

家长须知：小儿弱视比近视更严重 莫让孩子成“弱视”群体

■ 本报记者 侯赛
通讯员 钟友廷

“医生，我家孩子为何总是眯着眼睛看黑板？”“孩子为啥总是爱眨眼、揉眼，频繁挤眼睛？”……

新学期开始了，不少孩子背上书包没几天，就被一些细心的家长和老师发现了视力问题，到医院就诊结果被诊断为“弱视”。

海南省眼科医院斜弱视专科主任龙登虹提醒，弱视是一种严重危害儿童视功能的眼病，在我国学龄前儿童中的发生率为2.5%~3%。它不会随年龄增长而逐渐好转，相反，如果超过9岁再治疗，就会难以治愈。因此，儿童弱视的早发现、早治疗尤为重要。



弱视与近视有何区别？

龙登虹说，在门诊中，就经常遇到很多小患者因为“看不清黑板”来院就诊。其中很多孩子从来没有规范地检查过视力。而且很多家长也容易陷入一个误区：孩子视力不好一定是近视惹的祸。

“其实未必！”龙登虹指出，弱视、斜视和近视并称为儿童三大常见眼部疾病。据统计，我国3亿多名儿童中约有1000万人是斜弱视患者。

“事实上，弱视完全不同于近

视。”龙登虹解释，近视多发于学龄期7~12岁人群，是环境因素和遗传因素等造成的“看远不清楚，看近清楚”的眼部疾病。通常情况下，近视患者佩戴眼镜后，视力可以得到矫正。而弱视则多见于学龄前儿童，戴眼镜矫正视力不能达到正常范围，常伴有斜视、高度屈光不正、屈光参差等疾患。

“很多家长一听说孩子弱视，就责怪孩子：‘谁让你老是看电视、看电脑、玩手机？’其实弱视的孩子也很无辜。”龙登虹解释，弱视是在儿童视觉发育期间出现的疾患，是由于异常视

觉经验（单眼斜视、屈光参差、高度屈光不正以及形觉剥夺）而引起的单眼和双眼最佳矫正视力下降，眼部检查无器质性病变。

龙登虹特别指出，儿童视觉发育的关键期为0~3岁，敏感期为3~9岁，双眼视觉发育6~8岁成熟。弱视诊断时，要参考不同年龄儿童正常视力下限，3~5岁儿童正常视力参考值下限为0.5~0.6岁及以上为0.8。

龙登虹提醒家长，弱视最主要的危害是视力低下，若不及时治疗会导致缺乏完善的双眼单视功能以及精确的立体视觉，成为一个睁着眼睛的“立体盲人”，对将来职业选择上有很大影响。

弱视的症状有哪些？

孩子弱视的表现和近视、远视的症状很相似，不易被发现，加之孩子太小，很少定期查视力，弱视就更容易被家长疏忽。

龙登虹提醒，弱视的早期发现，最重要的还是要依靠家长的细心观察和定期视力检查。别等到上学后体检才发现，耽误了弱视的治疗。

“如果孩子有斜视，看东西时总喜欢歪着头，或者总是眯着眼睛看东西，就要特别警惕弱视。”龙登虹建议，家长要教会孩子看视力表，定期让孩子识别与认知，以便到医院检查视力。

“婴幼儿不会描述，也不能配合视力检查，可以采用简单的遮盖试验来大致了解双眼的视力情况。”龙登虹表示，如遮盖婴儿的一只眼睛时其哭闹不安

或撕抓遮盖物，则说明该被盖眼视力尚好，孩子不愿意家长遮住他视力好的眼睛。相反，若遮盖后孩子很安静，则说明该眼视力可能不好，应尽早到医院检查，采取必要的检查或治疗。

弱视筛查要从婴幼儿开始

龙登虹指出，患儿年龄大小，是决定弱视治疗效果的关键因素之一，年龄越小可塑性越强，治疗效果越好。所以，弱视应尽早治疗，弱视的筛查应该从出生时就开始，0~3岁是关键期。如果在视觉发育敏感期内（9岁以前）治疗，弱视有可能得到完全矫正。一旦视觉发育成熟，也就是年龄大于9岁，那么治愈甚至改善的希望都非常小。

