

■ 关注开学季

■ 本报记者 马珂

“一个暑假,感觉孩子眼睛近视加深了,去年配的眼镜,现在看东西又模糊了。”9月1日,海口市民周女士赶在开学前带9岁的儿子到医院检查视力,发现孩子近视度数比之前增加了100度,已经达到400多度。

海南省妇女儿童医学中心眼科主任文道源告诉海南日报记者,近期眼科门诊接待了不少像周女士儿子这样“小眼镜,高度数”的中小学生,门诊量最高的一天接诊了120人。



海南省妇女儿童医学中心医生检  
查孩子视力。  
本报记者 李天平 摄

开学在即,中小学生扎堆检查视力

# 你家「小眼镜」又升级了吗?

超五成青少年患近视

过度使用电子产品是近视主因

文道源介绍,儿童青少年近视防控工作事关学生身心健康和国家、民族的未来。我国青少年近视率排名世界第一,让人忧虑。

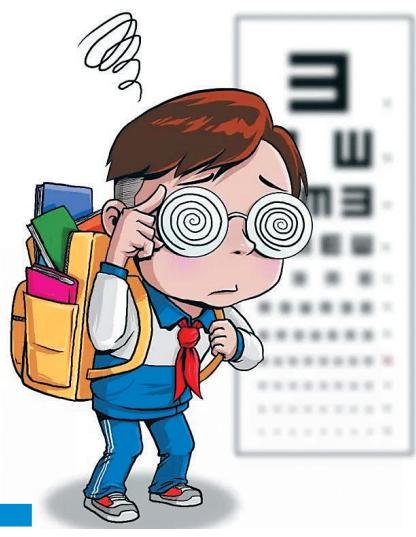
据世界卫生组织估计,全球有2.85亿人视力受损,其中3900万人达到失明程度,而包括盲在内的80%视力损害是可避免的,视力损害的主要原因中,42%是未矫正的屈光不正。我国目前是全世界盲人最多的国家,盲人比例约占世界盲人的18%。据最新数据统计,中国儿童、青少年近视率已达53.6%。

“在筛查过程中发现,近视低龄化程度与10年前相比明显升高。”文道源告诉海南日报记者,过去近视学生群体主要集中在初中阶段,但现在筛查发现,幼儿园和小学一二年级已经有不少孩子出现近视问题。

“据初步统计,我省托幼机构近视及视力不良率为4.6%,小学生近视率为31.2%,初中生近视率为56.3%。儿童常见、多发眼病是:近视、斜视和弱视,其中近视最为常见。”文道源介绍说。

文道源表示,筛查发现最普遍的问题是学生近视、斜视和弱视。课业负担多、课外活动时间少、电子产品滥用成为孩子眼疾病的诱因。

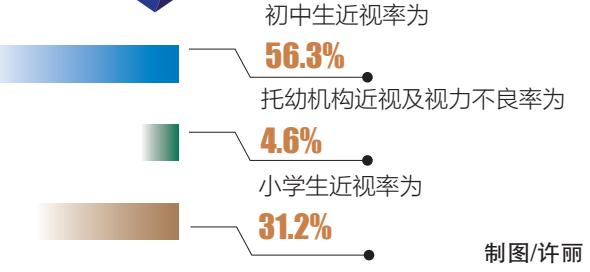
除此之外,缺乏足够的户外活动也会影响视力。文道源介绍,每天在阳光下充足时间的户外活动能够有效预防近视发生。“我们在筛查中发现大部分学生在校的户外活动时间不足。”文道源说:“早期近视不容易被发现,当孩子出现看东西眯眼、皱眉、往前凑或者成绩莫名其妙下降时,家长就要注意孩子是不是出现了近视问题。”



近视不可逆转  
切勿盲目抗拒戴眼镜

海南省眼科医院近视屈光专科副主任丁辉介绍,近视发生后,光靠增加户外光照不能延缓或逆转近视发展,近视一旦发生是不可逆转的。临幊上,可以通过一些办法来帮助近视的人们不戴眼镜也看得清晰,就是通过配戴隐形眼镜或实施角膜屈光手术,但并不能治愈近视。

