

最近,到我省各大医院眼科门诊来验光配镜的中小学生骤然增多。趁放假的便利,很多家长开始带娃检查视力,该配镜的配镜,该治疗的治疗;同时,放假宅家时间长,也到了和电子产品“搏斗”争夺孩子视力的高峰期。

到底该如何正确预防近视?近视的防治有哪些“坑”需要避开?那些流行多时的“护眼神器”到底有没有用?海南日报记者采访了海南省人民医院眼科主任赵普宁,为家长们带来解答。



莫当「小眼镜」远离护眼「坑」

本报记者 侯赛

近视防控应定期检查视力

问:预防近视要等孩子上学后才开始吗?

赵普宁:海南省人民医院曾接治过1岁多的婴幼儿近视患者,过去基本上是上了小学以后才会出现这种情况,为什么如今小宝宝也提前近视了?询问后才知道,为了防止孩子哭闹,从1岁开始,孩子父母或家里老人就用手机反复播放动画片给婴儿看,有时甚至长达数小时,因而导致“超小近视人”出现。

家长带着孩子去医院检查视力,总能听到一个词叫“远视储备”,孩子的远视储备如果和同年龄段的参考数值不匹配的话,就有可能会近视。因此,推迟青少年发生近视的时间,延缓近视加深的速度,降低近视发生率,“防线”宜前移至学前教育阶段。

孩子从婴幼儿时期就应该养成良好的用眼习惯。实际上,随着现在早教的盛行,每个年龄段的孩子都需要重视养成正确的用眼习惯。坐姿不良、近距离用眼时间过长都是近视发生的诱发因素,而每天户外运动两小时以上,可有效预防近视。

孩子3岁以后,建议家长每年带孩子到专科医院进行一次视力筛查,建立视觉健康档案,防止远视储备提前降低。

问:OK镜到底有没有用?假性近视用OK镜也能纠正吗?

赵普宁:角膜塑形镜也就是我们平时所说的OK镜,它可以将角膜趋向于球面化,使得周边部光线聚焦形成近视性离焦从而抑制近视的发展。

临床经验显示,在佩戴OK镜之后,大部分近视患者近视加深速度明显减缓;不少患者能够完全控制。OK镜作为一种非手术可逆性屈光矫正方法,在戴镜期间提高裸眼视力,延缓青少年近视进展方面,获得了肯定的效果。

角膜塑形镜适合8岁以上的青少年和成年人,近视超过100度,患者必须到专科医院做好相关的检查,各项指标符合才可佩戴。

角膜塑形镜是要接触眼睛的,需要特别注意养成讲卫生的习惯。如确定为假性近视,可暂不用OK镜,但是要做好近视防控,假性近视一定程度上可以算作预警,一旦发现,应尽早做好预防近视措施。

过节护牙小妙招

又是一年春节到,家家户户真热闹。大鱼大肉满桌上,牙齿和胃受不了。春节在享受美食的同时,也要记得保护牙齿,实用的保护牙齿小妙招赶紧收藏起来!

一、坚持刷牙:一天2~3次。

一天刷牙2~3次(早、中、晚),每次3分钟左右,饭后漱口。选择软毛牙刷,可在网上搜索“巴氏刷牙法”学习正确的刷牙方法,刷牙时应将牙刷倾斜45°角,避免因左右“拉锯式”刷牙而导致牙齿缺损。

二、餐后剔牙:使用牙线,拒绝牙签。

餐后尽量不要用牙签剔牙,因为牙龈软嫩,使用牙签剔牙很容易将牙龈戳破出血,导致缝隙大、牙龈发炎,建议使用牙线清洁牙缝,但要注意不要用力过大,以免损伤牙周组织。

三、少食:碳酸饮料、甜食。

碳酸饮料对牙齿有一定的腐蚀,长期饮用碳酸饮料会导致牙齿表面脱矿,甚至造成牙釉质的剥脱。碳酸饮料中含有大量的糖分,

糖分过多则容易导致龋坏。

四、叩齿按摩:早晚各一次

每日坚持早、晚叩齿(即空口快速咬牙)各一次,一次5分钟,可以促进血液循环和唾液分泌,增加牙齿的自洁作用,达到固齿和清洁口腔的目的。上下牙齿在短时、短距离内多次轻度撞击,是一种常见的牙齿保健方法,属于牙齿的自我按摩运动。若牙齿已有大面积缺损或因牙周疾病出现牙齿松动,则应避免叩齿。

