

科学用眼 预防近视

医学指导:中山大学中山眼科中心 杨晓 黄远州

各项数据均显示,近年来我国儿童和青少年近视发生率呈上升趋势,且随年龄增长明显增加。教育部调查显示,小学生视力不良检出率为45.71%,初中生为74.36%,高中生为83.28%,而大学生近视更是不容忽视,近视率达95%以上,高度近视患病率也高达20%。一直以来,许多家长认为,孩子近视主要与看书距离太近等用眼习惯不良有关。其实,近视是多因素综合作用的结果,除用眼卫生外,与遗传、体质、营养等均有密切关系。

近日,国家卫生计生委、教育部、国家体育总局等部门联合下发通知,将今年6月6日全国“爱眼日”,主题定为“目”浴阳光,预防近视。开展这个主题的主要目的是为了进一步普及科学用眼知识,预防屈光不正,提高青少年眼健康水平。专家指出,注意用眼卫生、科学用眼贵在坚持,需要持之以恒才能预防近视的发生及近视程度的加深。本报特邀中山大学中山眼科中心屈光专科杨晓副主任医师、视光师黄远州为大家讲解如何预防近视。



7岁左右最易发生近视

在调节放松的状态下,平行光线经眼屈光系统后聚焦在视网膜之前,称为近视。近视眼也称短视眼,因为这种眼只能看近不能看远。这种眼在休息时,从无限远处来的平行光经过眼的屈光系统折光之后,在视网膜之前聚成焦点,在视网膜上则结成不清楚的像,远视力明显降低,但近视力尚正常。

流行病学调查显示,7岁左右,最容易发生近视。杨晓分析道,婴儿出生时,是轻度远视。而六七岁,刚好是孩子开始上小学的时候,用眼时间突然增加,超过刺激负荷,便使得近视出现。一旦在7岁左右近视,通常一年就可以增长75~100度。要等到14岁后,速度才开始减缓,18岁后相对稳定下来。

杨晓建议,孩子上小学前一定要详细检查视力。近视少于100度的,要特别小心了,上学后不加以保护的话,很快就会近视。

父母有近视,孩子遗传可能性大

就像身高、长相会遗传一样,如果父母有近视,那孩子也会有近视的趋势。据统计,如以父母无近视的近视患者数为基准的话,父母一方是近视眼的近视患者数为基准的2~3倍,父母双方都是近视

眼的近视患者数为基准的4倍。而在高度近视眼(一般指600度以上)父母中,遗传倾向更为明显。

及时发现孩子眯眼看东西

当孩子看远处时经常眯着眼睛,看电视喜欢走得近或者侧着头看,这时家长要留心,很有可能是看不清导致的,最好带孩子前往专业的眼科进行检查。因为“防”大于“治”,定期进行眼健康检查也是及时发现孩子近视的有效方法。

散瞳验光测量孩子近视最准确

发现孩子视力下降后,家长要引起重视并及时带孩子到医院进行检查,并进行散瞳验光。有些家长听说散瞳后会看不清就担心散瞳会伤害眼睛。其实散瞳后怕光流泪,看近物模糊,都是一过性的,大概6~8小时会自然恢复,属于正常现象。

因为孩子眼睛调节力强,如果不散瞳检查,测出来的眼屈光度不一定精确;同时有研究发现,低浓度阿托品(散瞳药物)对控制近视是有效果的,所以可以反过来验证,散瞳对眼睛并不会造成伤害,家长们可以放心。

这里温馨提示,散瞳后可配戴墨镜减少不适,也可以选择下午或晚上光照弱时进行检查。

孩子近视后,家长易犯的错误

孩子还小,不用配镜,戴了以后就摘不掉了

这种想法其实是不对的,学龄前儿童单纯近视(度数低于200度),如果矫正视力正常,可以观察;近视超过200度的建议戴镜。如果孩子年龄小近视不戴眼镜,首先看黑板不清,影响学习;其次,不戴眼镜看不清东西,眯着眼睛,那眼睛会更疲劳,容易加深度数。戴适合度数的眼镜视物清晰,眼睛更轻松更舒服,反而能控制近视度数加深。

上课戴眼镜就好,日常生活中就不用戴了

这个问题主要是依据孩子眼睛的度数来看,如果是学龄儿童,6岁以上,眼屈光度100~250度,建议上课或看远时备用眼镜,大于250度建议常戴眼镜。

Tips 如何有效保护视力?

