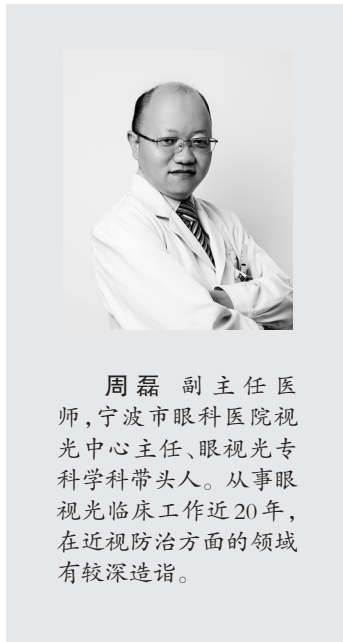


专家问诊

守护好青少年“心灵的窗户”

关注眼轴增长,及早建立视觉健康档案



■记者程雪

小军的父母在外打工,为保持联系,就给孩子买了一部手机。从此,小军几乎24小时手机不离手。放暑假,父母把小军接到身

边,却发现他总是眯着眼睛看东西,看书要离得很近才能看到。去医院检查发现,小军双眼视力只能看到眼前3米的物体。电脑验光显示,他有眼近视1200度,左眼近视1100度,双眼眼轴长达27mm。

近视出现越早,度数加深越快

每到假期来临,医院的眼科区域都特别繁忙。宁波市眼科医院视光中心主任、副主任医师周磊发

觉,近期,小学一、二年级的小朋友就医占比明显增高。一般来说,近视出现得越早,度数加深得越快,以后发展成高度近视的概率越高。

近视600度以上为高度近视,这很可能遗传给下一代,且高度近视很容易产生各类并发症如视网膜脱离、黄斑出血等,重者甚至致盲。

“注意并非所有高度近视都能进行激光手术。”周磊说,激光手术的本质就是把角膜削薄,但不可无限削,近视1000度以上的人群一般无法进行此术。

频繁使用电子产品是导致近视的主要原因之一。“疫情期间普遍进行在线教育,离不开电脑、手

机等电子产品,开学后出现很多因看不清黑板来就诊的小朋友。”周磊说,暑假里,眼科也迎来了一个看病的高峰。

这段时间孩子们户外活动急剧减少,大部分孩子的休闲娱乐就是以看电视、玩手机为主,眼睛也得不到休息。

双眼近视度数差距较大者,往往由于歪头、斜着或躺着看东西等不良用眼习惯导致,用眼不平衡导致两眼眼轴增长不一致,一个眼睛近视度数加深特别快。

预防近视,关注眼轴增长

近视分为真性近视和假性近视。假性近视是用眼过度导致眼部疲劳、眼肌紧张,只要眼睛休息好,或者通过滴眼药水,度数就会降下来。

在门诊坐诊时,周磊常遇到的情况是孩子平时不注意用眼习惯,等到学校体检查出视力降低才来就医,此时基本上是真性近视。

孩子生下来的时候一般都是远视,眼轴比较短。随着年龄的增加,眼轴逐渐增长,远视的度数慢慢降低。理想状态下,孩子长到18周岁,远视储备正好用完,这个

时候眼轴也停止增长。

当孩子的眼睛一直处于疲劳状态,眼睛就“进化”成适合看近的状态,此时眼轴快速、异常变长,远视的度数很快就减完了,接下去就开始近视。以后眼轴每增长1mm,对应的近视度数增加250度左右。

周磊说,如果能在眼轴刚开始异常增长之时干预,能大大延迟近视发生的年龄,或者在假性近视的时候把近视治好。

可事实上,大多数家长往往忽略孩子视力异常。“这是因为视力变差相对会比较迟才会表现出来。”周磊解释说,孩子在远视100度、远视50度、平光(既没有远视也没有近视)、甚至近视50度的时候,视力可能都会是1.0。但近视继续加深的话,视力就会呈断崖式下跌。所以,希望家长关注孩子的眼轴增长。

目前的医疗水平没法治愈真性近视,只是通过各种治疗让近视加深得慢一点。

建立视觉健康档案,定期复查

周磊建议家长从孩子上幼儿园的时候(3周岁左右)就建立视

觉健康档案,此后每半年到一年检查一次眼睛,观察眼轴和度数的变化情况,判断近视发生的风险。若有远视储备不足的现象及早进行干预,延缓眼轴的增长,延迟近视发生的时间。同时,也可以观察孩子是否存在弱视,8岁以前是治疗弱视的黄金时间。

“如果能保证每天两小时的户外活动,对延缓近视的发展是非常有帮助的。不过按现在孩子的学习负担来看,这有些牵强。”周磊建议,若没有足量的户外活动时间,请记住“20-20-20法则”,即每看20分钟的电子产品,看20英尺(6米)外的物体至少20秒,让眼睛适当放松。

