

# 家长需防控孩子过早近视

——访大同飞视眼科医院视训师李美丽

本报记者 王芳

校园里,患近视的青少年数量越来越多。近视一旦形成,则不可逆转,不可治愈,伴随孩子终身。家庭是孩子近视防控的第一道防线。爸妈重视,孩子才能最大限度地避免近视。那么,在家庭生活中,做父母的应该怎样做,才能有效预防孩子近视呢?为此,记者采访了大同飞视眼科医院视训师李美丽。

## 保护孩子的远视储备

李美丽说,每个孩子天生都是远视眼,随着孩子不断生长发育和眼球成熟,会逐渐成为正视眼。在孩子还没有近视之前,预防近视最好的办法是保持一定的远视储备。正常发育的孩子3~5岁应具有200度左右的远视储备;6~8岁应具有100~150度左右的远视储备;9~12岁左右应具有75~100度的远视储备,这样孩子长到成年时,正好达到0~50度远视,视力状况最佳而且不会近视。

如果孩子过多地玩手机、平板电脑,不进行户外活动等,会影响眼球发育,消耗孩子的远视储备。一旦远视储备提前耗完,就会出现近视。及时干预可以避免孩子近视度数的增加,不同年龄的儿童青少年有不同的防控手段。

## 定期检查 建立视力档案

李美丽建议,家长应从孩子4~5岁有一定的认知能力时开始,定期到眼科医院进行验光和眼部检查。把验光度数、眼轴长度、屈光状态、角膜曲率、眼压等

数值记录下来,为孩子建立一份屈光发育档案。

屈光发育档案是对儿童建立动态的屈光发育过程监测跟踪系统,这不仅可以帮助及早发现屈光异常,如远视、近视、散光和弱视等,还能在视力正常的儿童中,筛选出近视眼的潜在问题,及时进行干预,减缓或者避免近视的发生。

## 视觉训练很关键

除了平时注意科学用眼外,还可以对孩子进行视功能训练。视功能训练是根据被训练者特定的眼睛状况,制定的一套眼睛训练方法,也称为视觉治疗,是通过光学、心理物理学等方法训练单、双眼调节功能、集合功能、眼球运动功能以及两者的协调性,从而提高双眼视觉系统的应用能力,改善及治愈视疲劳、眼球运动障碍、阅读障碍等双眼视觉疾病。

李美丽说,视功能训练是预防青少年近视行之有效的方法,视觉训练作为眼部康复手段之一,已被诸多视觉亚健康患者广泛接受和应用,且能达到预期疗效。

视功能训练目的在于提高单、双眼调节力、调节幅度;提高调节反应和调节速度;改善双眼调节的不协调、不等量;改善阅读障碍,治愈视疲劳;减缓近视快速进展;促进调节与所使用的集合更协调、更匹配。通过锻炼双眼或单眼调节、辐辏和眼球运动,以及关联性训练,从而解决视觉异常问题,提高视觉品质。

## 适量补充叶黄素

李美丽介绍,保护眼睛健康,还应该注意补充叶黄素,叶黄素是维持视细胞和视神经正常视觉功能的重要元素,是一种性能优异的抗氧化剂,叶黄素存在于人体眼部所有组织中,包括虹膜组织、晶状体、视网膜、视神经和眼部脂肪,其中以视网膜黄斑区浓度最高。科学研究已经发现,视网膜中叶黄素浓度越高,视觉敏感度越强。由于叶黄素人体无法自我合成,而正常饮食情况下,营养供应不足,必须通过外界摄入来补充,所以建议学龄期青少年每年服用一个阶段的叶黄素来保护眼健康。



# 当心肾脏病在“沉默”中暴发

——访大同大学附属医院中医肾病科主任刘水清

肾脏是人体一个极其重要的器官,它每天除了排出人体产生的代谢物和毒素外,还对体内液体平衡、骨髓发育和造血等有重要影响。大同大学附属医院中医肾病科主任刘水清说,别看肾脏平时“不罢工”“不喊累”,一旦发现其出现问题时,往往就非常严重了。

肾脏病是一种严重危害人类健康的常见病。刘水清介绍,肾脏病主要临床表现有蛋白尿、血尿、水肿、高血压、肾功能不全等症状。出现以上情况,就应该想到罹患肾脏病的可能。虽然肾脏病治疗起来较为棘手,但通过中西医结合治疗,具有一定优势的。

55岁的赵师傅是一位环卫工人,2018年6月,他在体检时发现尿检异常,红细胞(++),尿蛋白(+),血压还偏高。随后,于省内一家医院就诊,赵师傅被确诊患上了慢性肾小球肾炎,需要口服雷公藤多苷片、贝那普利等药物治疗。服药3个月后,病情无明显改善的赵师傅来到大同大学附属医院中医肾病科就诊。当时,前来就诊的赵师傅面部轻度浮肿、倦怠神疲、腰部酸困、头晕。检查后,赵师傅尿常规红细胞为(++),尿蛋白(+).刘水清经过仔细分析后,确认赵师傅属于中医的脾肾两虚、湿浊内蕴类型的病症,遂在服用西药治疗的基础上,以健脾益肾、利湿化浊为治疗原则,为赵师傅使用中药四君子汤合三仁汤。赵师傅服药30余剂后,尿常规检查其红细胞化验结果介于正常和一个加号之间,尿蛋白消失,血压也恢复正常,效果非常好。

