

暑期增加孩子户外运动时间能有效预防近视

假期是恢复视力好时机

■ 关注

高度近视可致盲

“很多家长觉得近视也就是给孩子戴副眼镜那么简单。其实近视如果不加以及时控制,还可能引发其他眼病。”海南省眼科医院近视屈光专科副主任丁辉介绍,经研究发现,近视一旦发展至高度(超过600度),容易并发黄斑病变、视网膜变性、视网膜脱离、青光眼、白内障等眼病,严重者可致盲。目前高度近视是我国致盲性眼病之一。

丁辉介绍,很多高度近视的患者,往往是基因导致的。“有些孩子携带近视基因,一旦近视就很容易发展为高度近视。”丁辉曾经接诊过一名双眼1000多度高度近视的12岁女孩,由于高度近视导致视网膜脱离,一只眼睛几乎失明。

和白内障、青光眼等其他眼病患者早期会出现视力下降、眼痛等症状不同,很多近视伴有视网膜病变的患者往往不会察觉有太明显的症状,因此等到视力明显下降时,视网膜已经出现了脱离的情况。

增加户外运动防近视

丁辉介绍,预防近视,首先要创造良好的用眼环境,包括学校及家庭的良好的照明环境,培养孩子良好的用眼习惯,避免过度疲劳用眼,注意劳逸结合。

她表示,根据研究发现,户外光照对近视的预防是有明确作用的。尤其是学龄前儿童应当增加户外活动,每天坚持1-2小时,有助于预防近视的发生。“但是在进行户外运动的时候,也要注意避开上午10点至



下午4点这段阳光最强烈的时间。”丁辉提醒。

在丁辉看来,假期是孩子恢复视力的很好时机。这期间孩子不用花很多时间看书、做作业,户外运动时间也会有所增加,如果家长能够控制好孩子的用眼时间,避免过度用眼,将有利于孩子因用眼疲劳导致的暂时性视力模糊症状的缓解。

但如果已经出现了近视,就要积极采取措施进行干预,控制近视的发展。

“一般来说,国内干预近视的方法主要是通过配戴框架眼镜、角膜塑形镜(即OK镜)以及角膜屈光手术等。”在接诊过程中,丁辉发现很多家长对角膜塑形镜有很大的抵触心理,“很多

家长一听OK镜是隐形眼镜就马上拒绝了,觉得隐形眼镜对孩子眼睛有害。其实,OK镜和普通的隐形眼睛有着很大的不同,它属于三类医疗器械,我国对其管理是非常严格的,只要是在正规的医院由具备验配资质的医生验配,并定期复查、更换,是非常安全的。”丁辉介绍,对于有白天不戴眼镜需求的患者,以及近视进展快的青少年,可选择夜晚配戴OK镜。

如今,很多年轻人会选择到医院实施角膜屈光手术,他们中的很多人是因为报考大学的专业或者求职的工作岗位对视力有特殊的要求。“一般来说,18-50岁的人都可以实施角膜屈光手术,但前提是患者两年的度数增加不超过100度,并且眼睛状况

符合手术要求。角膜屈光手术就像是给患者的角膜上安装了一个眼镜,能让患者不佩戴眼镜也能获得清晰的‘视界’。但这种手术并不能治愈近视。”丁辉提醒,从本质上讲,近视是不可逆转的,也不存在治愈的可能。因此,即便是实施了角膜屈光手术,患者也应该注意眼睛的防护,防止近视的加深。

及时为孩子建眼健康档案

“很多有先天性近视的孩子,因为没有得到及时的治疗,导致高度近视甚至有致盲的危险。”丁辉表示,由于很多孩子小时候视力模糊,自己也不懂得表达,因此问题很容易被忽视,直到视力严重下降时才被家长发现,“我曾经接诊过一个5岁就出现单眼1400多度近视的孩子。如果家长能够早点发现进行治疗,可能情况不会这么严重。”

因此,丁辉提醒,家长一定要重视为孩子建立眼健康档案,最好在孩子三岁左右就带其到正规医院进行眼睛的相关检查。通过医学验光、裂隙灯检查、测量眼轴长度、角膜曲率等检查,建立孩子专属的眼健康档案,有利于及早发现眼睛疾病,也有利于追踪眼睛的发育情况。

据介绍,我省将“眼科疾病筛查治疗”作为2018年“为民办实事”事项,对全省所有市县幼儿园和义务教育阶段中小学校学生110多万人进行屈光不正和眼病普筛。目前,海南省眼科医院已逐步开展了筛查工作;项目将对普筛异常(疑似)患者分批进行鉴别诊断,做出专业确诊,再进行相应的干预与治疗。

蓝光眼镜品种繁多如何挑?

