

聚焦

最近,到我省各大医院眼科门诊来验光配镜的中小學生驟然增多。趁放假的便利,很多家長開始帶娃檢查視力,該配鏡的配鏡,該治療的治療;同時,放假宅家時間長,也到了和電子產品“搏鬥”爭奪孩子視力的高峰期。

到底該如何正確預防近視?近視的防治有哪些“坑”需要避開?那些流行多時的“护眼神器”到底有沒有用?海南日報記者採訪了海南省人民醫院眼科主任趙普寧,為家長們帶來解答。



健康周刊支持單位

海南省衛生健康委員會
海南省健康宣傳教育中心

封口機切斷幼童三指 海醫二院成功實施斷指再植

本報訊(記者馬珂)近日,海南醫學院第二附屬醫院收治了一名被奶茶封口機切斷左手三根手指的1歲5個月男童,經過該院手足显微外科連夜奮戰,男童3根手指均得以再植成功。2月2日早上,當查房的醫生告知患兒家屬斷指恢復情況良好時,男童的父親鍾先生如釋重負,連聲道謝。

據鍾先生介紹,他在陵水黎安鎮上開了一家奶茶店,1月30日晚上8點多,他年僅1歲5個月的兒子在店里玩耍時因為好奇不慎觸碰到店里的奶茶封口機,割斷了左手三根手指。聽到哭聲,鍾先生跑過來看見兒子左手的中指和無名指全部離斷,食指也僅連了一點皮,自責又心痛的鍾先生撿起斷指、抱著兒子來到鎮衛生院行包紮後,立即趕往陵水縣人民醫院求治。因為患兒年齡太小,手術难度大,當地醫生緊急聯繫救護車將患兒轉往海南醫學院第二附屬醫院治療。

又是奶茶封口機!接到電話匯報的海南醫學院第二附屬醫院手足显微外科主任胡朝波不禁眉頭一皺,月初才剛剛完成一例1歲女童三根手指的斷指再植,他深知這種高溫器械切下來的斷指,手術难度非常大,而且這次離斷的手指又是末節,血管更加細小。但有了前次的經驗,胡朝波不慌不忙,迅速向陳醫生交待术前注意事項,以最快的速度完成了术前檢查和各項准备工作。

凌晨3點多,患兒被送入手術室全麻,胡朝波帶領醫護人員在显微鏡下有條不紊地進行斷指再植的手術,經過8小時余的奮戰,接通了4根動脈、3根靜脈、4條神經和2條肌腱,最終,孩子左手離斷的三根手指均得以再植成功。

胡朝波稱,這是一個月內收治的第二例幼兒多指離斷病例,雖然在醫生的努力下,兩例多指離斷再植手術都獲得了成功,但斷肢再植類手術有其不確定性,並不是每例斷肢再植都能獲得成功。所以他再次鄭重地提醒廣大家長:年關將近,再忙也要看好家里的小朋友,特別是要照顧好沒有識別危險能力的幼兒,預防和減少意外傷害事件的发生。

健康養生 科學治病

“到海南,病就好一半” ——海南省腫瘤醫院康復醫學科故事

“入冬後,北方氣候冷,他睡不好,一晚上醒來好几回,我也遭罪。”專程陪护患者劉先生從北京到海南省腫瘤醫院進行康復治療的護工丁明(化名)說:“來到海南後,環境好,氣候好,醫院服务好,患者的狀態也一天比一天好。”

去年6月,家住北京的劉先生,因腦部腫瘤在當地做了手術治療。因腫瘤侵犯的原因,導致劉先生下肢行動不便,術後需要進行康復訓練。入冬後,北京寒冷,劉先生整天“貓”在床上,不願下地,更不想出門,漸漸地,劉先生的下肢活動能力越來越差,人也迷迷糊糊,眼看著整個人的狀態越來越差。在病友推荐下,劉先生專程南下,來到海南省腫瘤醫院康復醫學科進行康復治療。

“海南的冬天,天氣暖和,滿眼花紅樹綠,心情可好了,還沒治療呢,感覺病就好了一半。”劉先生笑眯眯地說。

丁明是專業護工,劉先生家人忙,專門請丁明陪护劉先生。丁明說,劉先生來到海南治療後,精神狀態一天天好起來。他介紹,入冬後,在北京,劉先生睡眠特別不好,原來就有慢性支氣管炎老毛病,晚上經常咳嗽,睡不好。為此,他也要跟著起來好几次,有時折騰得一晚上沒覺睡。來到海南後,也沒吃藥,劉先生咳嗽明顯少了,常常一覺睡到天亮。

