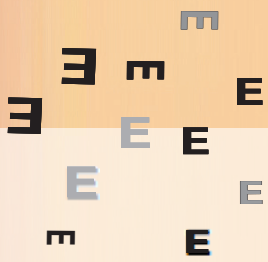
眼部体检，除了视力还查啥？

——访大同飞视眼科医院综合眼科医生毛传芳



为能及早发现疾病，现在人们都开始重视体检了，而在所有体检项目中，眼部体检往往会被忽略。提到眼部体检，大家通常只想到通过视力表检查视力，其实眼部体检远远不止于此。

本报记者 王芳

眼部体检，除了视力，还做些什么检查呢？记者日前采访了大同飞视眼科医院综合眼科医生毛传芳。她说，很多人对眼部体检认知不足，觉得就是检查屈光不正，而忽略了全面的眼健康。要知道，眼部体检不仅能全面了解眼睛的健康，还能反映身体其他方面的健康问题。

真正的眼部体检应包括视力、外眼部、裂隙灯、眼压、综合验光、眼底检查等，还能对日常容易忽略的高血压、糖尿病发出警报。常见的眼部体检六大项目有：

1. 视力检查；

2. 外眼检查：眼睑、结膜检查、眼眶、眼肌检查等；

3. 裂隙灯检查：排查青光眼、角膜、结膜及白内障等疾病；

4. 眼压检查：排查青光眼；

5. 电脑验光：了解屈光状态，包含近视、远视、散光等；

6. 眼底检查：了解眼后节情况，排除玻璃体、视网膜、脉络膜、视神经疾病等眼底病变。

毛传芳说，每个年龄段都需要注意眼睛的健康问题，特别是人到了一定的年龄，眼睛就会容易疲劳，有时会感到疼痛、睁不开眼，视力出现衰退。“眼睛是内脏的镜子”，眼睛出现故障是内脏，特别是肝脏、肾脏衰退和老化的信号。

婴幼儿时期 婴儿需要检查是否有先天性眼科疾病，如果是早产儿，还需要进行眼底检查，排除早产儿视网膜病变。而当长到3-4岁后，就应包括：排除先天性眼病，以及孩子视力情况，有没有近视、散光、远视、斜视或者弱视等检查。

儿童青少年 这个时期大多为小学和中学生，课业负担重，容易超负荷用眼。加上使用电子产品、用眼习惯不好等，很容易造成眼睛疲劳，进而演变成近视。

家长需每半年带孩子去做一次眼健康检查及医学验光，了解孩子是否有屈光不正，或者近视加剧的情况。

成年人时期 青光眼、白内障、泪道阻塞、青光眼、干眼症等一些眼部疾病，发病率是会随着年龄增长而逐渐增加的，所以成年人每年至少需要进行一次完整的视力和眼睛健康检查。

老年人时期 随着年龄增长，眼睛功能出现退化，不少老人出现看东西模糊、迎风流泪、眼睛干涩、老花眼等症状，也容易产生其他的眼部病变。

毛传芳建议，每年一定要进行一次完整的视力和眼睛健康检查。另外，青少年儿童和高度近视、糖尿病、高血压患者，以及中老年人、甲亢患者要定期做眼健康检查。

春节小心三种骨病找上门

——访大同和平烧伤骨科医院院长郭永宝

春节是阖家团圆之际，也是最忙碌的时候，疲劳的身体往往得不到很好的休息。大同和平烧伤骨科医院院长郭永宝说，每年春节前后，骨病发病患者会不同程度增多，不少人会出现颈椎腰椎痛、关节痛等症状。

骨折 容易盯上骨质疏松的老人

郭永宝说。像往年一样，年前这几天，该院接诊了一些因大扫除摔伤或腰部扭伤的患者。其中，以老年人居多。老年人手脚灵活性、协调性差，尤其是患有骨质疏松的老年人，大扫除期间轻微的碰撞和跌倒都可能导致骨折。

建议：打扫卫生时，动作要轻柔，做好相应的保护措施。购买年货时，不要拎太重的东西，在搬运重物前最好先做几分钟扭腰转腕的准备活动，以免损伤腰部。上下楼梯时，要走好脚下的每一步，中老年人建议穿防滑的鞋子，必要时可拄拐行走。

劳损性疾病 “麻友”和主妇要警惕

春节期间，麻将成为了许多人休闲娱乐的“主角”，许多人玩起来就忘了时间，经常通宵达旦。长时间坐着，保持一个姿势，易患颈椎病，肩周炎、腰肌劳损、筋膜炎和腱鞘炎等劳损性疾病。还有些家庭主妇，因为过节期间家务劳动加重，也容易诱发腰椎病、颈椎病。