防蓝光系数并非越高越好

■ 本报记者 符王润 通讯员 钟友廷

暑假到来,很多家长又开始担心孩子玩电子产品的时间增加,会造成对眼睛的伤害。海南省眼科医院验配中心视光医师罗静红介绍,电子产品对眼睛的伤害,主要源于其发出的蓝光。

罗静红解释,蓝光是指可见光中,波长在400-500纳米范围内的光波,为可见光中能量最高的部分。有研究表明,波长在415纳米至455纳米范围内的蓝光穿透力强,更易对眼球尤其是黄斑区造成伤害,直接或间接导致黄斑区细胞的损害。日常生活中大量接触到的电脑屏幕、手机、Pad、LED灯等,都存在着大量的蓝光。在睡前使用手机、电脑等可能打乱生物钟,导致失眠。眼睛如果长时间过度暴露在高

能蓝光中,有引起干眼、白内障、黄斑变性的风险。

如今,人们使用电子产品越来越频繁,为了迎合人们保护眼睛的需求,很多商家纷纷推出了防蓝光眼镜。在众多的防蓝光眼镜产品中,又该如何选择?

罗静红表示,其实,蓝光并非都是对眼睛有害的。波长在460纳米左右的蓝光对人体有益,可以调节褪黑素分泌量,控制人体内部的“生物钟”,调节人体生物节律。而一些商家在宣传中声称自己的防蓝光眼镜可以拦截50-60%的蓝光,甚至高达90%。罗静红提醒,其实民众在购买眼镜时没必要追求最大限度拦截蓝光的产品。

“我们在选择防蓝光眼镜时要平衡其潜在风险和好处,选择的的眼镜只需拦截可能导致视网膜疾病和睡眠

障碍的有害蓝光,而保持对视觉、对睡眠有益的蓝光。”罗静红介绍,很多大品牌的防蓝光镜片一般都选择阻拦15%的蓝光,保留对人体有益的蓝光,“我国在2017年实施的行业标准已经定义了镜片的蓝光透射比。只要是防蓝光产品就必须明确标识防蓝光的效果。目前市面上宣称具有防蓝光功能的镜片品质参差不齐,为避免购买到劣质产品,建议大家一定要到专业机构购买品牌镜片。”

罗静红提醒人们不要晒太阳镜替代防蓝光眼镜。“太阳眼镜主要是户外使用,因此阻隔的光线较多,室内使用时阅读光照强度不足,容易使眼睛产生视觉疲劳,因此不建议配戴太阳眼镜作为防蓝光装置。”

她表示,配戴防蓝光眼镜后,仍要注意卫生用眼,减少长时间近距离用眼,做到用眼30分钟休息10分钟。

因失恋挥刀自残

医生为21岁失恋小伙“补心”

■ 医患故事

■ 本报记者 孙婧 通讯员 许静红

21岁的广东肇庆小伙子邱某,看起来帅气、腼腆,说话轻声细语,很难想象他曾在失恋的时候,决绝地将一把十几厘米长的弹簧刀捅向自己的心脏。近日,在海南省第三人民医院的紧急手术抢救和心理建设下,邱某康复出院。

“当时喝了很多酒,一冲动就做了傻事。”如今回忆起来,邱某懊悔不已。前不久,在保亭打工的邱某与女友有了冲突矛盾。在6月19日早晨的又一次争吵后,女友坚决要求分手。当天夜里,邱某约同事借酒消愁,却越发绝望,恍惚间他拿出随身携带的尖刀插向自己胸膛,又立即把刀拔出来,顿时胸前血流如注。同事立即将其送往保亭黎族苗

族自治县人民医院,经检查发现,邱某有左侧气血胸和心脏破裂伤。伤口相当凶险,当地医院为邱某做了预处理后,迅速将其转院至三亚的海南省第三人民医院。6月20日凌晨送达三亚时,邱某已因为大量失血陷入了深度昏迷和休克。

海南省第三人民医院急诊科医师邓镇生回忆,邱某当时随时可能心脏停跳,已是命悬一线。急诊医护立即为其输血、开通手术绿色通道,甚至大胆开放锁骨下深静脉置管,扩大输血输液速度,为邱某赢得了和生命赛跑的时间。