同时,家长还要培养孩子良好用眼习惯,尽量控制使用电子产品的时间。

灯光也是一个预防近视不可忽视的因素。当下对中小学教室灯光强度都有规定,保证孩子用眼健康。周磊呼吁,随着近视低龄化,最好能够对幼儿园教室光照强度也作出规定。此外,孩子在家写作业的时候,台灯放在左前方比较好,否则右手握笔写字会有阴影,孩子可能得歪着头才会看清书本。

炎炎夏日 健康同行



“大暑小暑,上蒸下煮”,进入大暑节气,杭州市开启了蒸烤模式。日前,下城区工会志愿服务队正式成立,并在下城区重点工程建设项目工地开启了首场志愿服务活动。当天,

志愿者为200余名工人提供了健康咨询服务,在现场,志愿者还为工人们进行推拿、按摩、拔火罐等健康服务,受到工人师傅们的热烈欢迎。

通讯员蒋金金 摄

感冒、发烧、拉肚子……

让宝宝远离空调病

■主持人许瑞英

随着气温不断攀升,不开空调,着实受不了。晚上睡觉、出入超市、商场,处处有空调。然而长时间处于空调间,让很多小宝宝身体受不了,甚至患上了空调病。

空调病的主要症状是鼻塞、鼻痒、头疼、咽喉肿痛、流鼻涕,有的宝宝还会发烧,有的则会出现腹泻等胃肠道症状。如果宝宝患上了空调病,只要处理及时,就能控制住病情发展。

如果宝宝开始鼻塞、打喷嚏,流鼻涕,这就是身体受寒的标志。这时最重要的就是马上让身体热起来。

首先,把空调关掉,让房间温度升起来。同时,可以马上给宝宝洗一个温水澡,让他的身体暖和起来。或者直接让宝宝带去室外,让他身体暖和起来,出出汗,也是把寒气驱走的好办法。

在空调房里,宝宝的肚子、头部和小脚丫,这三大部位最需要保暖。

胃肠的平滑肌对温度变化较为敏感,低于体温的冷刺激可使其收缩,导致平滑肌痉挛,特别是肚脐周围的腹壁又是整个腹部的薄弱之处,更容易受凉而

株连小肠,引起以肚脐周围为主的肚子阵发性疼痛,并发生腹泻。

宝宝头部散热较快,尤其是在出汗情况下,进入空调房或阴凉处,需要及时把汗擦净,以免着凉。不要让空调或者风扇直吹宝宝的头部,尤其是凶门。

人的双脚离心脏的距离较远,血液循环比较差,而宝宝脚部皮肤细嫩,活动又少,体温调节功能发育还不完善,所以脚部很易受凉。在空调房中或者阴雨天气时,最好给宝宝穿上薄棉袜,并注意不要让空调或风扇直接吹着宝宝的脚丫。

当然,因为宝宝身体弱,空调使用不当,也确实容易受寒。

夜间,宝宝的腹部很容易着凉。所以在睡觉时,特别要注意腹部的保暖,应该给宝宝盖一层较薄的毛巾被。

睡觉时最好不要将孩子的衣服脱光,给宝宝上身穿一件背心或肚兜,下身穿一条短裤。这样,即使宝宝不盖被子或踢了被子,身体也不会完全暴露在外,减少了受凉的机会。

如果想给宝宝床上铺凉席,最好在上面再铺上一层床单,以防受凉。也可以避免因为一些凉席的材质而引发皮肤过敏。

女性健康

50岁出头就绝经,64岁居然还有更年期症状

激素补充治疗越早,获益更多

■通讯员秦丽

最近,张大姐又一次来到更年期门诊,只是这一次和上一次的精神状态和心情有了天壤之别。

原来,64岁的张大姐已经被头晕症状困扰多年,最近又出现了严重的潮热出汗症状,她不理解的地方是:“都这么大年纪了,怎么还有更年期症状啊?”

过了十几年
更年期还没结束吗

张大姐年轻时身体一直都挺健康,50岁左右绝经,更年期来临之后状态还不错。都说更年期是中年女人的一道坎,张大姐本来以为自己已经顺利越过了“这道坎”,没想到几年前出现了头晕症状,有时轻有时重。虽然也去看医生,但没检查出毛病,日子也就这么过着。

最近,情况好像又严重起来

——除了头晕,还出现了潮热和出汗的症状。于是慕名来到浙大妇

院妇科内分泌门诊就诊。接诊她的是马麟娟副主任医师,听了张大姐的症状和主诉之后,马麟娟初步判断,这应该属于更年期症状。但是距离张大姐绝经已经过去了十几年,都这么大年纪了,怎么还有更年期症状?