龙登虹介绍，屈光矫正和遮盖疗法是治疗弱视的主要方式，治疗的原理是让弱视眼多看多用，来提高视力和恢复双眼单视功能。所以家长要及时带孩子到医院，先做眼部检查排除眼部疾病，再通过散瞳验光明确孩子的屈光状态，必要时通过戴眼镜矫正屈光不正和屈光参差的问题；积极处理原发疾病如斜视等。另外，在医生指导下同时采用遮盖疗法和弱视训练以及精细的视觉训练。

龙登虹提醒，幼儿期一旦发现弱视，就要选择正规的医疗机构诊断治疗。在此过程中，家长、学校、幼儿园和医院都要密切配合，家长需要保持良好的就医依从性和耐心，定期到门诊复查，直至把弱视治愈。

HK养生百科

毛巾用半年 细菌知多少

毛巾是我们每天都要用的清洁用品。中国家纺协会对400多人的毛巾进行的菌落检测显示，多数毛巾含金黄色葡萄球菌、白色念球菌、大肠杆菌等细菌，且细菌数量会随着使用时间的增长而呈几何数增多。用这样的毛巾擦洗，不仅起不到清洁的效果，反而会污染肌肤、阻塞毛孔。

常用的纯棉毛巾属于多圈织物，空隙多，能快速吸干水分，去除污渍和灰尘，这也为细菌的繁殖提供了便利。细菌最喜爱温暖湿润的环境，毛巾长时间处于这种状况，人体肌肤上的油脂、水中的杂质、空气中的尘埃、细菌等沉积在毛巾上，加上挂毛巾的卫生间通常环境较潮湿，会导致细菌、螨虫快速生长。

专家建议，新毛巾不要直接使用，应先用水洗净；使用过的毛巾要每星期清洗、消毒一次，经过晾晒、干燥后再使用；毛巾挂置处应通风干燥；毛巾的使用期限一般为3个月，如果产生霉点或变干变硬，要立即更换等。

如果家里有老人、孩子和需要预防传染性疾病的，每周给毛巾消毒时，可以将清洗后的毛巾放入微波炉，加热3~5分钟，菌落可消灭98%以上。毛巾上如果有让人感觉不舒服的油腻，可以用浓盐水浸泡一下，再用清水冲洗即可。（人民网）

英研究发现： 练瑜伽可增加记忆力

很多人在日常生活中都有随手放东西的习惯，事后又往往记不起来东西放在了哪里，为此还要花上半天苦苦回忆。据英国《每日邮报》9月25日报道，研究发现进行瑜伽一类的轻度运动有助于帮助人恢复记忆力。

拿钥匙这类最常见的物品来说，人们常常很难记住自己到底是早上还是上周把钥匙放在了口袋里。但来自加州大学欧文分校和筑波大学的研究发现，太极和瑜伽一类的轻度运动可以对大脑中负责储存和组织记忆的部分产生冲击，并可有效帮助人恢复丢失的记忆。

该项研究对36名20岁出头的健康成年人进行了测试。在研究第一部分中，他们先进行了10分钟轻度运动，随后接受了核磁共振扫描。在第二部分中，他们依然接受了核磁共振扫描，但没有进行运动。

研究发现，大脑中控制记忆的区域海马状回和大脑皮层区域的联系得到了明显的改善，这令测试者更容易回忆起前一天的事情。（环球网）

秋季带状疱疹高发 警惕后遗神经痛

秋天是带状疱疹高发期。专家提醒，中老年人尤其要防抵抗力下降，避免感染带状疱疹病毒落下后遗神经痛，出现刀割样、火烧样、针刺样疼痛，可影响睡眠、引发血糖血压升高甚至增加心脑血管意外。

带状疱疹是一种由水痘-带状疱疹病毒引起的急性病。不过，大多数人都以为这是皮肤病，治好了就可以了，却不知道，带状疱疹还有后遗症——带状疱疹后遗神经痛。今年70多岁的陈老伯前段时间就深受其苦，陈老伯身上起疱后长了疤，但针扎般的痛还是从背后一直辐射到肚皮。日常风吹到皮肤也会引起疼痛发作，这让他很难受，连外出喝茶、运动也没精神了。

为何疱结疤还会如此疼痛？专家介绍，带状疱疹后遗神经痛是由带状疱疹病毒引起的。带状疱疹病毒有嗜神经性，在侵入皮肤感觉神经末梢后可沿着神经移动到脊髓后跟的神经节中，并潜伏在该处，当机体免疫力低下（如劳累、熬夜、饮酒、感冒、发热，或罹患系统性红斑狼疮、恶性肿瘤，或长期使用免疫抑制剂、放疗、化疗等）时，病毒就会活跃并大量繁殖，致使神经节肿大发炎。