睡得好,精神就好,加上海南氣候好,劉先生每天都要坐輪椅去戶外轉一轉,有時候還能在草坪上站一站,走一走,看看海南優美的自然風景。“來海南一個月,劉哥臉色紅潤,還長胖了。”丁明說。康復醫學科主任吳小麗介紹,該科根據腫瘤患者术前、术后功能恢復情況,開辦了各類康復項目,能通過各種專業康復訓練、理疗、傳統治療等,幫助患者恢復功能障礙,重建信心,回歸社會正常生活。

“剛來時,上下床都要人抱。經過一個月的專業訓練,現在我的腿自己能動了,生活方便多了。”劉先生對康復醫學科的醫護人員特別感激:“他們不僅技術非常專業,服務也非常好,非常有耐心,對我就像對自己的長輩一樣,嘘寒問暖。來到海南治病,真的有家一樣的感覺。”

為照顧好像劉先生一樣從北方來海南進行康復治療的患者,康復醫學科主任吳小麗和醫護,還專門組織大家自己动手包饺子,讓康復患者感受家的溫暖。

美國工程院院士、前國際物理學與康復醫學學會主席勵建安教授指出:“腫瘤患者的康復治療,將成為繼‘手術、放療、化療’之後第4種治療模式。”他在海南考察時認為“海南得天獨厚的自然條件,是腫瘤患者康復治療最適合的地方”。

据悉,該康復醫學科自去年就為千余名患者開展了各種康復諮詢、訓練服務,其中來自內地的腫瘤康復患者占一半以上。

(文/李沛鴻 梁山)

莫當『小眼鏡』 遠離护眼『坑』

■本報記者 侯賽

近視防控應定期檢查視力

問:預防近視要等孩子上學後才開始嗎?

趙普寧:海南省人民醫院曾接治過1歲多的嬰幼兒近視患者,過去基本上是上了小學以後才會出現這種情況,為什麼如今小寶寶也提前近視了?詢問後才知道,為了防止孩子哭鬧,從1歲開始,孩子父母或家里老人就用手機反復播放动画片給嬰兒看,有時甚至長達數小時,因而導致“超小近視人”出現。

家長帶著孩子去醫院檢查視力,總能聽到一個詞叫“遠視儲備”,孩子的遠視儲備如果和同年齡段的參考數值不匹配的話,就有可能會近視。因此,推遲青少年發生近視的時間,延緩近視加深的速度,降低近視發生率,“防線”宜前移至學前階段。

孩子從嬰幼兒時期就應該養成良好的用眼習慣。實際上,隨著現在早教的盛行,每個年齡段的孩子都需要重視養成正確的用眼習慣。坐姿不良、近距離用眼時間過長都是近視發生的誘發因素,而每天戶外運動兩小時以上,可有效預防近視。

孩子3歲以後,建議家長每年带孩子到專科醫院進行一次視力篩查,建立視覺健康檔案,防止遠視儲備提前降低。

問:OK鏡到底有沒有用?假性近視用OK鏡也能糾正嗎?

趙普寧:角膜塑形鏡也就是我們平時所說的OK鏡,它可以使角膜趨向於球面化,使得周邊部光線聚焦形成近視性離焦從而抑制近視的發展。

臨床經驗顯示,在佩戴OK鏡之後,大部分近視患者近視加深速度明顯減緩;不少患者能夠完全控制。OK鏡作為一種非手術可逆性屈光矯正方法,在戴鏡期間提高裸眼視力、延緩青少年近視進展方面,獲得了肯定的效果。

角膜塑形鏡適合8歲以上的青少年和成年人,近視超過100度,患者必須到專科醫院做好相關的檢查,各項指標符合才可佩戴。

角膜塑形鏡是要接觸眼睛的,需要特別注意養成講衛生的習慣。如確定為假性近視,可暫不用OK鏡,但是要做好近視防控,假性近視一定程度上可以算作預警,一旦發現,應尽早做好預防近視措施。

偏方护眼效果微乎其微

問:孩子使用手機、平板等電子產品時戴防藍光眼鏡對保護視力有用嗎?

