

聚焦

守护我们的“视”界

本报记者 魏蒙



眼睛是人类最重要的感官之一,也是我们心灵的“窗户”。用眼不当会导致眼部发生病变,危害身体健康。近几年,由于受手机、电脑等电子产品的影响,越来越多的人眼睛出现问题。

今年6月6日是第28个全国“爱眼日”,6月3日—6月10日是宣传教育周。今年活动的主题是“关注普遍的眼健康”,旨在号召全社会关注儿童青少年眼健康,呵护全年龄段人群眼健康,聚焦近视等屈光不正、白内障、青光眼、眼底疾病等重点眼病,推广眼病防治适宜技术,提供全生命周期眼健康。

为了拥有一双明亮、清晰的眼睛,提高大众爱眼护眼意识,运城市眼科医院斜视与小兒眼科及视光科主任范雷波为我们送上一份“护眼大餐”,助力全年龄段人群远离眼疾困扰。

儿童少年,筑牢近视“防护墙”

刚满6岁的妍妍在市眼科医院确诊为真性近视100多度,妍妍妈非常忧心,不停地自责没把孩子看好。

近年来,我国儿童青少年眼健康已成为公共健康领域亟待关注的焦点问题之一。目前6岁儿童、小学生、初中生、高中生近视率分别为14.5%、36.0%、71.6%、81.0%。临床上,甚至有很多四五岁的学龄前儿童因视力问题前来就诊,有很多孩子一查出来就已经是真性近视。

“孩子的眼睛在早期是有远视储备的,如果家长为减缓孩子的哭闹,经常给孩子看手机,每次时间再偏长,孩子远视储备消失得会比较快,近视的发生就会比较早,如果不加以控制的话,孩子将来很容易发生高度近视。”范雷波说,电子产品不离手、长时间用眼不休息、近距离用眼等是造成儿童近视的重要原因,家长在预防孩子近视上有着不可替代的作用,想要让孩子的“视”界更美好,需要注意下面这些事:

检查视力要尽早。近视也要“治未病”,未病先防。孩子3岁一般就会指认视力表,应到医院进行眼部的全面检查,包括视力、眼轴、屈光度的检查,远视储备的测定。生活中,如果发现孩子看电视或看东西时凑得特别近,看东西有皱眉、爱揉眼睛、眯眼看东西,或歪着头、侧着脸看东西,一定要及时带孩子去眼科医院做个视力检查,及早发现视力问题,及早干预。

控制近视发展要科学。近视一旦发生是不可逆的。儿童发生近视年龄越小,发展的速度就会越快,成年后近视的度数就会比发病年龄晚的儿童更高。

确诊近视后,家长不要焦虑,孩子也不要沮丧。首先要科学用眼,营造良好的阅读光照环境,光线不足时及时开灯补光,同时使用书桌台灯和房间顶灯。阅读时选择纸质书籍,降低用眼负担,避免学龄前和低龄学段儿童青少年过早过度阅读。减少近距离用眼,控制近距离用眼的强度和时长。其次,离焦的框架镜、离焦的角膜接触镜以及角膜塑形镜等光学办法,可以既帮助看清远处,又能控制近视发展。另外,临床试验证明的低浓度阿托品可有效控制近视的发生和发展。同时,视功能的训练,有助提升双眼单视功能,眼球运动功能以及双眼的协调性,增进单眼视力,双眼调节集合功能,提高单眼的视觉,让眼睛处在一个最健康的用眼状态,防止近视发展。

近视防控要早抓。0岁至6岁是早期近

视防控的关键期,建议家长们从孩子3岁起就建立屈光发育档案,每年进行两次视力检查,做好孩子近视防控的“守门人”。

“家长在预防孩子近视上有着不可替代的作用,应尽早带孩子养成科学健康的用眼习惯。”范雷波说,大量科学研究显示,孩子每天在阳光下活动两个小时,可以显著降低近视眼的发生率。近视防控一定要从娃娃抓起,建议孩子减少课内的学习时间,减少儿童使用iPad、手机等电子产品,多让孩子进行户外活动,多让孩子在阳光下奔跑、运动。尽量避免孩子由中低度近视变成高度近视,减少未来视力残疾的发病率。