海南省眼科医院近视屈光专科主任钟兴武表示,刚开始发生的视物模糊在一部分儿童青少年中可能是假性近视,由于用眼过度致使睫状肌持续收缩痉挛,晶状体厚度增加,视物模糊不清。这时可通过降低用眼强度,适度休息,放松痉挛的睫状肌使视物不清得到缓解。如果是真性近视发生了,这些办法则不能起作用。要辨别是否发生了真性近视,需要到专业医院进行散瞳验光等检查,如果确定是真性近视就一定要规律戴镜,还孩子一个清晰“视界”。钟兴武强调,戴眼镜不是依赖,而是弥补眼球屈光不正,近视度数需要检验准确,否则会加重近视程度。他建议近视者到专业眼科医院验光配镜,每半年检查一次。



预防近视「抓小抓早」  
充足的户外运动是关键

钟兴武介绍,近视的发病主要有遗传、环境两方面因素。有研究显示,儿童、青少年的近视发生情况与父母双方的近视患病情况相关。即使父母双方都没有近视,孩子仍然可能出现近视,这与所处的环境有关。因此,对于有可能发生近视的儿童青少年群体需要做好环境因素的近视防控。

“近视预防的关键是要抓小抓早。”文道源说,“近视了再治疗,孩子大了可以手术摘镜,这是家长对近视的认识还存在一定误区的表现。”

“新学期开学之后,我们要控制在线学习时长,原则上要求小学不要超过2小时、初中不要超过3小时、高中不要超过4小时,每次连续看视频的时间不超过30分钟。”文道源称,每天超过2小时的户外活动和体育锻炼,对于预防近视,防止近视进一步发展非常有效。

另外,孩子阅读写字时要遵循20-20-20法则,即每阅读书写或看手机、平板电脑等20分钟时,要抬头远眺6米外(20英尺)远方,至少20秒以上。此外,还要科学选择近视矫正与控制手段,科学、合理验配近视眼镜、角膜塑形镜(OK镜),在眼视光医师具体指导下,规范使用低浓度阿托品滴眼液等防控近视的药物及产品。

## “开学季焦虑”这样缓解

■ 本报记者 侯赛

开学,不仅给孩子们带来焦虑,父母的焦虑也一点都不轻。如何缓解开学焦虑症,海南日报记者采访了海口市人民医院临床心理医学科医生林明栓。

林明栓介绍,连日来,到海口市人民医院临床心理医学科门诊咨询情绪问题的中小学生不断增加,有的孩子情绪低落,胃口也不好,有时晚上睡觉还做噩梦,但检查身体又没发现什么疾病。

“每年开学前这类患儿都不在少数。”林明栓说,经历了一个宽松假期,一下子要面临紧张的学校生活,造成一些孩子对开学存在心理阴影,常常表现为情绪低落或烦躁,对平时有兴趣的事失去兴趣,胃口变差,对学习排斥。严重的甚至出现不明原因的发烧、呕吐,学习注意力不集中,难以完成作业、失眠等。

值得关注的是,不少家长对开学同样感到紧张。新学期分班、换教师、调座位,孩子的点滴变动,牵动着父母心。

林明栓提醒,家长的焦虑,特别是对孩子学业的高期望值,往往会使孩子对新学期的抵触和恐惧。家长要相信孩子的适应能力和学习能力,由假期到开学有一些不适应是正常现象。

很多父母将自己的经历、梦想投射到孩子身上,特别紧张孩子的学业和各方面表现。”林明栓说,家长要将孩子看作独立的个体,放手让孩子成长,是“陪伴”不是“决定”,是“保护”不是“包住”,家长摆正位置,找准自身角色,孩子自然也能走出不必要的焦虑,更健康地成长。

林明栓建议,父母与孩子之间多沟通有助于缓解彼此压力,共同制定作息和学习计划。面临升学的学生及家长可以在轻松的氛围下聊聊感兴趣的话题,分享心理状态和未来期望,共同应对新学期的开始。