趙普寧:長時間看電腦、手機等電子產品時,特定波長的藍光對視網膜晶狀體是有一定損傷的,目前市面上的一些藍光眼鏡是將特定波長的藍光屏蔽或者減少,確實可以減輕對黃斑和視網膜的損害,對於成年人來說,建議用電腦、手機的時候佩戴防藍光眼鏡。但對於視覺發育期的孩子則不建議佩戴,因為光線是由不同波長的光所組成的,各個波長的光在視覺發育的關鍵時期都能起到刺激視覺發育的作用,特意屏蔽一種或者幾種波長光的刺激,會引起視覺功能的發育異常,可能導致出現一些融合式或立體式的缺陷,因此12歲以前、還處於發育階段的兒童,不建議佩戴防藍光眼鏡。

問:多吃豬肝和枸杞就能減低近視眼度数?

趙普寧:民間傳統說法認為豬肝和枸杞是明目的食物,小孩子吃了有好处。現代醫學研究表明,這是有一定理論依據的。

研究表明,鈣、鋅、維生素B和維生素A是孩子的眼球發育過程所需的常見營養成分。其中鋅在視網膜脈絡膜的發育形成過程中起到維護視神經發育的作用。最常見的含鋅食物主要是海魚、紫菜、海帶等海產品。而陸地上含鋅量較高的食物就是動物的肝臟了。從這個意義上說,孩子吃些補充肝臟確實可以補鋅,從而有利於眼球發育,所以說豬肝確實是可以明目的。而枸杞,中醫認為其益精補腎明目;從現代醫學角度來講枸杞子富含胡蘿蔔素、維生素A、維生素B、鈣、鐵等多種眼睛所需的營養成分,也是有利於眼睛發育的。

不過,並不是一味補充豬肝枸杞就一定可以明目和減輕近視度数。真性近視是不可以減輕的,只能是控制和減緩近視的發生和發展。多吃豬肝和枸杞對於近視的預防作用可以說微乎其微,關鍵還是要靠戶外運動,減少長時間用眼的情况發生。

營養失衡易滋生慢性病

病莫从口入,你吃对了吗?

■本報記者 張惠宁

隨著餐桌上的美食越來越豐富,我們以為徹底告別了營養不良。但事實是:食物過剩的餐桌其實喜憂參半。日前,國家衛健委發布《中國居民營養與慢性病狀況報告(2020年)》(以下簡稱《報告》)。《報告》稱,我國居民超重肥胖問題不斷凸顯,慢性病患病發病仍呈上升趨勢,居民不健康膳食方式仍然存在。

海南日報記者近日就居民營養和慢性病相關情況,走訪了海口市人民醫院臨床營養科。

“臨床營養科門診量不多,這在全國是共性问题,說明大家普遍不把‘營養’問題視為一種疾病。醫院營養科絕大多數是為手術患者等已成為‘臨床病人’的營養問題服務。”海口市人民醫院營養科主任徐超說。

“中國人的觀念里,總認為太瘦不好,白白胖胖反而沒事,而體型超重肥胖,與高血壓、糖尿病、痛風、腫瘤等慢性病關係密切,需要及時進行生活方式的干預。”他說,現實中,肥胖的人很少主動來看病。

生活中,有不少疾病與生活方

式密切相關。徐超說,比如痛風的發病就與飲食密切相關,與人體內嘌呤的代謝水平有關。海鮮、動物內脏等都屬於高嘌呤食物,對於痛風患者來說,是要特別注意避免攝入的。

值得關注的還有胰腺炎。這種病一般會急性發作,患者腹部會劇痛,尿量減少或無尿。“此病的爆發與高脂飲食密切相關,患者不少是經常吃燒烤、吃夜宵的人士。”他說。

《報告》顯示,居民不健康生活方式仍然普遍存在。水果、豆及豆制品、奶類消費量仍然偏低,膳食攝入的維生素A、鈣等不足依然存在。“居民奶量的攝入遠遠不夠,奶制品我們建議每天攝入200克至