马麟娟说,其实,这样的现象是真实存在的。

更年期到了
究竟会有哪些症状

一般来说,45~55岁是女性自然的更年期阶段,绝经一年以上就正式进入更年期。在这个期间,大约有50%~75%的女性会出现明显的更年期症状——潮热盗汗是其中最典型的症状之一。

胸闷、心悸、头晕的症状,会让病人误以为自己得了心脏上的疾病;抑郁、焦虑、暴躁、多疑,严重的

甚至想自杀,可能会让身边的人误以为是精神问题;全身小关节疼痛、五十肩、网球肘等骨科症状,总以为自己不是得了风湿病,就是患上了关节炎……

总之,会有各种千奇百怪的不舒服。很多人不知道这是更年期,仅仅根据症状,就跑到心内科、精神科、骨科等,结果没查出毛病,治疗效果也不好。

一般来说,更年期症状持续3~5年就会自行消失,但也有少部分女性症状会持续10~15年甚至更久。这是由于卵巢功能逐渐衰竭,导致雌激素水平急剧下降,身体无法适应机体的剧烈变化,所以出现更年期症状。

等到身体慢慢适应这样的内分泌变化后,部分女性的症状会消失,所以,更年期症状不是病,只是激素水平变化导致的客观结果。

张大姐最近出现的潮热盗汗症状,就是由于更年期导致的。有些

女性的症状还会在晚上更严重:一个晚上十多次,醒来满头大汗,一身睡衣都会湿透;热醒了就睡不着,白天还要工作、做家务,感觉生不如死。如果家人不理解,还以为是“装病”“矫情”的话,更可能加重症状。

现在没有更年期症状
以后还会出现吗

大部分女性的更年期症状会随着时间消失,但是也有部分女性在更年期时没有明显症状——那会像张大姐这样,过个十几年才出现吗?

遗憾的是,从理论上来说,远期症状是每一个女性都绕不开的:腰背部疼痛、驼背、身高缩短,甚至骨折……这些都是“沉默的杀手”骨质疏松症的表现。

还有反复发作的泌尿生殖道感染、老年性阴道炎、心血管疾病、脑卒中、老年痴呆症等等。对于这些症状,激素补充治疗可以缓解,更重要的是,在老年性疾病发生之

前预防——“治未病”。

对于张大姐的症状,马麟娟医生对她进行了必要的体格检查之后,开出了针对她个人情况的“低剂量性激素补充治疗方案”。经过一个多月的规律用药之后,张大姐的头晕症状完全消失,潮热盗汗症状也减少了很多,只是偶尔会发生一次。这也说明,之前对她的“更年期症状”这个判断是正确的。

这里要补充说明一点:更年期激素补充治疗早用药,获益会更多。治疗的窗口期是:绝经10年之内或者小于60岁。年龄超过60岁以上的女性风险会增加,获益会减少,但也并不是说不能用药。医生会根据病人的体格检查、症状的严重程度、自己的意愿等综合考虑,是否能用药。

对于每个女性来说,更年期真的是早晚都逃不过的事情;但是知道了正确的应对方法,依然可以拥有属于自己的花样年华。

健康养生

炎炎夏日需养心

■春生

有些人一到夏天,就很容易烦躁不安,动不动就发火。除了情绪上的变化,身体上也会出现疲倦乏力、口腔溃疡、咽喉肿痛等不适症状。所以,入夏要做的第一件事是——“养心”!

夏季养心,牢记“四个一”

晨起喝一杯白开水。俗话说,一日之计在于晨。清晨时,人的阳气是最旺盛的,应坚持早睡早起,建议在空腹的状态下先饮用一杯白开水,舒心暖胃,促进肠胃蠕动。

见缝插针睡一个午觉。每天中午的11点至13点是养心的关键时刻,非常适合午睡。午睡不仅有利于消除疲劳,而且能减少机体的新陈代谢,使心脏的消耗以及动脉压力变小,减少心梗等心脏疾病的发生。即使睡不着,闭目养神对身心也有好处。

手中常捧一杯茶。夏季天气炎热,茶水是夏季最好的补钾饮品,据测定,茶叶中的钾含量能占到1.1%~2.3%。适当喝茶,既消暑又补充身体微量元素。

睡前泡一次脚。不要以为只有春天湿气重,其实夏季的湿气也重。湿邪之气容易侵袭人体的脾脏,长期不调理会伤

心阴。建议大家在晚上睡觉前泡一次脚,对祛除暑湿有帮助。另外,搓热手掌按摩涌泉穴、三阴交等穴位,还能促进睡眠、滋养心神。

常做心脏最爱的“五大联动”