儿童和青少年在日常生活和学习中一定要自觉的注意科学用眼。多参加户外活动,亲近大自然,有助于视力的健康和稳定。据国内外研究表明,孩子每天户外活动1~2小时,近视发生率和速度明显降低。

下面,向大家提几个建议:1.看书写字时眼睛与书本的距离要保持30厘米左右,姿势要端正。

眼镜歪了,鼻托松了没关系,镜片没花就能用

合格的眼镜,瞳孔中心和镜片的中心基本重合,如果眼镜歪,两者偏离大可能会导致视物不清或者变形,影响舒适度。建议家长多注意孩子的眼镜是否有损坏,要及时调试。

使用电子设备时,如何保护眼睛

长期使用电子产品,容易造成眼疲劳和促进近视。因此,在孩子需要使用手机、平板等电子设备时应注意:

- 1.严格控制使用时间。一般用眼15~20分钟后可通过远眺或闭眼等动作来放松眼睛。且电子产品距离越近对孩子眼睛的影响越大,如手机>平板>电脑>电视,所以要教会孩子合理用眼,预防近视。
2.在孩子使用电子产品时,一定要提醒坐姿保持正确。要端正挺直,保持正确的距离,不能低头弯腰或离屏幕太近。

阳光,让眼睛经常沐浴在大自然光线下能有效降低青少年近视发生率。

- 9.积极参加体育锻炼,特别是户外运动,如乒乓球、羽毛球等有益于眼肌锻炼的体育活动,减少近距离长时间用眼。
10.定期进行视力检查,每年常规眼健康检查一次。
11.近视加深的孩子可以戴ok镜或者滴低浓度阿托品眼药水,能有效控制近视的发展。(通讯员 邵梦云)

炎炎夏日 中医教你疏肝养心

医学指导:广州市第一人民医院南沙医院 邓聪



中医说,夏季属火,其性热,通于心,主长养,暑邪当令。中医讲究天人相应、顺势养生。专家指出,夏季多阳光,不要厌恶日长天热,要适当活动,养生主要在疏肝养心、清热消暑,增酸减苦。

夏季注重疏肝养心

夏季养生要使志无怒,疏肝养心。一方面,“夏气与心相通”,炎热的夏季极易扰动人的心神,出现烦躁不安、心绪不宁;另一方面,肝在志为怒,愤怒时肝气亢盛,“心者,五脏六腑之大主也,精神之所舍也”,属火的心气也会随着属木的肝气而亢盛,使“通于夏气”已十分旺盛的心气“太过”。

因此,夏季要注意精神的调养,保持神清气和,心情愉快,安闲自乐。同时,“心主血脉”,尤其是老年人要注意防止发生火气引起血压升高、心肌缺血、心律失常等

多食清热生津的食物

夏季暑邪当令,机体出汗多,“汗为心液”,容易耗损人体心阴,导致耗气伤津,出现身体倦怠,乏力,少气懒言,口干咽燥等症状。可适当多吃些清热生津的食材,如莲子、百合、西洋参(花旗参)、太子参、沙参、玉竹、麦冬、石斛、银耳、雪梨等。

同时,入夏后人体脏腑肝气渐弱,心气渐强,酸入肝、苦入心,故宜采取增酸减苦的饮食原则,可适当多吃些酸味食物,如番茄、柠檬、乌梅、葡萄、山楂、菠萝、芒果、猕猴桃等。酸性收涩,可预防流汗过多而耗气伤阴,且能生津解渴,健胃消食。

夏季汤水推荐

扁赤小豆炒汤 材料:炒扁豆50g,赤小豆50g,节瓜1斤,田鸡4只或瘦肉4两,陈皮1角,幼盐少许。 方法:炒扁豆、赤小豆、陈皮分别用清水洗净放入煲内,加入适量清水,先用猛火煲至水滚,然后加入已去皮切块的节瓜、翻洗干净的田鸡或瘦肉,改中火继续煲一个半小时左右,加盐即可饮用。 功效:有健脾祛湿、清热解暑的作用。适用于夏日精神疲乏,手脚无力,食欲不振,小便不畅。