## 海南省眼科医院特约科普 别让双眼出卖你的年龄

本期科普专家介绍:郭惠宇,海南省眼科医院 医学整形美容科 主任医师

年龄相关性变化常在面部,而眶周组织老化,最早出现,最明显,也最影响个人形象。一般来说最直观的是皮肤质地的变化和组织松弛下垂。事实上,衰老是发生在眶周各个层次结构上,所有软组织萎缩、弹性下降、松弛,甚至眶周骨质萎缩(疏松),导致眼睑弧度改变、外眦位置下移、皮筋弹性下降等。

眼周老化的基本表现有:眼睑皮肤干燥、弹性下降;眼周皱纹、眉间纹、鱼尾纹;上睑下垂、眉下垂;上睑松弛下垂、三角眼;下睑松弛、眼袋、泪沟等。

除日常护理外,还可以了解目前海南省眼科医院医学整形美容科开展的几大治疗项目:

换肤、紧致、美白类治疗,包括激光嫩肤、射频除皱、水光针导入。

①激光治疗,比较有代表的光子嫩肤,其选择性光热作用及真皮热刺激作用,达到治疗毛细血管扩张、色素斑、消除或减轻皱纹的效果。

②射频除皱,其作用原理是在不破坏表皮的情况下刺激受损的胶原层产生新的胶原质,从而填平因胶原减少而出现褶皱的皮肤,去除或减轻皱纹,以及达到一定程度上的提拉效果。射频治疗效果即时可见、无创、无需麻醉,安全有效。

③电子水光针。采用电子注射的方式,精准注入皮肤,有效补充透明质酸、多种维生素等营养物质,刺激胶原蛋白生成,有效延缓皮肤衰老。

微整注射治疗,包括肉毒素、玻尿酸。

①肉毒素注射:通过阻断运动神经末梢乙酰胆碱的释放,达到松弛肌肉的作用。眶周应用:面部年轻化治疗、动态皱纹的改善。

②注射玻尿酸:玻尿酸是国际认证的注射填充材料,具备修复皱纹、刺激自体胶原再生填充、塑形的特性。

③自体脂肪填充:将身体局部的多余脂肪,经过净化处理成微细脂肪颗粒之后填充到干瘪平坦的部位,如上睑凹陷、泪沟等,从而使眶周变得精致饱满。

手术治疗,对于皮肤松垂严重者,一般先手术改善。

联合抗衰更有效:

①肉毒素+玻尿酸:肉毒素针对动态皱纹,玻尿酸补充静态皱纹。

②玻尿酸+激光射频:玻尿酸充填剂可改善皱纹凹陷,激光射频能减轻细纹、色斑等,彻底改善肤质。

③非手术+手术:对于皮肤松垂严重者,必须将非手术与手术联合治疗。

保养要趁早,眶周年轻态和面部年轻化要考虑个体差异,根据医生建议选择适合自己的项目。

## 开学做好十项健康作业

■ 本报记者 马珂

开学在即,中小学生如何调整好状态并做好健康防护?省疾控中心专家给大家送上一堂健康课,让我们一起做好这十项健康作业。

### 1 自我健康监测

提前了解学校的防疫安排,家长和孩子做好开学前14天自我健康监测,如果出现发热、咳嗽、乏力、腹泻等症状,不要上学,居家观察,科学就医,及时报告班主任。

### 2 做好物资准备

上学前准备好一次性医用外科口罩、免洗手消毒剂或消毒湿巾、纸巾等,学会正确使用。

### 3 上下学途中做好防护

尽量做到家庭、学校“两点一线”,避免不必要外出活动。最好采取步行、自行车、私家车方式上下学,乘坐公共交通工具或校车时应当注意个人防护,科学佩戴口罩,与他人保持社交安全距离,途中尽量避免用手触摸公共物品。上学到校或放学到家应当及时洗手。

### 4 调整好作息时间

保障良好睡眠,小学生不少于10小时,初中生不少于9小时,高中生不少于8小时。保证卧室安静、无光、温湿度适宜,保障每日睡眠质量。家长要帮助孩子合理安排起居,尽量减少外出,避免熬夜,加强体育锻炼,保持身心愉悦。