青年人,每年给眼底拍张照

对于青年人来说,每天拿着手机不停地“刷刷刷”,既有工作生活的需要,也有休闲娱乐的需求。

“电子产品对人眼睛的影响越来越明显,在年轻人中,视疲劳、干眼症、功能性眼病等发病率增长较快。”范雷波说,面对电子屏幕时,由于注意力高度集中,眨眼频率会降低,泪液在眼表的分布存留时间减少,从而导致视疲劳、干眼症的发生。

“晚上11点多,灯火通明的办公室,许多年轻职场人士还在忙碌,觉得眼睛不舒服,眯一

揉,滴几滴眼药水。”范雷波说,许多人面对眼睛不适,只是揉揉,点点眼药水,却忽视了自己眼睛发出求救信号。

以干眼症为例,它还有一个名字叫“角膜干燥症”,它的类型主要分为5类,分别是水液缺乏型、脂质异常型、混合型、泪液动力学异常型、黏蛋白异常型。干眼症患者初期,眼睛容易疲劳、干涩,大多数人认为是小问题,从而将其忽视,但久拖不治严重时,可能造成角膜病变,最终对视觉造成损伤。

干眼眼涩莫大意,眼药水不是万能药,眼睛不适时应及时就医,分型诊疗才可靠。

成年后屈光度较为稳定,但是会出现其他的眼部问题,例如干眼症。随着“读屏”时代到来,干眼症逐渐成为困扰成人眼健康的一大眼病。来自我国流行病学调查,国内干眼症患者数量为2.9亿至4.2亿人,平均每5人就有1名—2名患者。“眼干眼涩莫大意,早检早治早滋润。”范雷波说,干眼病因复杂、症状多样,需要通过全面的检查才能早发现、早诊断。

对于青年职场人,特别是“手机族”,建议大家养成一个良好的用眼卫生习惯,要合理控制使用电子产品的使用时间,不要长时间看电子屏幕。玩手机看电脑时,要注意有意识地多眨眼睛。一次连续用眼不要超过1小时,超时就要休息15分钟—20分钟,尽量眺望远处,或者闭眼休息,这样眼睛才不容易疲劳和

干燥,也不容易引起近视的进一步进展;每年体检时,最好拍张眼底照片,眼底照相是眼科一项常规和重要的检查,可以及早发现各类眼底疾病。

老年人,定期检查防致盲眼病

“年纪大了看不清,想学画画学不成喽!”“配了老花镜,看报还是有黑点,这是老了,没办法了?”

“最近看东西越来越模糊,孩子们都忙,还是顾不上他们了。”

随着社会的发展、人口老龄化以及生活方式的改变,我国主要致盲性眼病由过去的沙眼等传染性眼病转变为以白内障、角膜病、视网膜疾病、屈光不正、青光眼以及弱视等为主的代谢性和年龄相关性非传染性眼病。

“眼睛是心灵之窗,不同人生阶段,人们会面临不同眼健康问题。”范雷波介绍,我国35岁以上人口,眼睛有老花问题的人群占比达56.9%;每10个老年人中就有2个是糖尿病患者,糖尿病患者视网膜病变的发生率为24.7%—37.5%;我国60岁以上人群白内障发病率约为80%。老年人是眼病患病率极高的人群,需要对这些常见的眼部疾病有所认识和了解。

白内障。白内障是全球第一位致盲性眼病,全球盲人中因白内障致盲者约占46%。白内障是环境、营养、代谢和遗传等多种因素长期综合作用的结果。白内障主要表现为眼前黑影和渐进性、无痛性视力减退。大部分白内障是可以治愈的。手术是白内障的唯一治疗手段,确诊白内障且符合手术指征,可进行手术治疗,等白内障发展到成熟期再手术,不仅会增加手术难度,也会增加手术风险,影响治疗效果。