五、双侧交替咀嚼

经常咀嚼一侧的牙齿、颌骨和咀嚼肌发育丰满,或造成功能性肥大;而不用的一侧,则发育较差,甚至消瘦塌陷,就会出现两侧显著不对称,形成歪脸畸形,影响美观,并且还可能会造成牙齿排列不齐、错颌等情况,因此要双侧交替咀嚼。

当然,除了以上这些护齿小妙招,更应该做到定期到正规的专科口腔医院进行口腔检查、定期洗牙,预防往往比治疗更重要。

海南泰康拜博口腔医院



诊疗科目:
口腔科 牙体牙髓科 预防口腔科
口腔颌面外科专业 牙种植科
口腔修复专业 医学检验科
口腔正畸专业 医学影像科

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)



营养失衡易滋生慢性病

病莫从口入,你吃对了吗?

式密切相关。徐超说,比如痛风的发病就与饮食密切相关,与人体内嘌呤的代谢水平有关。海鲜、动物内脏等都属于高嘌呤食物,对于痛风患者来说,是要特别注意避免摄入的。

值得关注的还有胰腺炎。这种病一般会急性发作,患者腹部会剧痛,尿量减少或无尿。“此病的爆发与高脂饮食密切相关,患者不少是经常吃烧烤、吃夜宵的人士。”他说。

《报告》显示,居民不健康生活方式仍然普遍存在。水果、豆及豆制品、奶类消费量仍然偏低,膳食摄入的维生素A、钙等不足依然存在。“居民奶量的摄入远远不够,奶制品我们建议每天摄入200克至300克,奶制品购买时要注意看蛋白质指标要达到3%左右,纯牛奶、鲜奶、酸奶都可以。”徐超说,豆浆、豆腐、腐竹等各种豆制品是中国传统食材,每周吃几次,营养价值比高;另外,没有一种食物能够满足人体所有需要,因此建议每人一日三餐摄入健康食物种类在12种以上,尽可能饮食丰富。

需要注意的是,有些人认为水果有益于身体,就大量吃水果,以水果代替蔬菜,甚至一餐只吃水果,而水果的营养不能完全替代蔬菜,两者矿物质等微量元素含量不同,且水果中水果糖含量也挺高。“有些减重的人群瘦不下来,全是糖作怪。”他说。

良好的生活方式少不了运动。运动分有氧运动和无氧运动,“容易去做的运动都称为有氧运动,像平板支撑这种很难坚持的运动就叫无氧运动,有氧运动可以减肥,但无氧运动利于增肌。人体肌肉少,力量不够,对骨骼能提供的保护作用就减小,容易发生骨折和骨质疏松。”徐超说。

他认为,运动需要适合自己,量力而行,循序渐进,是需要长期坚持的生活方式。

健康周刊支持单位

海南省卫生健康委员会
海南省健康宣传教育中心

封口机切断幼童三指

海医二院成功实施断指再植

本报讯 (记者马珂)近日,海南医学院第二附属医院收治了一名被奶茶封口机切断左手三根手指的1岁5个月男童,经过该院手足显微外科连夜奋战,男童3根手指均得以再植成功。2月2日早上,当查房的医生告知患儿家属指恢复情况良好时,男童的父亲钟先生如释重负,连声道谢。

据钟先生介绍,他在陵水黎安镇上开了一家奶茶店,1月30日晚上8点多,他年仅1岁5个月的儿子在店里玩耍时因为好奇不慎触碰到店里的奶茶封口机,割断了左手三根手指。听到哭声,钟先生跑过来看见儿子左手的中指和无名指全部离断,食指也仅连了一点皮,自责又心痛的钟先生捡起断指、抱着儿子来到镇卫生院行包扎后,立即赶往陵水县人民医院求治。因为患儿年龄太小,手术难度大,当地医生紧急联系救护车将患儿转往海南医学院第二附属医院治疗。