### 5 注意个人卫生

勤洗手,饭前便后,触摸眼口鼻时,用肥皂或洗手液并使用流动水洗手;勤换衣,早晚刷牙,远离烟酒,远离有毒有害物品。不随地吐痰,咳嗽、打喷嚏时要掩住口鼻。

### 6 保持健康饮食习惯

三餐定时定量,荤素搭配,切忌暴饮暴食,不生食或半生食海产品和水产品,生吃瓜果、蔬菜要洗净,合理选择零食,保持健康体重。聚餐使用公勺公筷,就餐时不说笑话,不打闹。

### 7 保持规范书写姿势

即“三个一”:胸离桌子一拳远,眼离书本一尺远,手离笔尖一寸远。选择符合自己身高的课桌椅(或



书桌椅),在照度适宜、稳定、安静的场所阅读书籍,避免在颠簸摇晃的环境中阅读(如乘坐汽车时)。

### 8 关注视力状况

家长如发现孩子视力下降或近视度数加深,及时带孩子到正规医疗机构进行眼部检查,及时采取科学的方法进行防控。做好近视等常见病监测,防止用眼过度、多坐少动等不良习惯导致近视、肥胖、脊柱弯曲等常见病的发生。

### 9 按时接种疫苗

新生儿、小学新生、中学新初一入学和其他小学、初中转学的学生家长必须携带孩子的预防接种证到托幼机构、学校报到。托幼机构和学校会有专人查验接种证,如有漏种会及时向家长发出书面通知,家长接到通知后,应按要求尽快带领孩子到指定预防接种门诊进行补证、补种。

### 10 注意校内安全

出入校门有序而行,注意环境,不拥挤猛跑。下课依次走出教室,上下楼梯靠右慢行,不拥挤不推搡,不在楼梯处玩耍。运动前穿合体的运动服、运动鞋,不佩戴饰物,衣裤兜内不放尖锐物品。身体不适时应在运动前告诉老师。使用剪刀等手工工具时按照要求正确使用。

## 牙齿敏感是怎么造成的?

当有些人的牙齿遇到冷热酸甜就发酸,或是刷牙碰到某些部位时会引起一种酸软、疼痛的感觉,就会来找医生:“医生,您看看我的牙是不是露神经了?”但经过探针检查,在某个点或区域会引起剧烈的疼痛,牙齿本身没有龋齿(虫牙)等实质性的缺损,医生会告诉你这是牙本质敏感(牙齿敏感)。造成牙齿敏感主要有以下几种原因:

1. 不当的刷牙方式,如横向刷牙,用力过度,导致牙齿颈部缺损,出现敏感症状。

2. 牙齿坏环形成的龋洞,龋洞会让牙神经很轻易地能够与外界的刺激物相接触,从而引起不适。

3. 牙龈退缩,牙龈退缩会使牙

根暴露,牙本质小管直接暴露于口腔环境中,牙齿出现敏感症状。

4. 夜磨牙、咀嚼硬物,会损耗健康的牙釉质及牙本质,引起牙齿敏感。

正确的处理方式应该注意日常口腔卫生习惯,出现问题及时进行治疗:①养成良好的口腔卫生习惯,学会正确的刷牙方式,早、中、晚各刷牙一次,每次刷牙时间不少于3分钟,饭后用温水漱口。刷牙时要由前向后,由外向里,顺着牙,竖着刷,每颗牙齿都要刷干净。②养成健康的饮食习惯,少吃甜食、硬食、酸性食物,不喝碳酸饮料,减少饮食对牙釉质、牙本质造成的损耗。③出现牙齿敏感症状后,要及时到正规医院就诊。

**海南泰康拜博口腔医院**

诊疗科目:

口腔种植

口腔正畸

口腔修复

口腔颌面外科

口腔医学

口腔正畸专业

口腔种植专业

口腔修复专业

口腔颌面外科专业

口腔医学专业

口腔检验科

咨询预约热线

0898-36351111

地址:海口市龙昆南路5号(白坡里公交站旁)

广告许可证号:琼工商广字015号

广告部:66810888

发行部:66810999

海报集团新闻热线:966123

邮发代号:83-1

报费:每月45元

零售每份1.5元

昨天开印时间2时50分

印完:5时35分

海南日报印刷厂印刷