青光眼。青光眼就是病理性的眼压升高,导致视神经萎缩、视野缺损的一种疾病。青光眼分为原发性和继发性,原发性的青光眼,又分为原发性的开角型青光眼和原发性的闭角型青光眼,这两种类型的青光眼,在临床上的发病年龄和临床表现也是不一样的。闭角型青光眼,一般来说,发病年龄会大一些,它又分为慢性的和急性的,急性的青光眼,临床症状比较明显,突然的发病表现为眼红,眼痛,头疼,甚至恶心、呕吐;慢性的闭角型青光眼,发病比较隐匿,有的时候没有明显的症状,偶尔会有视物模糊,或者有虹视的现象。

原发性青光眼治疗根据视功能情况可采取药物治疗、激光治疗、手术治疗;继发性青光眼治疗可在治疗原发病的基础上配合降眼压治疗。

范雷波说,老年人,随着年纪增长,身体机能退化,更容易受到各种眼病的困扰,如青光眼、老花眼、白内障等都是老年人高发的眼疾。但由于自己或家人缺乏对眼病的科学认知和重视,有些老年人眼疾久拖不治,错过最佳治疗期,最终导致失明,正常生活受到困扰,也因此失去了一个多彩的晚年。

同时,需要注意的是,很多中老年糖尿病眼病患者,一般患糖尿病5年左右,可能会出现糖尿病视网膜病变症状,视力开始变得模糊,如果没有及时控制和治疗,也可能面临失明风险。

到了老年以后,除了关注身体的健康也要关注眼睛的健康,有视物模糊、视野缺损(看东西看不全)、视物变形等情况的人,应及时到眼科进行眼底照相检查。患有高度近视、高血压、糖尿病等基础性疾病的患者更要定期拍眼底照。只要经常进行眼部健康检查,基本上就能及早发现问题,及时进行防治。

防疫指南

新冠后眼睛不适 怎样缓解

近期,一些阳后发生眼部不适的患者出现在医院的眼科门诊。医生提醒:感染新冠病毒后如出现眼部不适,可用冷敷方法缓解眼痛等不适,如果不舒适持续存在,应及时去就医。

眼红 结膜炎是最常见的新冠病毒感染后的眼部表现。患者主要表现为眼红、有异物感、流泪等不适,可以为单眼或者双眼发病,可发生于新冠病毒感染的各个阶段。目前认为结膜炎发生可能与新冠病毒直接侵袭结膜组织或者新冠病毒感染机体后免疫系统攻击结膜组织有关。

有研究显示“手眼接触”可能会增加结膜炎的发生率。此外,葡萄膜炎、角膜炎也可引起新冠患者眼红。

眼痛 一项研究发现34.4%的新冠感染者可出现眼痛,研究人员认为这可能与新冠病毒激活炎症因子导致三叉神经功能障碍引起。

视力下降 视网膜中央静脉阻塞是新冠病毒感染引发的众多血管疾病之一。患者可表现为视物模糊、视物变形等。有观点认为其发生可能与新冠病毒处于高凝状态引起眼底静脉血管阻塞有关,可表现为血液化验指标如D-二聚体、凝血酶原时间、活化部分凝血活酶时间、纤维蛋白原等升高。

视网膜中央动脉阻塞也可发生于新冠感染者,主要表现为突然发生的无痛性视力下降。

此外,新冠患者也可由于眼底毛细血管缺血引起急性黄斑神经视网膜病变,表现为单眼或双眼的无痛性视力下降或者视物遮挡。

新型冠状病毒感染出现眼睛不舒服试试这样做。

积极治疗原发病 比如高热时合并的眼痛,需要按照医嘱使用退烧药物。

局部冷敷 进行眼部冷敷也可以用来缓解眼痛等不适。

医疗机构就诊 若出现视力下降请及时到有眼科的医疗机构就诊以免延误治疗。眼红眼痛等不适持续存在的患者也应该到医疗机构就诊。

尽量避免手揉眼 “手眼接触”可能会增加结膜炎的发生率,因此要尽量避免用手揉眼睛,以免发生眼部感染。

赵慧英

小贴士

主食错误吃法 赶紧改

减肥不吃主食 不吃主食减肥这种方式很不推荐,主食属于最经济、实惠且对肝脏、肾脏负担最小的能量来源,并且人体大脑中枢神经细胞唯一能量来源为血糖,因此不吃主食是不对的,只是建议在选主食时,多选择粗杂粮,增加饱腹感和提供营养。

