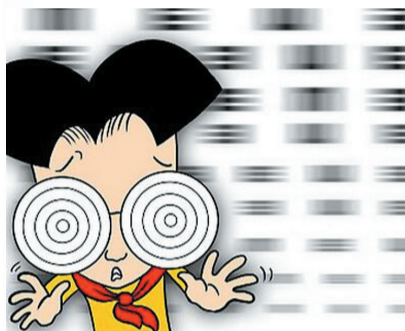


近视镜，应欠矫还是足矫

——访大同飞视眼科医院视光师郭雪平

本报记者 王芳

近视是生活中很普遍的一种现象，青少年近视患者基本上每年都需要换眼镜。配一副合格的眼镜需要注意很多方面的问题，尤其是配镜应该比眼睛近视度数低一点，还是应该与近视度数相匹配，很多人有疑问。日前记者就此问题采访了国家一级验光师，大同飞视眼科医院视光专家郭雪平。



足矫更利于近视防控

郭雪平说，首先需要了解一下欠矫和足矫的意思，欠矫就是眼睛近视的度数比配的眼镜高，如果眼睛近视的度数和配的眼镜是一致的，这就叫足矫。

在以往，视光师给近视儿童青少年验光时，一般都会给予浅一些的度数，即欠矫处方。他们认为欠矫处方与全矫处方相比较，欠矫的处方更容易被家长接受，家长也不愿意让孩子配戴高度数的眼镜，担心度数增长更快。

但是近几年来，眼科专家认为足矫更有利于近视防控，郭雪平说，欠矫处方导致近视增长更快。儿童青少年配戴欠矫的眼镜，不仅看不到清晰的物体，也会阻碍视觉的健康发育。在看近处的时候，会自动用比正常更少的调节力及集合力，长此以往会造成其双眼视功能下降，并引发视疲劳、近视增长加快等问题，所以儿童近视需要足矫。

然而，成年人首次配镜时由于不适应，不能全部矫正，应降低一部分度数，让患者戴着舒适，半年到一年适应以后，再

增加度数或者全部矫正。

重视视觉训练

郭雪平表示，孩子不仅要配戴足矫的眼镜，如果孩子眼睛的视功能比较差，还可以通过视觉训练来改善眼睛的调节能力，以达到缓解眼睛疲劳，减缓由于调节功能异常造成的近视度数增长，它可以让孩子获得清晰、舒适、持久的视觉质量。

视觉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。

郭雪平说，视觉训练是预防青少年近视行之有效的方法，在经济相对发达的国家，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所广泛接受和应用，且能达到预期疗效。

视觉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、不平等；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，从而解决视力异常问题。

郭雪平说，现在近视越来越低龄化，未来高度近视的人还会增加，相应眼病的发生率也不会低。我们能做的就是提高认识，合理控制，从而拥有更好的视觉质量。

注意补充叶黄素

保护眼睛健康，除了注意健康用眼、做视觉训练以外，也应该注意补充叶黄素。郭雪平介绍，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。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。

有这些症状警惕甲亢发生

——访大同大学附属医院核医学科、甲状腺疾病专科主任耿建



心慌、手颤、全身无力、体重减轻……当遭遇这些身体不适时，你会觉得是心理压力、工作紧张所致，尤其是一些中年女性，还会认为这些是更年期的症状，自己可能已经进入更年期。大同大学附属医院核医学科、甲状腺疾病专科主任耿建说，其实这或许是甲亢在“作怪”。

两个月前，46岁的王女士出现乏力、怕热、多汗、烦躁、易怒、晨起困难等症状。刚开始症状轻微，王女士认为是更年期到了，并没有引起重视。一个月前，王女士进食明显增多，体重也比以前减少了5公斤，这才引起了王女士的重视。随后，王女士就诊于大同大学附属医院核医学科、甲状腺疾病专科。通过详细问诊和检查，并结合甲状腺功能的化验结果，该科主任耿建确定王女士出现的这些症状并不是因为更年期引起的，而是患上了甲状腺功能亢进症。在该科治疗一个月后，王女士的症状明显好转。

耿建说，甲状腺功能亢进症简称甲亢，最常见的类型是毒性弥漫性甲状腺肿，这种类型的甲亢可以缓慢起病，也可以突然发病，病情可轻可重。临床表现也各不相同，特别是早期及轻症患者，症状和体征也不典型，酷似内分泌紊乱或是更年期障碍综合征。常见以下临床表现：