“接下来寻找心脏破口和缝扎破口是手术的两大难题。”手术主刀医师许有忠说,由于邱某的心包内喷射状出血,难以找到出血位置,如不及时止血,患者很快就会死亡。然而找到出血口后,如何缝扎也须万分小心,“如果缝扎到邻近主要的心脏供血血管,可能造成大面积心梗;如果

缝扎不牢固或手动动作不能与心脏跳动保持一致,血流压力和剪切力作用会使破口继续加大,损害周围的心肌。”即便如此凶险,手术医护团队最终用稳定发挥和协作配合,逐一克服了种种不确定因素,顺利完成手术。

“那一刀下去我就什么都不记得了,醒来后就记得医生叮嘱我,要珍惜生命,要想想父母失去唯一的儿子将会是什么感受。”手术2天后,邱某才醒过来。但仍然精神颓靡、郁郁寡欢。为了帮助他尽快走出情感阴影,院方还联系了邱某远在广东肇庆的父母。

在亲情的陪伴下,在白衣天使的悉心护理下,邱某逐渐康复并重新燃起了生活的信心。“从生死边缘走一遭回来,我明白人生重要的事情很多,无论如何都不能拿自己的生命开玩笑。”邱某出院后对抢救他的医生感激说道。经过血与痛的洗礼,21岁的他还会有新的人生篇章。

■ 医技前沿

孕妇肠道菌群或决定孩子自闭症风险

美国一项新研究发现,一个孩子罹患自闭症的风险大小,可能由母亲在怀孕期间的肠道菌群所决定。这项发现意味着,准妈妈们改变饮食或者服用某些益生菌也许有助预防孩子罹患自闭症。

弗吉尼亚大学研究人员在新一期美国《免疫学杂志》上报告说,小鼠实验表明,母亲肠道菌群与孩子的健康发育存在复杂关联。母亲肠道菌群能从多个方面塑造孩子的大脑发育,它们也对校准孩子免疫系统对感染、损伤或压力的反应起到重要作用。如果母亲肠道菌群不健康,那么她生下的孩子容易出现自闭症等神经发育障碍。

小鼠实验还发现,由免疫系统产生的一种炎症分子是引发自闭症的一个关键因素,阻断这种名为“白细胞介素-17a”的分子发挥作用可有效预防自闭症的发生。

研究人员指出,阻断“白细胞介素-17a”发挥作用可能会带来一些风险,因为这种炎症分子对抗感染尤其是抗真菌感染起到重要作用。相比之下,调节肠道菌群较为容易,可通过调整饮食、补充益生菌等方式实现。

研究人员说,他们下一步将尝试确定与自闭症风险相对应的孕妇肠道菌群特征,最终找到安全且有效的肠道菌群调节方法,预防孩子出现自闭症。(重庆晚报)

老年女性补充益生菌预防“骨脆脆”

美国《内科学杂志》刊登的瑞典一项新研究称,食用益生菌可以降低老年妇女骨质疏松症风险。

瑞典哥德堡大学教授马蒂亚斯·劳伦佐博士及其研究小组对100名平均年龄为76岁的老年妇女进行了研究。参试妇女被随机分为两组,一组每天摄入一种含有活性益生菌“罗伊氏乳杆菌-6475”的粉末,另一组每天摄入安慰剂粉末。结果发现,与安慰剂组参试者相比,益生菌组的老年妇女骨质疏松失的状况减少一半,且没有出现任何副作用。

劳伦佐博士表示,从全球情况来看,在50岁以上的女人群中,由于骨质流失的原因,骨质疏松性骨折发病率分别为1/5和1/3,老年妇女骨质疏松症风险最大。新研究结果表明,补充益生菌是预防老年人骨质疏松症有效、安全的方法。(中国妇女报)

科学家找到心肌再生方法

心肌是身体中再生能力最差的组织之一,心肌细胞再生一直是科学家致力攻克的一道科学难题。英国牛津大学一项新研究称,科学家已经找到心肌再生方法,防止心力衰竭和提高心脏病疗效无需几年即可梦想成真。

牛津大学研究员保罗·纳利教授及其团队给心脏病发作的小鼠注射一种名为“VEGF-C”的蛋白质后,心脏受损面积显著减少,心脏泵血能力几乎达到常规标准。相比之下,没有接受该蛋白质注射治疗的小鼠在心脏病发作后,其心脏功能会失去近一半。由于心肌受损面积较大,聚集于受损区域的免疫细胞无法良好工作,导致心肌梗痕,损害了心脏泵血能力,致使心脏形状发生改变。