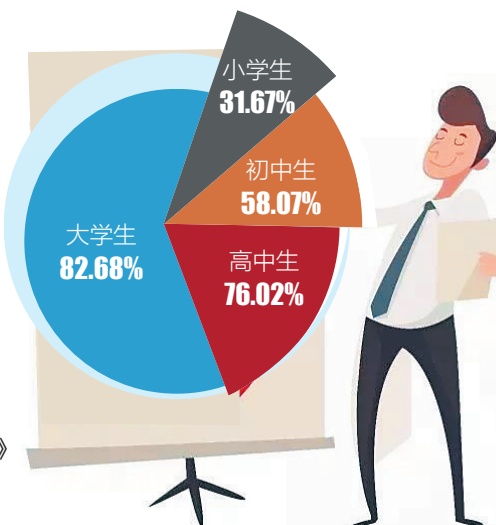
300克,奶制品購買時要注意看蛋白質指標要達到3%左右,純牛奶、鮮奶、酸奶都可以。”徐超說,豆漿、豆腐、腐竹等各種豆制品是中國傳統食材,每周吃幾次,營養性價比高;另外,沒有一種食物能夠滿足人體所有需要,因此建議每人一日三餐攝入健康食物種類在12種以上,尽可能飲食豐富。

需要注意的是,有些人認為水果有益於身體,就大量吃水果,以水果替代蔬菜,甚至一餐只吃水果,而水果的營養不能完全替代蔬菜,兩者礦物質等微量營養素含量不同,且水果中水果糖含量也挺高。“有些減重的人群瘦不下來,全是糖作怪。”他說。

良好的生活方式少不了運動。運動分有氧運動和無氧運動,“容易去做的運動都稱為有氧運動,像平板支撐這種很難堅持的運動就叫無氧運動,有氧運動可以減肥,但無氧運動利於增肌。人體肌肉少,力量不夠,對骨骼能提供的保護作用就減小,容易發生骨折和骨質疏松。”徐超說。

他認為,運動需要合適自己,量力而行,循序漸進,是需要長期堅持的生活方式。

中国青少年近视情况



数据来源:《第二次国民体质监测报告》

制图/许丽

过节护牙小妙招

又是一年春節到,家家戶戶真熱鬧。大魚大肉滿桌上,牙齒和胃受不了。春節在享受美食的同時,也要記得保護牙齒,實用的保護牙齒小妙招趕緊收藏起來!

一、堅持刷牙:一天2~3次。

一天刷牙2~3次(早、中、晚),每次3分鐘左右,飯後漱口。選擇軟毛牙刷,可在網上搜索“巴氏刷牙法”學習正確的刷牙方法,刷牙時應將牙刷傾斜45°角,避免因左右“拉鋸式”刷牙而導致牙齒缺損。

二、餐後剔牙:使用牙線,拒絕牙簽。

餐後盡量不要用牙簽剔牙,因為牙齦軟嫩,使用牙簽剔牙很容易將牙齦戳破出血,導致縫隙大、牙齦發炎,建議使用牙線清潔牙縫,但注意不要用力過大,以免損傷牙周組織。

三、少食:碳酸飲料、甜食

碳酸飲料對牙齒有一定的腐蝕,長期飲用碳酸飲料會導致牙齒表面脫鈣,甚至造成牙釉質的剝脫。碳酸飲料中含有大量的糖分,

糖分過多則容易導致齲蝕。

四、叩齒按摩:早晚各一次

每日堅持早、晚叩齒(即空口快速咬牙)各一次,一次5分鐘,可以促進血液循環和唾液分泌,增加牙齒的自潔作用,達到固齒和清潔口腔的目的。上下牙齒在短時、短距離內多次輕度撞擊,是一種常見的牙齒保健方法,屬於牙齒的自我按摩運動。若牙齒已有大面積缺損或因牙周疾病出現牙齒鬆動,則應避免叩齒。

五、双侧交替咀嚼

經常咀嚼一側的牙齒、頷骨和咀嚼肌發育丰满,或造成功能性肥大;而不用的一側,則發育較差,甚至消瘦塌陷,就會出現兩側顯著不對稱,形成歪臉畸形,影響美觀,並且還可能造成牙齒排列不齊、錯領等情況,因此要雙側交替咀嚼。

當然,除了以上這些護齒小妙招,更應該做到定期到正規的專科口腔醫院進行口腔檢查、定期洗牙,預防往往比治療更重要。

海南泰康拜博口腔医院

(海南)廣 [2020] 第081號



泰康拜博口腔
Taikang Bybo Dental

诊疗科目:

口腔全科 口腔科 預防口腔專科
口腔頤養內科專科 醫學影像科
口腔科 口腔修復專科 醫學檢驗科
口腔正頤專科

咨询预约热线

0898-36351111

地址:海口市龙昆南路5号(白坡公交站旁)