夏季汤水推荐

此外,中医认为“暑多夹湿”,夏天不仅气候炎热,而且雨水较多,尤其南方潮湿气胜,可适当多吃清热消暑、健脾利湿的食材,如赤小豆、扁豆、薏米、茯苓、淮芩、白术、苍术、芦根、竹叶、荷叶、西瓜等。

临产前如何分辨真假宫缩

医学指导:广州医科大学附属第三医院产前诊断科 陈敏

很多孕妇临盆前都忧心忡忡,不知道孩子什么时候会出生。因此,稍微有点动静就以为是分娩的征兆,以为是宫缩的来临。送进医院后,才被告知是一场乌龙。宫缩是临产的主要征兆,但有些“假宫缩”却容易造成不必要的紧张。

如何辨别真假宫缩?

假宫缩:分娩前数周,子宫肌肉较敏感,会出现不规则的子宫收缩,持续的时间短、力量弱,或只限于子宫下部。经数小时后又停止,不能使子宫颈口张开,故并非临产,称为假宫缩。这种宫缩无规律性、无周期性,也不会疼痛。

真宫缩的特点:

- 1.有规律性的子宫收缩;2.持续的时间短,力量弱;3.只限于子宫下部;4.无周期性;5.不会有疼痛感。 真宫缩:临产的子宫收缩是有规律性的。初期宫缩时间大约是10分钟一次,孕妇感到腹部阵痛,随后阵痛的持续时间逐渐延长,至40秒~60秒。程度也随之加重,间隔时间缩短,约3~5分钟。当子宫收缩出现腹痛时,可感到下腹部很硬。 开始宫缩的疼痛,有的产妇是在腹部,有的产妇感觉到在腰部。其

实不强烈的宫缩可以是没有感觉或者与来月经时的小腹疼痛一样。疼痛的强弱也因人而异。当宫缩引起轻微的疼痛,一会儿过去了,渐渐疼痛有所加强,间隔缩短,疼痛时间延长。

家人可以做什么呢?

转移注意力 这时候丈夫可以给妻子讲些笑话分散其注意力。 放松孕妇的身体 在宫缩刚开始时,妻子还不需要入院,家里的环境可以让她感觉更好些。当她或坐或躺时,丈夫要确保妻子的肘、腿、下腰、脖子都有地方支撑,并检查她身体各部分是否完全放松。等到了医院,如果妻子因疼痛而感觉很紧张,丈夫可以在一旁分散其注意力,并带她深呼吸,提示她保持轻松。丈夫还可以为妻子按摩,以缓解临产时的紧张与不适反应。

如何防止假宫缩出现呢?

- 第一:不要走太多的路程和搬重物。走路过多,胎儿的体重会对母体很大的负担,另外,持重物会导致腹部用力,很容易引起宫缩。 第二:疲倦时躺下休息,保持安静,会很有效。 第三:不要有压力。精神疲劳和身体疲劳一样会导致各种问题的发生,压力积攒后也容易出现腹部变硬,最好能做到身心放松。 第四:防止着凉。空调放下肢和腰部过于寒冷,也容易引起宫缩。(通讯员 李于凡白恬)

自我要求高、患得失的人容易患上焦虑症 焦虑症是所有精神心理疾病中最普遍的疾病之一,如果焦虑的情况长期没有得到改善,除了会达到疾病的程度,还会加重自杀的风险。张斌介绍,焦虑症是指在没有脑器质性疾病或其他精神疾病的情况下,以精神和躯体的焦虑症状或防止焦虑的行为形式为主要特点的一组精神障碍,具有紧张、担忧和恐惧的感受。

