眼睛必须要调节,才能看得清楚。看得愈近,需要的调节也愈大。当小孩子长时间盯着近处的物体看,由于使用调节的程度过强和持续的时间太长,在转为看远处物体时,不能很快把调节放松,即调节反应时间较正常者延长,出现远视力下降。真性近视,也就是一般人说的近视,通常是指轴性近视,即眼轴延长所致,远处物体不能准确落在视网膜上形成清晰的像,放松调节后也不能恢复正常。

“真假近视的鉴别上,假性近视经过适当休息眼睛,散大瞳孔、放松调节后,远视力即可恢复正常。而真性近视,散大瞳孔后远视力更差。”专家说。

真的近视了 佩戴眼镜是最佳选择

小朋友出现真性近视后,家长们一般都觉得很急,不希望孩子过早戴上眼镜。

专家表示,出现真性近视后,一定要及时到正规医院进行散瞳验光,最佳的办法就是戴上合适的框架眼镜,这是最安全、最经济,也是最有效的方法。

度数在600度以下的大龄小朋友,也可在医生指导下戴角膜塑形镜治疗,但费用较昂贵,而且长期戴才有效。又因其验配较复杂,使用不当易引起严重并发症,应严格控制使用,必须在医疗机构中由专业医疗人员进行规范验配。

有的家长急于给孩子摘掉眼镜,到医院咨询激光角膜屈光手术。

专家提醒,角膜屈光手术是有适应症,年龄不宜过小,一般要求年龄在18周岁以上,还要排除其他眼部疾病的可能。至于一些江湖游医说可用药物、针刺、气功、推拿等方法矫正视力,并没有科学依据,不能使眼球已增长的眼轴变回正常,所以其对轴性近视的矫治是没用的。

(南日)

爆竹烧伤 牢记急救五字诀

健康提醒

■ 本报记者 马珂

每年春节和寒假期间,不少人都会被烟花爆竹烧伤。元宵节即将来临,解放军187医院烧伤科副主任李鸿明提醒,燃放烟花爆竹被烧伤后,可以根据以下步骤进行操作:

首先,“冲”——如果不慎在燃放烟花爆竹时被烧伤首先要冲出火源,远离热源以减少对身体的伤害。

第二,“脱”——很多人遇到被烟花爆竹烧伤、烫伤的情况,会先把衣服脱下查看伤情。但千万不要强行将烧伤后患者衣物脱去,这样会造成创面的二次伤害,正确做法是用剪刀慢慢剪开创面的衣物,然后慢慢将衣物剥离,避免烧伤皮肤被撕脱,加重病情。

第三,“泡”——一旦发生被烟花爆竹烧伤、烫伤意外应尽快用大量冷水冲洗或浸泡至少半小时以上,这样不仅能减轻灼痛感,带走皮肤内的残余热量,还可迅速消除致伤因素,使烧伤创面不再继续加深。

第四,“盖”——在患处进行处理后,如果没有消毒纱布,可用干净手帕代替,轻轻盖在伤口上。切勿在伤口处涂抹“牙膏、蛋清”等偏方,以免影响医生对创面的诊断。

第五,“送”——对伤口进行必要的处理后,一定要尽快送往专业的烧伤专科医院进行救治。

此外,如被爆竹炸伤,造成断指、出血量大时,应紧急用绳子结扎指根,但不要超过一个半小时。



(宗文)

注意辨别真假性近视

日常生活中,孩子近视会通过细微的举动反映出来,例如,看远处的物体会不自觉地眯眼或者拉扯眼角,歪着头看电视或者喜欢跑到电视机前看电视;频繁地眨眼或经常揉眼睛;写字时头低得太低等等。平时多留心观察可以及时发现儿童视力异常。

当看到孩子们频繁眨眼、眯眼的习惯时,家长们往往比较担心自己孩子是近视了。但听到孩子是假性近

打乱节奏就犯病? 专家教您如何养胃

意选择低脂、适量蛋白质、低膳食纤维食物,戒烟酒、避免刺激性食物,如浓茶、咖啡、蒜、辣椒等。有些年轻人平时喜欢吃麻辣烫等辛辣性食物,这些食物对消化道黏膜具有较强的刺激作用,时间长了对胃和食管都会有损伤。胃病患者和老年人,应尽量少吃或不吃。

担,容易引发胃病。

胃痛患者要注意保暖

有虚寒胃痛的病人要注意保暖,避免受冷,平时应少吃生冷瓜果等。海南冬天大部分地区的气候相对较冷。有的年轻人天冷时仍然穿短衣短裤,容易诱发疾病。已经有胃痛的患者,更应注意根据温度的变化增减衣物,以免寒邪侵袭加重胃病不适。同时,要注意保持良好的情绪和精神状态,避免紧张、焦虑、恼怒等不良情绪的刺激。

锻炼有助于脾胃健康

经常锻炼身体,可以促进胃肠道的蠕动和分泌,促进食物消化和营养成分的吸收,改善胃肠道本身的血液循环,推迟消化系统老化。专家表示,每晚睡觉之前,可以躺在床上用两手按摩腹部。长期坚持按摩,对脾胃有良好的保健作用。(小可)

生活不规律很伤胃

“有规律的生活对于胃病的调养非常重要。”专家表示,平时要养成良好的生活和饮食习惯,保证充足的休息和睡眠,三餐要定时、定量,不要饥一顿饱一顿。很多年轻人不吃早饭,时间长了会得胃病。吃饭时要细嚼慢咽。因为口腔是食物消化的第一道关口,在充分咀嚼食物过程中,唾液会大量分泌。唾液中含有多种酶类,可以帮助消化食物中的各种营养成分。

宋健建议,每口饭最少要咀嚼20次,吃饭太快,第一道关口没有起到应有的作用,就会增加胃的负

胃病多是吃出来的

宋健表示,许多胃病都是吃出来的。暴饮暴食,或者不吃早饭,长期饥一顿饱一顿的饮食习惯都会导致胃病。因此,治胃病首先要从饮食上进行调整。胃病一般分为慢性胃炎和消化性溃疡两种。慢性胃炎是一种炎症性疾病,患者在饮食上应注意选择少渣、低纤维的食物,疼痛发作期应选择少渣半流质食物,少食多餐。患者应控制脂肪的含量,少吃高脂肪的食物。可适当增加发酵加碱的食品,如面包、馒头等。萎缩性胃炎患者可适当增加糖醋类菜品。

消化性溃疡患者在饮食上应注

海南省肿瘤医院信箱 20

门诊中,经常有患者问消化专家、海南省肿瘤医院综合内科主任宋健,“我都吃了好几种药,胃病怎么总不见好?”

宋健表示,日常生活中,胃病与人们不良的生活习惯、饮食习惯密切相关。胃病单纯靠吃药是吃不好的,必须防治结合,重在调养。