纳利教授表示,VEGF-C蛋白可以促进淋巴血管生长,防止心肌受损的同时还可预防炎症。因为心脏病发作后,免疫细胞会清除心肌死亡细胞或濒死细胞,但这会使炎症加重并容易导致心力衰竭。研究人员称,新型蛋白质注射疗法有望在5年内投入临床应用。基于这项重要研究,治愈心力衰竭也将指日可待。(生命时报)

■ 海南省肿瘤医院特约科普

海南湿气大 中医有妙招

中医有“千寒易除,一湿难去”的说法。因为湿气不同于寒气,湿气必须通过脾胃运化才能代谢出去。所以,中医讲祛湿,先是调理脾胃。

湿气重的表症主要有整日萎靡不振,容易犯困,没有精气神,睡不解乏,头晕脑胀,舌苔胖大且边缘有明显锯齿痕,脾脉象缓慢等。“湿邪困脾,导致脾功能萎缩,最终形成“湿困脾”“脾生湿”的恶性循环,才导致身体像被“压了一座大山”。

十人九湿,湿气不除,百病缠身。湿气首先侵犯脾胃,肾脏,继而侵犯心肺。五脏六腑,无一幸免。因此,除湿毒,不容忽视,中医常用方法主要有拔罐、口服中药以及食疗。

首先,是拔罐疗法。这种方法简单、方便、高效。不但可以除湿气,还能除寒、除风,更能舒筋活血,缓解疲劳,增加免疫力。除湿主要是脾俞、肺俞等背俞穴,还有肩胛缝等易受风、寒、湿侵袭的部位;其次是中药方剂。经专业中医医师开方,根据患者具体情况确定方剂;最后是食疗。主要是食用红豆薏米粥、牛肉西红柿汤、山药薏米芡实粥、横膈祛湿汤。红豆薏米粥适用于因暑热而引起的小便不利,胃滞不适,腹胀脘闷等症。牛肉为补血益气,而牛肉与西红柿更是绝配,西红柿中的维生素C可以促进铁的吸收,补血效果加倍,还可以降血脂,平衡酸碱。

(杨世杰 海南省肿瘤医院中医康复科医生)

对洗牙存在的几大误解

洗牙是一种预防口腔疾病的预防措施,也是牙龈炎、牙周炎的重要治疗手段之一。但目前,还是有很多人没有形成良好的口腔卫生健康习惯,不少人对洗牙仍存在误解。

1、我刷牙很认真,不需要洗牙
有人认为每天认真刷牙就不用洗牙了,这是不对的。因为菌斑的生成速度很快,在彻底清洁牙齿后的半小时内即会有新的菌斑形成,在30天内可达到最大量。更何况多数人并没有掌握正确的刷牙方法,难免有些部位刷不到位,久而久之会成为牙结石。因此,成年人如果没有洗过牙,应尽早到正规医院做一次洁治,而且最好半年做一次。

2、洗牙后牙齿会变白
洗牙不能使牙齿变白。洗牙是清除牙齿表面的牙渍、牙垢、牙结石,但洗牙不会改变牙体本来的颜色,如果是牙齿色素沉积、四环素牙等问题就需要通过牙齿漂白或牙齿修复来解决。

3、洗牙对牙齿有损害
正确的洗牙对牙齿是没有损害的。正常的牙齿表面是一层牙釉质,硬度非常高,完全可以忽略洗牙造成的影响。抛光用的橡皮轮材质较软,更不会对牙齿造成磨损。所以一定要选择正规的医院洗牙。

4、洗牙会导致牙缝变大
很多人觉得洗牙后牙缝变大甚至牙齿松动。实际上是因为牙石的堆积、牙龈的炎症会导致牙龈的局部肿胀堵塞牙缝,而洗牙后去除了牙石,牙龈肿胀逐渐消退,所以牙缝就变得明显了,舌头舔起来牙齿的轮廓也更加明显,感觉牙齿变长了,这其实是牙齿真实面目,绝非洗牙所造成的。

5、洗牙会导致牙齿敏感
牙齿就像一层厚厚的棉袄,包裹在牙齿的外层。通过洗牙去除牙石后,牙齿暴露在外界环境内,会产生种种异样的感觉。如果是健康的牙齿,这种敏感症状通常会在洗牙后一到两周内逐渐消失。(王润)



24小时咨询热线:0898-36351111

种牙就选 拜博口腔

扫码二维码 在线咨询

海南拜博口腔医院 种植中心 海口市海府路105号(省彩票中心旁)
www.hnbybo.com (海) 医广[2017]第041号