缓解焦虑合理就医,别一个人扛

运动、定时作息、健康饮食、聊天聚会、旅游、阅读、听音乐等都可以很好的缓解焦虑。但张斌强调,不要过分相信自己调节情绪的能力,自己一个人扛。或者害怕把坏情绪带给别人,减少和人接触,而是闷在心里,自己想办法处理,比如过度听音乐、过度阅读、过度打游戏甚至过度运动,都不是很好的处理焦虑的办法。当焦虑影响到了自己的饮食和睡眠,原来感兴趣的东西也不再感兴趣了,做事情绪也开始烦躁;无法正常地学习和工作。如果出现以上情况的任意一种,则需要寻找专业医生进行治疗。

制定目标也是一门学问

“面对毕业的压力,大学生还可以考虑减少自己的压力源,这是很好的办法,比如不把目标定得过于苛刻。”从心理学的角度看,如何制定目标也是一门学问。比如王健林一个亿的“小目标”,显然并不适合大多数人。盲目地把别人的目标安放在自己身上,则可能一辈子活在挫败之中。 就制定长远的目标而言,张斌表示,可以问自己以下问题:我的长远目标具体是什么?我现在的状态与目标状态距离多远?这个距离能否克服?我身边的他人是怎么看待这个目标的?我有哪些资源可以达成这个目标?这些问题的回答有助于我们判断制定的长远目标是否合理。 案例再现 小邹,男,大四学生,长远目标为进入企业工作,但对这个目标是否合理感觉很迷茫。小邹尝试过回答案这个问题来帮助自己思考:“我希望进入企业工作,但我觉得我还不清楚企业有什么岗位,

去平衡也是引发焦虑症的重要原因。医生强调患者坚持服药,目的就是激活大脑的自动调节机制,让这些神经递质重新回归平衡状态。二是心理因素,拥有急躁、自我要求高、容易患得失的性格的人更容易患上焦虑症,同时一些负面的思维模式与消极的应对方式也容易让人陷入焦虑之中。三是社会学因素,当面对的压力超过承受范围,正常的心理健康状态就是受到极大冲击,使人变得紧张不安。

制定目标也是一门学问

需要什么人,我觉得我可以尝试了这些东西从而让目标更清晰……” “我现在是管理学专业的学生,据我了解企业中还有什么对口的岗位的,而且我的师兄师姐中也有很多人进入了企业工作。虽然我还很迷茫,但我觉得进入企业并非遥不可及的事情。” “我有与同学及老师探讨过这个问题,他们对我的了解,他们觉得这个目标可行,但我需要把这个目标清晰,并以此规划好我的大学生活。” “我的父母就是企业的,他们可以提供给我很多信息,同时他们觉得如果我想进入企业工作,可能我需要制定一些更为可行的近期目标,如先争取去企业实习的机会。” 张斌指出,小邹制定的长远目标较为合理,有一定现实意义,但需要把目标清晰化,比如他想要进入企业做哪些工作。把目标清晰化,把长远目标分割成目前可立刻执行的近期目标,这样对长远目标就不会感到那么迷茫,焦虑感及压力也随之减少。所以,用好目标制定策略,能够解决我们生活中很多困扰,同时让我们事半功倍。(通讯员 李晓娟)

女性不孕20%~40%是由感染所致。病原微生物体的感染是造成女性不孕的主要原因,常见的导致不孕的病原微生物如沙眼衣原体、解脲支原体等,他们可致宫颈炎、子宫内膜炎、输卵管炎。对照显示,在不孕症患者中,解脲支原体感染率在40%~50%以上。不孕患者中解脲支原体阳性患者输卵管阻塞率为87.5%,明显高于解脲支原体阴性患者的64.6%;自然流产患者中解脲支原体检出率也明显增高。支原体感染如此长期的慢性炎症可导致输卵管积水、通而不畅,阻塞或出现免疫性不孕,甚至存在流产、畸胎、死胎、早产等危险。

什么是支原体感染?

支原体(UU)就是目前发现一种最小、最简单的低级生物,虽然低级,但他们就如细菌、病毒一样,是常见的导致我们生病的“坏东西”。其家族成员众多,目前从人体中分离出来的支原体已经有17种,但仅7种有致病性,支原体侵入泌尿生殖道并生长繁殖引起一系列病理反应并造成损害的情况称为泌尿生殖道支原体感染。与泌尿生殖道支原体感染相关的是解脲支原体(Uu)、人型支原体(Mh)、生殖支原体(Mg),其中以解脲支原体为“罪魁祸首”,与不孕不育关系较密切,无论男女均可以被感染。

为什么会有支原体感染呢?