带状疱疹后遗神经痛虽然表现在皮肤，但病根其实在神经。民间说的“生蛇”痛，就是神经支配区的皮肤出疱并剧痛，如同被蛇缠在身上并不断咬噬般难受。

带状疱疹后遗神经痛多发生在中老年人身上。在50岁以上的带状疱疹患者中，有部分人容易落下带状疱疹后遗神经痛。最常见的痛感是“刀割样、火烧样、针刺样、紧压样”疼痛，那种剧烈的疼痛强度是常人难以想象的，往往影响睡眠，引发血糖高、血压高，甚至心脑血管意外。

如何预防带状疱疹？专家建议中老年人平时保持良好心态，有高血压、糖尿病者遵医嘱控制好疾病。此外，积极锻炼身体，不熬夜，不抽烟，不发脾气，及时添减衣服减少感冒。而一旦出疱有疼痛，要警惕带状疱疹神经痛，立即到疼痛科看医生，及早经消炎减少后遗神经痛的出现。（广州日报）

网售家用美牙仪隐患多，专家指出 乱用美牙仪 牙齿很“受伤”



■ 本报记者 符王润
通讯员 郭晓芳 实习生 唐小璇

如今，随着人们生活水平的提高，除了口腔健康越来越受到人们的关注，很多人也十分注重自己的牙齿美白，不少人会在网上购买各种牙齿美白的工具，在家美白牙齿。近日，在微信朋友圈里有一些微商出售的美牙仪受到很多消费者的欢迎。商家声称，只要在牙齿上涂一层凝胶并戴上泛蓝光的美牙仪，就能让牙齿变白。

不过，也有不少消费者提出质疑：这些美白仪安全吗？会不会有副作用？对此，海南口腔医院修复科副主任曹香林表示：朋友圈售卖的美牙仪隐患多，购买需谨慎。

曹香林指出，朋友圈售卖的美牙仪在使用时虽和医院的冷光美白同理，是将美白剂涂抹在牙齿上，在美白仪器发出的冷光（蓝光）照射下，使过氧化物与牙齿表面及深层的色素快速产生氧化还原反应，达到美白牙齿的效果。

但由于朋友圈售卖的美牙仪产品缺乏监管，不仅美白剂的成分和浓度得不到保证，非专业的操作还会对牙齿和牙龈造成不可逆的伤害。

曹香林表示，临幊上进行牙齿冷光美白，美白剂一般采用过氧化氢和过氧化脲，其浓度和用量有严格要求。而一般家用的美白贴或者美白凝胶使用10%的过氧化脲，挥发之后会变成约6%的过氧化氢，与单纯使用过氧化脲相比更加安全稳定，造成牙齿敏感性的几率更小。

但是网上卖的冷光美白剂一般为非医用的美白剂，成分一般都是过氧化氢，而且浓度得不到保证。浓度过低，美白效果不佳，保持的时间也会短。而如果浓度过高，牙釉质被腐蚀掉后，牙齿看起来会变白，但牙齿也会变得敏感脆弱，导致出现牙痛等症状。“在接诊中，我遇到不少因私自用美白仪后牙齿酸痛难忍的患者。”曹香林说。

曹香林还指出，专业医生在冷光美白操作前会进行一系列的防护措施。“由于美白剂（过氧化氢）中的成分对牙龈有一定的伤害，在操作前医生会先用开口器将消费者嘴巴撑开，让牙面隔离唾液，避免美白剂沾到牙龈上，再将口腔黏膜保护起来，在牙龈上涂抹保护剂，避免造成伤害。”

曹香林表示，网上卖的很多美牙仪只有美白凝胶，没有保护牙龈的涂料，操作步骤也简单不少，如此，会导致美白剂沾到牙龈上，对口腔软组织和牙龈造成伤害，严重时可能会造成牙龈萎缩。

曹香林提醒广大消费者：冷光牙齿美白并不适合所有人。若想要进行牙齿美白，务必要去正规医院。“人们平时也要爱护口腔，每年固定洗1~2次牙，少喝咖啡、浓茶、可乐等饮料，不要抽烟。”曹香林提醒，未满18岁、牙体发育不全、孕妇等群体最好不要进行牙齿美白。

