

目浴阳光
远离近视

每天1小时以上户外运动
可有效防治近视

本报讯(记者符王润 通讯员钟友廷 冯琼)6月6日是第22个全国爱眼日,今年爱眼日的主题是“‘目’浴阳光,预防近视”。近期,我省多家医院面向群众开展义诊、科普宣教等活动。

海南省眼科医院6月4日在海口公园举办了大型义诊活动。该院医护人员为近视眼患者及其他眼病患者提供了免费的眼科检查服务,为在场群众进行防治近视等眼病知识科普。海南省人民医院医护人员走进海口4所小学校园,为孩子们进行免费视力、眼压等筛查,并为学生及家长讲解健康用眼知识。

据海南省医学会眼科专业委员会主委、海南省眼科医院常务副院长钟兴武介绍,“近视的危害性大,不仅体现在近视本身,而且其带来的并发症,如白内障、青光眼、视网膜病变等,会对视力造成不可逆的损伤,这些病理性改变严重时甚至会导致失明。”

研究发现,近视的形成是多重因素导致的。钟兴武说,父母双方或一方有近视的,其子女近视的发病率就大大增加。因此,近视的父母应关注孩子的屈光状态发展,警惕孩子近视的发生,及早进行防控,避免病理性改变的出现。先天性眼病如先天性上睑下垂、先天性白内障等,限制了视觉感知的充分输入,干扰了视觉正常发育,会导致视力下降,造成近视甚至是弱视。验光配镜不准确或屈光不正不矫正都会加剧近视的进展。

此外,过多的近距离工作是导致近视的重要原因。因此,减轻课业负担、培养良好的用眼习惯是减少工作距离过近、用眼时间过长的的重要手段。

“近视的预防应重点关注学龄期儿童甚至学龄前儿童。有高度近视家族史的儿童,应到医院进行全面的屈光状态的检查,通过视功能的评价有针对性地采取预防措施。”钟兴武说,海南省眼科医院研究团队研究证实,户外光照能够延缓近视的发生。因此,家长应督促孩子多进行户外活动,降低近视发生的风险。

海南省人民医院眼科主任赵普宁也表示,除了平时注意用眼卫生,每天1个小时以上的户外运动对防治近视也很有帮助,“每天下午放学后,家长最好能让孩子进行1个小时的户外运动。”