1.高代谢症状：怕热、多汗、

低热、皮肤红润、湿润、消瘦、肌肉无力，容易疲乏等。

2.神经系统兴奋性增高的症状：神经过敏、易激动、性情急躁、失眠、多梦、思想不集中，双手平伸时有细微震颤，伸舌可见舌细微震颤。

3.甲状腺肿大：多呈双侧弥漫性肿大，腺体质地柔软或中等硬，随吞咽动作上下移动。

4.眼球突出：有良性突眼和恶性突眼两种，良性突眼居多。一般为双侧眼球突出，偶尔见单侧，或一眼先突出另一眼后突出。良性突眼主要表现为眼裂增宽、两眼直视、少眨眼。恶性突眼者眼内有异物感，刺痛、畏光、流泪、复视、眼球活动受限，上下眼睑闭合困难，使角膜暴露，发生角膜充血、炎症、溃疡等。严重者因角膜溃疡穿孔，引起全眼炎，甚至失明。

5.心血管系统症状：绝大多数有心悸和心动过速的症状。睡眠时，心率加快是甲亢的特征性表现。部分患者伴有胸闷、气短、脉压差增

大的情况；部分患者可发生心房纤颤，晚期可发生心力衰竭。

6.消化系统症状：食欲亢进，饭量明显多于常人。腹泻、大便次数增多，每天2-4次；肝脏和脾脏可轻度增大。

7.运动系统症状：常有不同程度的肌无力、肌肉消瘦、肌萎缩，发生全身肌肉萎缩，称为慢性甲亢性肌病。

8.生殖系统症状：女性患者多有月经不调或闭经的症状；男、女生育能力均下降。

9.造血系统症状：可以发生白细胞减少、血小板减少、贫血等症。

耿建强调说，其他类型的甲亢患者一般也有上述表现，但毒性多结节性甲状腺肿患者有结节，无眼球突出；垂体促甲状腺激素瘤患者有垂体瘤的症状。工作压力大以及生活习惯的不规律，这些都是诱发甲亢的因素。甲亢虽然是难缠的疾病，但患者通过科学用药、合理饮食、规律生活，是可以治愈的。

锦秀

春季养发的技巧

——访梁之补发经理梁静

春季是毛孔舒张的季节，血液循环和新陈代谢都在加快，我市梁之补发经理梁静表示，这个时候顺应自然规律，美容养生可达到事半功倍的效果。

使用有按摩功能的梳子，建议在每天晚上睡觉前和早上起床后各梳20~50下，梳子以牛角梳、玉梳、木梳最好。

用双手对头部进行按摩，手指分开，从额头的发际开始向后“梳”，每次同样20~50下。

这两种方法对头部活血、健脑养发、提神醒脑以及防止头痛等都有很好的效果。因为在头部有一个“百会穴”，全身的经络都汇集在这里，所以经常对此按摩有利于疏通经络，促进全身血液循环。

在饮食方面，不宜食用辛辣、油炸的东西，建议经常食用一些枸杞、何首乌，不仅有利于头发乌黑光泽，还可以牢固发根，对白发、脱发也有一定的作用。王瑞芳

牙隐裂是怎么回事？

有些人会疑惑，为什么有时候牙齿会突然钻心地疼；明明没有蛀牙，为什么吃冷、热、酸、甜的食物都会牙痛呢？牙齿没有龋坏却出现了剧烈疼痛的症状，多半是“牙隐裂”在作怪！

那什么是牙隐裂呢？隐裂指牙齿表面由于某些因素的长期作用而出现细微裂纹，且不易被发现。牙隐裂又称不全牙裂或牙微裂，指牙冠表面的非生理性细小裂纹，常不易被发现。牙隐裂的裂纹常深入到牙本质结构，是牙痛的原因之一。牙隐裂较浅的时候，没有明显的症状，如果你感到吃东西的时候对冷热刺激比较敏感，可能牙隐裂已经到达牙本质深层。那怎么自己检查是否存在牙隐裂呢？

首先，你要注意牙齿出现较长期的咬合不适和咬在某一特殊部位时会发生剧烈疼痛。其次，如果吃冷酸的食物牙齿会出现显著的疼痛。不过，这都是比较粗浅的检查方式，具体的情况还是要找专业牙科医生进行检查。

常说牙齿是人体最坚硬的器官，但也要好好保护它，用牙齿开瓶盖实在是伤不起，除了牙齿开瓶盖外，咬硬质糖果、啃螃蟹、啃冰块等行为都有可能造成牙隐裂。那么如何预防呢？不要暴力地使用牙齿，啃核桃、开瓶盖等请找小工具帮忙，避免冷热交替吃东西。咬合不正常也容易出现牙隐裂，定期找医生做口腔检查很重要。邱文肖

书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构