除了“四个一”以外,还有5个心脏“最爱的动作”,这些动作做起来简单又方便,在家、在办公室也能做。

踮脚可以促进人体血液循环,有利于气血运行。这个动作尤其适合手脚冰凉的人。

躺着勾脚尖,脚也是心脏供血的末端,这里的血液流动、传递是比较困难的。如果这里的血液循环不畅通,很容易导致全身血液循环率下降。

快步走,在医学界,小腿被称为“第二颗心脏”,减轻了心脏的负担。当我们在走路时,小腿上的血管通过不断地扩张与收缩,促进血液循环。

深蹲,这个动作可锻炼身体下肢肌肉,同时促进下肢血液循环,对心脏有帮助。

拍手掌,手掌上有心包经和心经通过,还有少冲、少府、中冲、劳宫四大穴位。常拍手掌使经络畅通,心血充盈。

最后,提醒大家不要忽视“养心”的关键一点:保持好心情,避免大喜大悲,防止“情绪中暑”。

健康警示

夏天穿凉鞋、长裙,带雨伞的人较多
易引发“扶梯事故”

安全乘梯 避免这些危险动作

■顾清

日常生活中,出入商场、进出地铁站等,都免不了要乘坐扶梯。夏天,潜在的安全风险明显增多,扶梯安全事故也进入了高发季。

夏天穿凉鞋、长裙,带雨伞的人较多,特别是长裙等轻薄衣物、长柄雨伞易卷入扶梯缝隙中,凉鞋、洞洞鞋等质地软且宽大的鞋在高温下易变形,与扶梯缝隙靠得太近常被卷入其中,造成伤害。

走路玩手机已是普遍现象,很多人乘坐地铁、商场的自动扶梯时不抓扶手,眼睛只盯着手机。乘梯前后,人从相对静止状态转换到运动状态,很容易站立不稳摔倒。一旦衣物、手指、脚趾卡在缝隙,往往损伤严重。

孩子活泼好动,乘坐扶梯喜欢上下跑动或摸摸碰碰,而且手指、脚趾小且柔软,易被缝隙夹住;老人平衡功能相对差,反应较慢,本身摔倒风险较高。扶梯扶手高度是按照成人身高设计的,孩子抓起来不方便。有的家长将孩子高高地抱在怀里,甚至让孩子骑在肩上,超出扶手支撑大人的安全高度。孩子左顾右看,容易导致

孩子活泼好动,乘坐扶梯喜欢上下跑动或摸摸碰碰,而且手指、脚趾小且柔软,易被缝隙夹住;老人平衡功能相对差,反应较慢,本身摔倒风险较高。扶梯扶手高度是按照成人身高设计的,孩子抓起来不方便。有的家长将孩子高高地抱在怀里,甚至让孩子骑在肩上,超出扶手支撑大人的安全高度。孩子左顾右看,容易导致

孩子活泼好动,乘坐扶梯喜欢上下跑动或摸摸碰碰,而且手指、脚趾小且柔软,易被缝隙夹住;老人平衡功能相对差,反应较慢,本身摔倒风险较高。扶梯扶手高度是按照成人身高设计的,孩子抓起来不方便。有的家长将孩子高高地抱在怀里,甚至让孩子骑在肩上,超出扶手支撑大人的安全高度。孩子左顾右看,容易导致

健康饮食

爱吃也要少吃

这几种“健康”食物其实并不健康

■王菲

走进超市、商店,货架上的食品多到让人眼花缭乱,大家都想买到既好吃又健康的食品。但所谓的“健康食物”真的如所说的那么健康吗?以下这些披着“健康”外衣的食物味道不错,但其实一点都不健康!

盐焗坚果含盐量高 坚果富含膳食纤维和矿物质,饱腹感强,是很不错的小零食。但尽量买原味的,别买盐焗的。盐焗坚果含大量“隐性盐”,不利于控制血压;很多盐焗坚果,其实都是油炸食品。这样的坚果,虽然味道香口感好,但并不健康。

花式燕麦片含糖太多 燕麦片本来是很不错的粗粮,但是现在的商家在里面掺了太多花样。建议大家还是选择纯燕麦片,虽然口感差一些,但是

“良药苦口”的道理谁都懂。纯燕麦片的包装上标注的原料只有燕麦。

乳酸菌饮料含糖量高 乳酸菌饮料常以健康饮品的形象示人,标榜自己“零脂肪”。但其实如果不加糖,乳酸菌饮料的味道会酸涩难喝,所以这种饮料的含糖量通常在15%左右。正常人每日摄入糖的合理总量大约为30~40克,而喝340毫升的乳酸菌饮料,就会摄入51克糖。

海苔盐多是硬伤 从营养成分上来看,海苔中确实含有较多营养元素,特别是青少年容易缺乏的碘、铁、锌的含量都比较高。不过,只要仔细看配料表就能发现其中不合理的地方。高盐的危害,大家都是清楚的,势必会增加罹患高血压及相关疾病的风险。

所以,为了健康还是少吃这些食品吧!