医护人员向小朋友介绍眼球构造。 新华社发

健康提醒

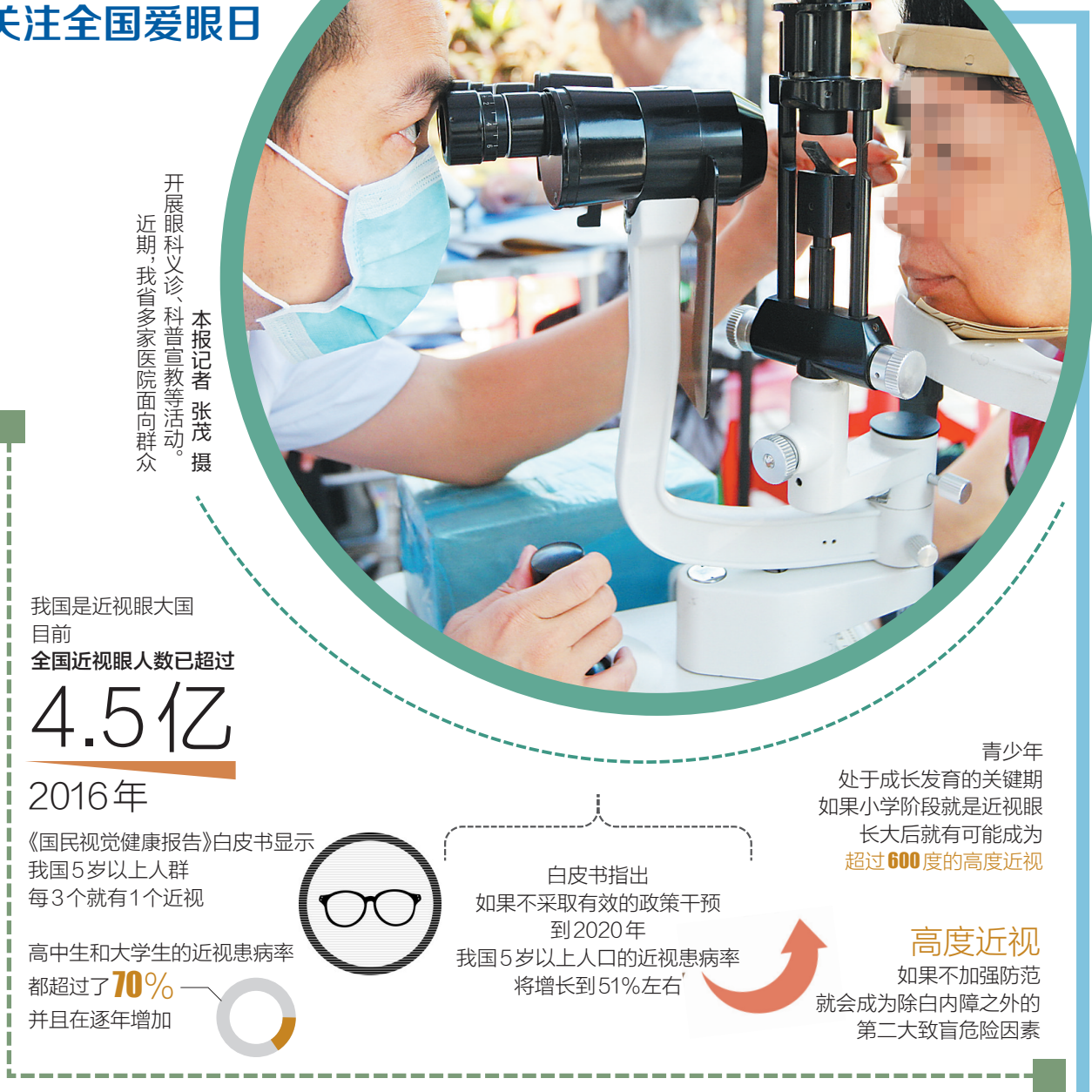
别把安宫牛黄丸当日常保健药

平时只能用于急救,不宜长期、大剂量服用

专家提醒,别把安宫牛黄丸当做日常保健药,安宫牛黄丸中的朱砂和雄黄分别含有硫化汞和硫化砷等毒性成分,只能用于急救,不宜长期、大剂量服用,更不能把本药当保健品乱用。

安宫牛黄丸是中医治疗“温病”的重要药物之一,主要功效在于清热解毒、镇惊开窍。安宫牛黄丸对中风急性期有较好的治疗作用,在民间一直被奉为中风急救的“必备药”。但是,由于其药性寒凉,并不是所有类型的中风都适用。只有中风闭证和热证,突然昏迷、不省人事、半身不遂、口眼歪斜、牙关紧闭、面红气粗、喉间痰鸣、舌质红、苔黄腻者才适用本药。其他类型的中风都不是安宫牛黄丸的适应证。尤其是中医所说的“中风脱证”以及寒痰阻窍所引起的昏迷,有出冷汗、遗尿、四肢冰冷、舌苔白腻等阳虚的临床表现者就不宜用,否则可能会加重病情。

以下情况不可使用安宫牛黄丸	
1	中医的脱症,即阳气虚脱,具体表现为神志不清、四肢冷、额头上汗如油、舌苔白腻等。安宫牛黄丸属于极其寒凉的药物,最容易损伤人体的阳气,阳气虚脱的人绝对不能使用
2	孕妇。安宫牛黄丸中含有麝香,孕妇服用容易导致流产
3	平时经常腹泻的脾胃虚弱患者不宜使用。安宫牛黄丸中的牛黄、犀牛角、黄连、黄芩、山栀子等药材都是大寒之品,容易损伤人的脾胃阳气
4	肾功能不全的病人不宜使用