主食只吃粗粮 很多人听说吃粗粮有利于降血糖、减肥,就顿顿主食吃粗粮。但如果餐餐吃粗粮,很容易引起腹胀、消化不良,甚至影响胃肠功能,会给正常的饮食添乱。

爱吃油炸主食 油条、油饼等油炸面食是营养最差的主食之一。油炸烧烤淀粉类食物,如油条、炸馒头片等,不但油脂和能量升高,而且在油炸等过程中,维生素和矿物质等遭到大量破坏。此外,淀粉类经过高温煎炸后会产生丙烯酰胺,对人类可能是致癌物。

吃饭先吃主食 不少人吃饭的时候都是先选择吃主食,但是,这种饮食顺序是不健康、不营养的。建议遵循以下顺序:蔬菜、汤—肉类—主食。

空腹时,食欲旺盛,进食快,很难控制脂肪和蛋白质的摄入量,最好先吃蔬菜。老人可以先喝汤,促进消化液有规律地分泌,防止过硬的食物刺激胃黏膜。喝完汤胃已快半饱,可吃些高蛋白食物,比如肉类,补充每日所需的蛋白质。这时再吃米饭,可延缓血糖的上升,还能减少热量摄取。

把谷薯不当主食 很多人早饭油条+烧饼+粥和咸菜,中午米饭+土豆丝,晚上各种粥类+玉米,困惑粗粮没少吃,为啥还这么胖?

这很可能与这些人高碳水化合物的饮食习惯有关,毕竟这些粗粮也是主食。因此,如果你也是一个喜欢吃谷薯类食物的人,那么建议你适当改变一下饮食方式,例如把1/3的主食用叶类菜和瘦肉来代替,如果有土豆、玉米、粉条入菜,主食量要减半,加餐选坚果类食物或是水果及奶制品。

杨晓楠

健康课堂

食疗养胃六要点

按时吃饭七成饱 晚餐不能吃太晚,否则食物堆积在胃里难以消化,增加胃的负担。不要暴饮暴食,七分饱是控制能量摄入、保持健康体重、保养肠胃的一个非常好的选择。

温度适中味清淡 过烫的食物会灼伤口腔黏膜、食道黏膜、胃黏膜;食物过冷易造成胃肠应激反应,影响消化甚至引起急性腹泻。

长期吃太咸会使胃黏膜逐渐变薄,也是诱发胃癌的因素之一;过甜的食物会刺激胃酸过多分泌;过辣则会对胃肠道造成刺激,引起肠道应激反应。

蛋白质脂肪不宜多 高蛋白高脂肪食物如果一次吃得过多,平均需要肝脏3个小时左右,不仅会摄入较多热量,也给肝肾带来不少负担。

因此,要适度控制高蛋白、高脂肪食物的摄入。

食物软硬因人而异 “食宜软”主要针对特定人群,如幼儿、胃病患者、咀嚼和吞咽能力较差的老年人等。牙齿咀嚼功能完备、肠胃功能较好的健康人群长期进食软食,反而会降低肠胃能力。

细嚼慢咽身体好 咀嚼过程中,人体消化系统会条件反射地分泌出更多消化液,更利于食物的消化吸收。还可以延长进餐时间,使大脑及时捕捉到“吃饱”的信息。避免因进餐太快而摄入过多食物,给身体和肠胃造成负担。