刘水清说,肾脏就像是24小时

工作的“清洗工厂”,是人体的主要排泄器官。它的主要功能有:1.排出废物和多余水分,最终排泄出来的尿液平均每天1.5升左右。2.维持体内水、电解质、酸碱平衡,使它们按一定比例和浓度存在于体内,以维持人体正常生命活动。3.产生多种生物活性物质,可以调控血压和水盐代谢,刺激骨髓制造红细胞。一旦肾脏无法正常工作,就不能把人体里的废物和多余的水排出去,就会严重危害身体健康。常见的肾脏病包括肾炎综合征、肾病综合征、肾功能衰竭综合征等。赵师傅所患的慢性肾小球肾炎就是肾炎综合征的一种,简称慢性肾炎。

因为肾脏病常常由多种原因造成,所以在治疗方面,也要采用综合疗法。西医采用的方法有:1.针对非免疫机制的治疗。高血压、高血脂、高血糖、高尿酸血症、蛋白尿等非免疫因素是引发肾脏病一些重要因素,针对这些疾病的干预治疗也是治疗肾脏病的重要措施。血管紧张素转换酶抑制剂或血管紧张素阻滞剂等药物,既有降压作用又有保护肾脏效果,这类药物的使用就有“一箭双雕”的效果。2.针对免疫炎症的治疗。肾脏疾病是免疫介导的炎症反应,主要是患者体内产生了异常的免疫应答,所以使用糖皮质激素等药物有一定的疗效,

但也会产生一些副作用。3.针对并发病的防治。肾脏病常常合并高血压、心脑血管病、贫血等并发症,所以及时处理这些并发症对保护肾功能也很有意义。4.肾脏的替代治疗,如血液透析和肾移植。总体上来说,肾脏病的治疗方法有限,采用中西医结合的方法就显得很重要。中医认为肾脏病主要的病机为脏腑虚损、阴阳失调、实邪停滞,其中以脾肾不足、气阴两虚、水湿内停、湿热壅滞、瘀血内停最为常见。临床上,常把西医的检查方法与中医的辨证施治理念相结合,进行有针对性的治疗。赵师傅肾脏病的发病过程中,水肿是一个持续存在的症状,使用西药后虽然有一定的效果,但始终不能彻底消除。刘水清采用中医辨证的方法,根据赵师傅的体质情况和临床表现,确定了相应的治疗原则,经过系统治疗后效果很好。

鉴于肾脏病的特点,刘水清强调,肾脏病的早期发现特别重要。预防肾脏病最重要的是养成良好的生活习惯,如低盐饮食、多饮水、适量蛋白饮食;严格控制血糖、血压、尿酸、血脂等指标;定期体检,化验尿常规和肾功能;学习一些中医养生保健的方法;适当锻炼,避免盲目服用保健品等。

锦秀

# 大风天这样防头发干燥

——访梁之补发经理梁静

春季,北方多是大风天气,气候干燥,头发易打结发涩、蓬松杂乱、难于梳理。那么我们要如何帮头发保湿呢?我市梁之补发经理梁静为大家支招:

**妙招一:**洗发时用指腹按摩头皮,按摩的时间稍长一点。

**理由:**刺激头皮血液循环,帮助发根吸收更多的营养成分。

**妙招二:**洗发后运用高保湿度的护发素。

**理由:**特有的滋养物质能附在头发外表,提供一层保护膜,头发所需的水分和养分不会轻易流失。

**妙招三:**用润发精华素或护发产品进行深层保护。

**理由:**特效或深层修复的洗护发产品,能够滋养头发深层,从而显著改善分叉、开裂、脆弱、易断、干枯、受损的发质。

王瑞芳

# 拔牙后有缝隙怎么办

只要提到矫正,“拔不拔牙”都是一个绕不过去的话题,听到医生说要拔上下左右四颗牙,就打了退堂鼓,那岂不是丑,说话还漏风?!那么大的牙缝真的没事吗?很多矫正牙齿的小伙伴担心,拔牙后会出现后遗症,其实是不用担心的。矫正拔牙不会对口腔健康、身体健康造成不良影响。矫正拔牙前,医生都会做口腔检查和评估,在身体条件允许的情况下,才选择拔牙,至于拔牙后,认真按照医生说的做就行。

矫正拔牙后的缝隙怎么办?拔牙后留下的牙缝,在后期是会被逐渐关闭起来的,我们统称这个过程为——收缝。医学上叫做“关闭间隙”。顾名思义,就是在牙齿排齐后,关上牙齿之间的缝隙。

收缝的过程一般会借助橡皮筋,它会给予牙齿牵引力,继而牙齿就会把这个力传递给牙槽骨。而牙槽骨终生是在移动的,当它接收到这种力的时候,就会产生相应的吸收或者再生过程,牙齿也会因此产生移动,缝隙就在不知不觉中逐渐变小,所以大家就不需要担心啦。总而言之,牙齿矫正一旦到了收缝的阶段,也就预示着矫正即将完成,整整齐齐的牙齿就指日可待啦。

邱文肖

书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构