青少年近视防治易陷两误区

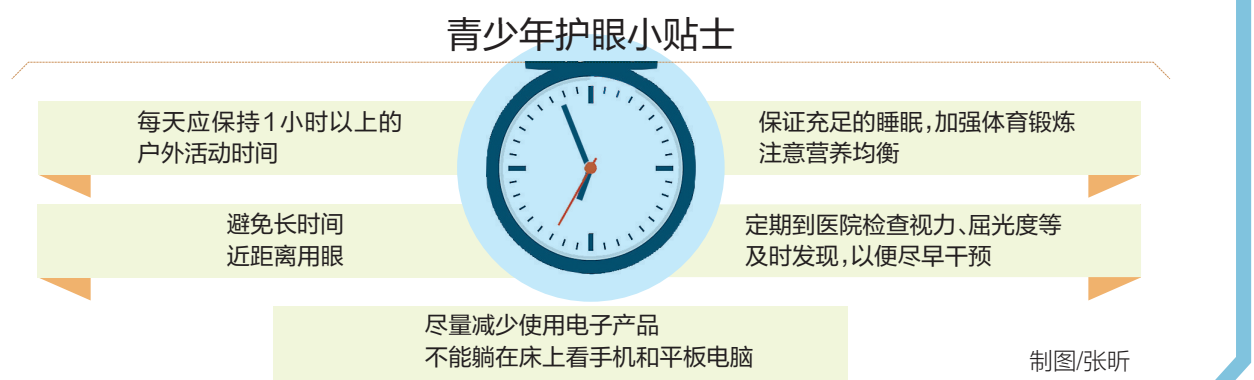
针对近年来青少年近视发生率上升问题,眼科医生指出,近视多发生在儿童及青少年时期,且几乎不可逆转。因此,及时进行干预治疗,对减缓近视的发展有重要意义。

医生表示,对于青少年近视,目前临床治疗方案多为通过佩戴框架眼镜或隐形眼镜等,矫正已经产生的屈光不正,而非控制其进一步发展。目前近视尚无治愈的方法,但可以通过一些方法预防或减缓近视发展。角膜塑形镜既可矫正视力又可以延缓近视的进展,角膜塑形镜的验配对验光医师的技术和患儿的配合度都有较高要求。因此,要在专业的医师指导下使用。

据介绍,近视防治容易陷入两大误区。误区一是认为药物和仪器能治疗近视。在市面上,号称能治疗近视的药物和仪器不在少数,不少家长也愿意一试,其实假性近视是可以恢复的,科学的、合格的药物或仪器可能对假性近视有效果,但对于真性近视目前尚无药物或仪器治愈,只能靠配戴眼镜来矫正。

误区二是认为越戴近视眼镜近视度数越深。不少家长常抱怨,孩子戴上眼镜后,度数越来越深,因此认为孩子戴眼镜后,近视度数会增长。这实际上是一个误区,配戴眼镜本身就是矫正视力的方法,近视患者不戴眼镜可能会加速近视的发展。值得注意的是,不合格的眼镜确实会导致度数加深。因此,医学验光配镜十分重要。

(据新华社)



心理诊室

孩子不愿上幼儿园怎么办?

家长需为孩子培养安全感

园对孩子而言是全新和陌生的,在不适应时会产生恐慌感。应对这些情况,家长可以从哪些方面给孩子提供帮助呢?

“必须要明确的是,绝对不可以打骂孩子,否则会加剧他们对幼儿园的恐惧,导致心理阴影,并强化孩子的不良记忆。孩子一旦不开心便会再次采取不良行为,激怒看护者。”徐明雅表示,首先,家长要给孩子安全感。6岁以下的孩子对环境事物的判断能力较差,突然被带入新的环境,会产生被父母抛弃的自卑、不安感,出现哭闹、打人和自伤等负面行为。“父母应该轻声安慰,让孩子知道,每天都可以定时定点回家,父母随时随地会保护他们。”

“同时,家长还得培养孩子的义务感。”医生表示,许多孩子利用哭闹和自伤的方式让父母“妥协”,使自己免于上学。这时,父母一定要坚定立场,让孩子明白上幼儿园是一件不可避免的义务,孩子便不会采取哭闹的手段耍赖了。