选对零食很重要 零食首选新鲜水果、低糖酸奶、纯牛奶、原味坚果等。对于容易低血糖的人来说,日常可备一些饼干、面包、糖块等容易升血糖的零食。

邓玉

夏日防晒四件事

避免长时间日晒 紫外线强度高的季节,避免长时间日晒,户外活动时尽量选在阴凉处,尤其是小于6月龄的婴儿。如果条件允许,应尽量避开上午11点—下午3点进行户外活动。

穿长袖、戴大檐帽 长时间户外运动时,建议穿戴宽檐帽和长袖衫来保护和遮盖身体。织纱密度越高、颜色越深或有防晒涂层,其紫外线吸收能力越强,防晒效果越好。需提醒,帽檐宽度大于7.5厘米,才有较好的防晒效果。

出门前提早涂防晒霜 建议选择SPF30以

上的防水防晒霜,均匀涂抹在面、颈、肩等部位。防晒霜应在日晒前20分钟—30分钟涂抹,并每两小时或出汗、游泳后补涂。

需注意的是,别给儿童使用含有维生素A、羟苯甲酮、香料、对羟基苯甲酸酯及其他防腐剂的防晒霜,以免诱发刺激性皮炎。

防晒涂不够影响效果 一般来说,涂抹防晒霜用量至少是2毫克/平方厘米,比如一张正常大小的脸大概需要涂抹一元硬币大小的防晒霜,才足以保护脸部不受紫外线侵袭。

徐梦莲

食物变质 赶紧扔掉

发苦的坚果 如果吃到变苦的瓜子,一定要及时吐掉并且漱口,因为瓜子等坚果的苦味正是来自霉变过程中产生的黄曲霉毒素,而这种毒素是目前化学毒素中毒性最强的一种,其毒性是剧毒药砒霜的几十倍,经常摄入会增加肝癌风险。因此,吃到霉变的、发苦的坚果千万别犯懒,一定要马上吐出来。

发芽的土豆 土豆中天然存在一种生物碱类有毒物质龙葵碱,但是正常情况下,龙葵碱的含量极低。如果土豆发芽了,发芽处龙葵碱的含量很高。龙葵素中毒的症状主要有恶心、口舌发麻、腹泻等,而且会伤害人体的胃肠道。

有黑斑的红薯 别买有黑斑的红薯,

红薯长了黑斑是红薯黑斑病。黑斑病菌不易被高温杀死,并且会产生番薯酮和番薯醇毒素,此类毒素主要损伤人体的肝脏,会让人出现呕吐、腹泻、发烧等症状,严重的时候会出血、休克。

发霉的生姜 生姜含有的“黄樟素”属于一种致癌物。一般新鲜生姜所含的黄樟素只是极少量,不会对人体造成伤害。可一旦生姜发霉、腐烂,其黄樟素含量会急剧增加,长期食用会增加患癌风险。

有霉点的水果 对于霉变水果,无论霉变面积有多大,都建议全部丢弃,不要再食用了。霉菌产生的毒素可以从腐烂部分,通过水果汁液扩散到果实的其他未腐烂部分。

王茜

跷二郎腿 危害多多

神经血管受压 跷二郎腿时间长了,会导致腘窝下方的神经血管受压,出现小腿疼痛和麻木酸胀的感觉。

对于动脉硬化闭塞症和糖尿病足患者,跷二郎腿一旦压迫血管,阻塞血液畅通,轻者下肢易发凉、麻木,重者下肢溃烂、红肿,尤其在严寒季节不宜跷二郎腿。

脊柱变形和腰肌劳损 人在跷二郎腿时,骨盆向一侧倾斜伴扭曲,相连连的腰椎也跟着扭曲,脊柱日积月累处于非正常生理状态,很容易导致骨盆和腰椎错位,造

成腰椎和胸椎压力不均,脊柱侧弯,长此以往会造成脊椎神经压迫,腰背部肌肉疼痛。同时,腰椎间盘长期受力不均匀,导致椎间盘退化加快、脆性增加,一旦有弯腰用力等外部作用就容易发生腰椎间盘突出,甚至需要手术治疗。

诱发、加重膝关节骨性关节炎 长时间跷二郎腿也会诱发和加重膝关节骨性关节炎,容易导致关节受压和变形,引起骨骼病变、肌肉劳损及疼痛。

于梦菲

生活提示