支原体和衣原体是正常人体中“寄生”的一种微生物。他们和众多的“寄生微生物”相互制约,达到一种动态平衡,使得相互的数量受到控制,不至于对人体造成危害,这就是医学上所说的“菌群平衡”。当机体抵抗力下降,或在侵入性行为(如性交、流产等),容易引起支原体感染。支原体感染主要通过性接触传播。近年来不合格的卫生巾、卫生护垫,消毒不好的公用马桶、浴巾、游泳池都可能致支原体的传播。

感染后有哪些症状?

支原体感染男女有别。生殖道支原体主要感染男性的尿道、前列腺、输精管、精囊和睾丸,主要表现为尿道炎、前列腺炎、精子质量及活动能力下降等引起不育。而生殖道支原体则主要感染女性以宫颈为中心,并可扩散至尿道、前庭大腺,往上可感染子宫内、输卵管等,主要表现为宫颈炎、尿道炎、前庭大腺炎、子宫内膜炎、输卵管炎、不孕、早产、胎膜早破、绒毛膜炎等。

如何检查有无支原体感染呢?

男性可以查尿道拭子、前庭腺液及精液、尿液;女性可以查宫颈拭子、阴道拭子及尿液等。通常,男性检查精液,女性检查宫颈拭子。

结果阳性,就一定是“病”了么?

由于检测条件限制,目前多数检验中心只检测解脲支原体及人型支原体。解脲支原体在泌尿生殖道存在定植现象,人群中存在着相当数量的支原体携带者而没有症状和体征,阴道内培养出解脲支原体的几率较高,但常无明确的临床意义,这种状态通常称为“支原体携带状态”,临床上还发现女性感染支原体多数没有明显症状。多项研究表明,男女双方生殖道解脲支原体培养阳性对试管婴儿的受孕率、异常受精率、卵裂率、临床妊娠率及流产率均没有明显影响,认为宫颈解脲支原体阳性不影响体外受精及胚胎移植的妊娠结局。因此有临床研究表明不需要对孕早期下生殖道检出解脲支原体的患者进行干预和治疗。

根据临床诊疗指南,如果男女双方均无泌尿生殖道感染相关症状,仅解脲支原体阳性,考虑为携带者,不必治疗。解脲支原体经感染治疗后症状体征消失,仅解脲支原体实验室检查结果为阳性时,应考虑是否转为解脲支原体携带,不必继续进行药物治疗。男性若确诊为解脲支原体性尿道炎,建议同时治疗性伴侣,期间注意避免无保护性交。男性精液质量异常且有生育需求时,男女双方建议同时治疗一疗程。

考虑到支原体感染可能造成输卵管炎等生殖道炎症引起不孕,在孕早期可能引起流产、早产、低体重儿等情况,所以医院对于孕孕及不孕的女性,都会常规进行支原体检查,若阳性则主张先治疗。然而,对2~3疗程治疗后仍不能转阴者,则考虑为“非致病状态”,就不建议继续治疗了。

支原体感染怎么治疗呢?难治么?

建议患者进行药敏检测,有针对性地选择抗生素,夫妇双方抗炎治疗,若检查时未行药敏试验,可以经验性使用下列药物治疗。常见的治疗泌尿生殖道支原体感染的药物包括:多西环素、阿奇霉素、左氧氟沙星、莫西沙星、罗红霉素等,治疗周期为5~14天,有时也会联合用药。

支原体感染者的伴侣需要注意什么?

由于支原体感染主要通过性接触传播,因此在一方有感染时应双方隔离,不同房或者带避孕套同房。特别是若男性支原体感染时,建议女方也同时治疗。

治疗后如何复查?

明确为支原体感染的患者需要在治疗后停药2周左右复查,临床上,为了工作方便,可在停药3天以上复查,是否需要继续进行后续治疗则由医生根据具体情况安排。(通讯员 林惠芳)