此外,爸爸妈妈还可以和幼儿园合作,为孩子提供源源不断的新鲜感。徐明雅表示,有些孩子在刚上幼儿园时不哭闹,但是上了一阵子,新鲜感过后便闹着要回家。这时,学校可以多设计新鲜的游戏、课程吸引孩子。父母可以多询问孩子幼儿园里的趣事,让孩子对校园生活产生新鲜感和关注度。

“一般而言,只要家长引导得当,孩子持续哭闹一两周后,便能适应幼儿园的生活。”徐明雅说,如果孩子激烈哭闹超过一个月,家长应带孩子向正规的心理专家和专科医师询问,检查孩子是否患上儿童分离性焦虑症,在专业的指导下缓解孩子的心理压力。

园对孩子而言是全新和陌生的,在不适应时会产生恐慌感。应对这些情况,家长可以从哪些方面给孩子提供帮助呢?

“必须要明确的是,绝对不可以打骂孩子,否则会加剧他们对幼儿园的恐惧,导致心理阴影,并强化孩子的不良记忆。孩子一旦不开心便会再次采取不良行为,激怒看护者。”徐明雅表示,首先,家长要给孩子安全感。6岁以下的孩子对环境事物的判断能力较差,突然被带入新的环境,会产生被父母抛弃的自卑、不安感,出现哭闹、打人和自伤等负面行为。“父母应该轻声安慰,让孩子知道,每天都可以定时定点回家,父母随时随地会保护他们。”

“同时,家长还得培养孩子的义务感。”医生表示,许多孩子利用哭闹和自伤的方式让父母“妥协”,使自己免于上学。这时,父母一定要坚定立场,让孩子明白上幼儿园是一件不可避免的义务,孩子便不会采取哭闹的手段耍赖了。

此外,爸爸妈妈还可以和幼儿园合作,为孩子提供源源不断的新鲜感。徐明雅表示,有些孩子在刚上幼儿园时不哭闹,但是上了一阵子,新鲜感过后便闹着要回家。这时,学校可以多设计新鲜的游戏、课程吸引孩子。父母可以多询问孩子幼儿园里的趣事,让孩子对校园生活产生新鲜感和关注度。

“一般而言,只要家长引导得当,孩子持续哭闹一两周后,便能适应幼儿园的生活。”徐明雅说,如果孩子激烈哭闹超过一个月,家长应带孩子向正规的心理专家和专科医师询问,检查孩子是否患上儿童分离性焦虑症,在专业的指导下缓解孩子的心理压力。



健康百科

足够休息+增加锻炼
产后腰痛可避免

在脊柱骨科门诊,常常会有产后腰痛患者。很多患者认为“腰痛是生孩子打麻醉打出来的”。产后腰痛真的是麻醉针惹的祸吗?专家表示,一些没有接受麻醉的产妇同样也会有腰痛的经历,产后腰痛不一定与麻醉针有关。

专家指出,产后腰痛被认为与产后骶髂关节及腰椎周围筋膜、肌肉平衡失调有重要关系。首先,妊娠后激素水平变化以及盆腔内充血,使骨盆关节松弛和骶髂关节周围韧带松弛,易导致产后腰痛;其次,妊娠后体重增加,腹部隆起,使腰部肌肉持续紧张,易导致肌肉劳损引起腰痛。此外,产后哺乳姿势不正确,或反复弯腰抱小孩,容易加重腰痛。

至于产后腰痛的治疗方法,专家表示,首先,患者应该获得足够的休息和逐步增加锻炼和运动。适当的腰背肌锻炼有助于缓解腰痛,“一般产后3周左右,剖腹产的话伤口愈合后就可以开始锻炼了”。

其次,要注意正确的姿势。哺乳时最好采取坐姿,腰挺直,腰部与椅背之间垫一个软枕,使腰部有承托,不要使腰部悬空。侧卧哺乳时背部用被子之类的物品顶住。抱孩子时最好采取慢慢蹲下再站起来的姿势,不要反复弯腰去抱。