又是奶茶封口机!接到电话汇报的海南医学院第二附属医院手足显微外科主任胡朝波不禁眉头一皱,月初才刚刚完成一例1岁女童三根手指的断指再植,他深知这种高温机器切下来的断指,手术难度非常大,而且这次离断的手指又是末节,血管更加细小。但有了前次的经验,胡朝波不慌不忙,迅速向陈医生交待术前注意事项,以最快的速度完成了术前检查和各项准备工作。

凌晨3点多,患儿被送入手术室全麻,胡朝波带领医护人员在显微镜下有条不紊地进行断指再植的手术,经过8小时余的奋战,接通了4根动脉、3根静脉、4条神经和2条肌腱,最终,孩子左手离断的三根手指均得以再植成功。

胡朝波称,这是一个月内收治的第二例幼儿多指离断病例,虽然在医生的努力下,两例多指离断再植手术都获得了成功,但断肢再植类手术有其不确定性,并不是每例断肢再植都能获得成功。所以他再次郑重地提醒广大家长:年关将近,再忙也要看好家里的小朋友,特别是要照顾好没有识别危险能力的幼儿,预防和减少意外伤害事件的发生。

H 健康养生 科学治病

“到海南,病就好一半”

——海南省肿瘤医院康复医学科故事

“入冬后,北方气候冷,他睡不好,一晚上醒来好几回,我也遭罪。”专程陪护患者刘先生从北京到海南省肿瘤医院进行康复治疗的护工丁明(化名)说:“来到海南后,环境好,气候好,医院服务好,患者的状态也一天比一天好。”

去年6月,家住北京的刘先生,因脑部肿瘤在当地做了手术治疗。因肿瘤侵犯的原因,导致刘先生下肢行动不便,术后需要进行康复训练。入冬后,北京寒冷,刘先生整天“猫”在床上,不愿下地,更不想出门,渐渐地,刘先生的下肢活动能力越来越差,人也迷迷糊糊,眼看着整个人的状态越来越差。在病友推荐下,刘先生专程南下,来到海南省肿瘤医院康复医学科进行康复治疗。

“海南的冬天,天气暖和,满眼花红树绿,心情可好了,还没治疗呢,感觉病就好了一半。”刘先生笑眯眯地说。

丁明是专业护工,刘先生家人忙,专门请丁明陪护刘先生。丁明说,刘先生来到海南治疗后,精神状态一天天好起来。他介绍,入冬后,在北京,刘先生睡眠特别不好,原来就有慢性支气管炎老毛病,晚上经常咳嗽,睡不好。为此,他也要跟着起来好几次,有时折腾得一晚上没睡觉。来到海南后,也没吃药,刘先生咳嗽明显少了,常常一觉睡到天亮。

睡得好,精神就好,加上海南气候好,刘先生每天都要坐轮椅去户外转一转,有时候还能在草坪上站一站,走一走,看看海南优美的自然风景。“来海南一个月,刘哥脸色红润,还长胖了。”丁明说。

康复医学科主任吴小丽介绍,该科根据肿瘤患者术前、术后功能恢复情况,开设了各类康复项目,能通过各种专业康复训练、理疗、传统治疗等,帮助患者恢复功能障碍,重建信心,回归社会正常生活。

“刚来时,上下床都要人抱。经过一个来月的专业训练,现在我的腿自己能动了,生活方便多了。”刘先生对康复医学科的医护人员特别感激:“他们不仅技术非常专业,服务也非常好,非常有耐心,对我就像对自己的长辈一样,嘘寒问暖。来到海南治病,真的有家一样的感觉。”

为照顾好像刘先生一样从北方来海南进行康复治疗的患者,康复医学科主任吴小丽和医护人员,还专门组织大家自己动手包饺子,让康复患者感受家的温暖。

美国工程院院士、前国际物理医学与康复医学学会主席励建安教授指出:“肿瘤患者的康复治疗,将成为继‘手术、放疗、化疗’之后第4种治疗模式。”他在海南考察时认为“海南得天独厚的自然条件,是肿瘤患者康复治疗最适合的地方”。

据悉,该康复医学科仅去年就为千余名患者开展了各种康复咨询、训练服务,其中来自内地的肿瘤康复患者占一半以上。

(文/李沛鸿 梁山)