建议：打麻将时间不宜过长。不可一次做过多家庭劳动，诱发劳损性疾病得不偿失，可以将劳动工作量进行分解，或者家人共同分担。

痛风性关节炎 有痛风史要忌口

郭永宝说，春节期间，大鱼大肉自然是少不了。但是大鱼大肉这种高蛋白、高脂肪、高嘌呤的食物，很容易引发痛风。加之春节期间大量饮酒，会导致血尿酸增高和血乳酸增高，从而可使痛风性关节炎急性发作。

建议：动物内脏、海鲜、豆腐等都是嘌呤含量高的食物，有疑似痛风症状时应尽可能少吃。涮一次火锅比一顿正餐摄入的嘌呤高很多，甚至高数十倍，应该少吃。尽量减少热量和脂肪摄入，因为肥胖会引起内分泌系统紊乱，嘌呤代谢加速，从而导致血尿酸浓度增高。有过痛风病史的患者，即使关节炎没发作，也需要忌口，并定期检查尿酸水平。

锦秀

经常按摩头皮可防脱发

——访梁之补发经理梁静

经常按摩头部会触及很多末梢神经反射点，达到深层的放松，从而获得全身血液活络与脑循环顺畅的双重效果。此外，还能缓解疲劳、增强记忆、预防脱发并提升睡眠质量。

我市梁之补发经理梁静表示，头皮的按摩方法简便易行，随时随地均可进行。不过贵在坚持。在此，她向大家推荐了头部按摩的五步法。

1. 推擦脑额

用大拇指或掌心按于两眉上脑额处皮肤，两手分别向左右两旁轻轻抹动，到眉梢处再推回前额中央。双手交替，有节律地推擦，十余次即可。力量不宜过大，以前额皮肤不变红为度。

2. 梳摩头顶

双手十指分别放在头顶两侧，稍用力从前发际沿头顶至脑后做梳头动作20次左右；然后双手拇指分别按在额部两侧的太阳穴处，其余四指微分开顶住头顶，双手同时用力，从上而下，由下而上做直线按摩10余次；最后用中指或食指按住头顶正中的百会穴，用力由轻到重旋转按揉10余次即可。

3. 叩头、揉发根

两手十指弯曲叩击头部10余次后，稍用力抓住发根，从前至后做梳头的动作，揉擦整个头部10余次，也可用梳子代替。

4. 干擦脸

用手指或手掌从眉眼开始至下颏处往返摩擦，如要想起到美容作用，应从下向上提拉按摩。动作要缓慢、有节奏地进行，不可忽快忽慢，要均匀适度。

5. 轻拍脸部

将双手手掌附着在脸部，上下交替，有节奏地轻轻拍动。动作要用力适度，用腕力而不是臂力。

王瑞芳

书荣齿科
国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构

智齿都需要拔除吗？

智齿是上下颌的第三磨牙，因为它萌出时间很晚，智齿一般在18到25岁之间才萌出，这个时候人的生理、心理发育接近成熟，所以才被叫做智齿。

如果智齿有正常的咬合功能、无龋坏，可以保留不拔。但是由于智齿萌出较晚，往往没有足够的位置，智齿很少有能长好的，要么长不出来，要么长得不正。长不出来，牙龈就会包住智齿，造成牙龈发炎、口腔异味等。长不正，就是指智齿不能以正常的姿态长出来，它很可能倾斜，把正常的牙齿抵住了，造成牙齿排列不齐，甚至导致龋坏。所以对于长得不好的智齿，可以进行预防性拔除，因为它给牙齿的日常清洁工作带来了很大难度，有破坏邻牙的潜在危害。

拔智齿疼吗？拔牙过程中会有牵拉感，但不会感觉到疼痛，因为医生会提前打麻药进行局部麻醉。拔牙后2小时内禁食，当天最好不要刷牙漱口，不能吸烟喝酒，不能吃太烫的食物，不要做剧烈运动，可以吃雪糕止血，口水要吞下。一周之内不要吃太硬的食物，避免用拔牙侧咀嚼。

拔牙后通常有一个窝，可能会出现暂时性的食物嵌塞。不过，等骨头和牙肉长好了，就不会再发生食物嵌塞了。

总的来说，如果发现长智齿了先淡定，让牙医来检查一下是不是阻生智齿，发现问题最好及时处理。

邱文肖