另外,疼痛比较严重时可以考虑用一些止痛药来缓解症状。但是,母乳喂养时最好不要口服止痛药,可以用一些外用的消炎止痛药,使用外用膏药时要警惕皮肤过敏的问题,此外还可以做一些康复治疗和按摩,缓解病情。

(广州日报)

缓解胃胀
试试三个食疗方

胃胀气多由消化不良、胃肠功能失调所致,主要表现为胃部饱胀感、压迫感或伴有恶心呕吐、烧心反酸、打嗝暖气等症状。出现胃胀气后应注意饮食调理,少吃甜品,多吃清淡的食物,积极锻炼身体。生活中,想缓解胃胀,不妨试试以下三个食疗方。

1.蜜饯橘皮。取新鲜橘皮500克、蜂蜜200克,将橘子皮洗净,沥干水,切成细条状,浸泡于蜂蜜中腌制一周,当蜜饯嚼着吃,每日2—3次,每次10克。

2.姜汁蜂蜜饮。取鲜生姜20克、蜂蜜30克,将生姜洗净,切片,加适量温开水,在容器中捣烂取汁,兑入蜂蜜,调匀,上下午各服一次。

药理研究表明,生姜含挥发油和姜辣素,能促进胃液分泌,增加胃肠蠕动,有温胃止吐、醒脾开胃的功效;蜂蜜有滋补及健脾和胃之功,不仅可矫正生姜辛辣的口味,还可缓和姜汁辛温之性。此方对常表现为胃部胀闷疼痛、喜暖畏冷者的脾胃虚寒型消化不良尤为适宜。

3.山楂饮。炒山楂9克,将其研为细末,加糖少许,用沸水冲服。本饮具有消食、化积、和胃的作用。

山楂味酸甘,性微温,可健脾开胃、消食化积。但需要注意的是,脾胃虚弱者不可久服多服,孕妇切忌服用,因山楂破血破气,容易伤胎气。此外,山楂所含的酸性成分较多,空腹不宜多食,以免出现胃痛甚至溃疡。

(生命时报)

乱喝红酒反伤身

科学研究证实,饮用红酒可舒缓疲劳、减轻病痛、消暑杀菌、美容养颜。不过,红酒虽好,若是喝的方法不对却会有损健康。专家指出,国人喝红酒常有以下错误:

一口闷 饮酒过快,易使血液中乙醇浓度升高,加快血液循环和血管扩张,有损全身健康。慢慢饮下,身体才有充分时间把乙醇分解掉。

爱贪杯 “饮少些,但要好”是饮用红酒的一句谚语。然而,很多人却摇着酒盅,一杯一杯地比酒量。研究显示,一天饮用4杯以上红酒,心脏病风险便会增加。过量饮酒还易导致酒精肝和脂肪肝。

倒太满 酒斟满再喝干,是国人的饮酒习惯。但红酒倒得太满,会减少其与空气的接触,不利于酒香挥发,建议倒入1/3杯。

兑饮料 在红酒中加入碳酸饮料,会加快血液对酒精的吸收,易刺激肠胃和大脑。红酒中加入冰块,会引起胃寒脾虚者身体不适。

空腹饮 空腹饮用红酒,乙醇被胃肠吸收得更快,增加胃肠刺激,易产生恶心、头痛、心跳加速等不适。

睡前喝 有些人睡眠不好,会在睡前喝点红酒,以求帮助入睡。酒精可抑制中枢神经系统,睡前喝点能让人快速入睡,但酒精会扰乱睡眠状态,使人出现早醒、睡眠质量降低等睡眠障碍,得不偿失。睡前饮酒过多,还易影响胃肠消化,加重肝脏负担。

乱摇杯 并非所有红酒都适合摇杯,比如起泡葡萄酒摇杯后,会加速二氧化碳释放,使酒味变淡。

配海鲜 葡萄酒不适合搭配海鲜,其富含的单宁可能破坏海鲜口感。肠胃功能较差者食用后易腹泻。

(生命时报)