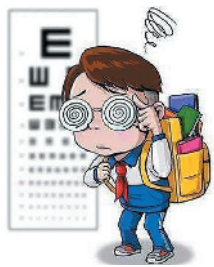


孩子啥时候近视增长最快

——访大同飞视眼科医院视光师陈占先

本报记者 王芳



“一年没检查视力，没想到孩子一百度的眼镜变成四百多度了！”小霞妈妈非常惊讶，小学三年级的孩子小霞因为上课看不清黑板，被妈妈带到大同飞视眼科医院进行检查，结果让所有人吓了一跳。小霞一年半涨了300多度。为什么视力下降这么快呢？记者日前采访了大同飞视眼科医院视光师陈占先。

眼镜度数为啥长得这么快

小霞今年9岁，在班里坐在第三排的位置。最近因为越来越看不清黑板，没法把老师布置的作业抄回家，不得不告诉妈妈这一情况。

妈妈带孩子到大同飞视眼科医院做医学验光检查发现，小霞左眼已有450度近视、50度散光，右眼有475度近视、25度散光。更让人吃惊的是，两眼的眼轴长度均已超过26mm（正常眼轴长度平均值在23.5-24.5mm）。

9岁女孩，为何会有这样的眼轴长度和近视度数？原来，小霞妈妈也是近视眼，双眼分别近视500度和800度，“遗传、发育、环境是造成视力异常的三大因素。”陈占先说道，可以确定遗传有一定的影响，所以小霞会比一般孩子更容易近视。

根据家长回忆，小霞一年级的的时候就查出一百多度近视。“因为度数不高，我们也没放在心上。没想到，到了三年级，视力下降这么厉害。”小霞妈妈补充说，孩子有时候不愿意戴眼镜，觉得不舒服、不习惯。而且放假时户外活动也不多，晚上写作业经常到十一点才睡觉。

三大原因加速近视发展

“从孩子表现和妈妈的陈述看来，导致她近视迅速加深的原因主要有三个。”陈占先分析道，首先没定期检查。一年级的孩子正常情况下应有100度左右的远视储备，小霞已经提早变成近视眼，家长本该引起重视，应当每半年复查一次眼睛状况，发现近视发展过快，就要及时干预。

“其次，间歇性戴眼镜。孩子视力模糊的时候度数增长最快。”小霞经常把眼镜摘掉，看不清时就下意识地眯眼用力看，阅读、做作业也越靠越近。眼睛一直得不到清晰的视觉信号刺激，眼部的肌肉就会长期处于紧张状态，产生视疲劳。视疲劳不但加速近视的发展，还可能引发斜视、弱视等问题。

“第三，用眼不当。”小霞的用眼习惯在确诊近视后依然没有纠正，比如做作业时间长、姿势不正确、光线不充足，每天户外活动时间不足，且经常使用电子产品。

家长要监督孩子的用眼习惯

鉴于小霞近视加深过快而且不爱戴眼镜，在陈占先的建议下，为她验配了角



膜塑形镜。夜间佩戴，白天摘镜，能较有效地控制度数增长。

陈占先表示，除了配镜，家长一定要监督孩子的用眼习惯。上网课最好用投屏，保持三米的观看距离。日常尽量不玩电子产品，每阅读30分钟就要停下来眺望5米外的物体、休息3~5分钟，做到“一寸一尺一拳”的正确坐立、写字的姿势，不躺着看书。

此外，保证每天户外活动2小时，充足的光照能减缓近视的发展。孩子处于身体发育期，注意保证休息时间，营养均衡，少食含糖量较丰富的食品，少喝碳酸性饮料。

最后陈占先建议，尽早带孩子去眼科医院建立屈光发育档案。保护孩子眼睛，要从平时做起，从一点一滴做起。

尿蛋白是怎么回事

——访大同大学附属医院中医肾病科主任刘水清



肾脏的主要功能是过滤代谢产生的各种废物。当肾脏滤过功能降低时，尿液就会出现“漏网之鱼”——尿蛋白。大同大学附属医院中医肾病科主任刘水清说，长期出现尿蛋白现象，会导致人体内的蛋白质含量减低、免疫力下降，出现水肿、营养不良等症状，严重的甚至会患上尿毒症、肾衰竭等疾病。如果控制好尿蛋白，那么罹患尿毒症等疾病的风险就会大大降低，所以肾病患者一定要重视尿蛋白的问题。

尿蛋白是衡量肾脏功能的重要指标之一，肾脏滤过功能越差，尿蛋白的含量越高。正常尿液的蛋白质含量是比较少的，少到可以忽略不计，但是有蛋白尿的患者尿蛋白含量就很高。24小时尿蛋白定量超过150毫克，或尿蛋白定性试验阳性，都称为蛋白尿。刘水清说，蛋白尿可分为生理性蛋白尿、病理性蛋白尿。生理性蛋白尿常见的原因有剧烈运动、发热、紧张等应激状态所导致的一过性蛋白尿，多见于青少年；病理性蛋白尿常见于急慢性肾炎、肾病综合征、狼疮性肾炎、糖尿病性肾病、高血压性肾病及感染等引起的肾损害，中西医结合治疗蛋白尿有很大优势。

2018年，37岁的张女士体检发现尿蛋白(++)，红细胞(-)，到我市一家医院做肾活检后，被诊断为系膜增生性肾小球肾炎，曾口服激素治疗，病情好转后自行停药。去年7月，张女士感觉乏力、腰部酸困、畏寒肢冷，随后对肾病进行了复查，结果显示尿蛋白(++)，红细胞(+)，遂来大同大学附属医院中医肾病科就诊。

经过仔细分析，刘水清确认患者属

于中医的脾肾两虚，内生湿气的病症，治疗以健脾益肾、利湿化浊为主要方法。针对脾肾亏虚的问题，刘水清给患者服用了川断、杜仲、山萸肉等补肾中药；黄芪、白术、茯苓等健脾益气中药；薏苡仁、石韦、砂仁等化湿浊中药；丹参、赤芍等活血祛瘀等中药。服用7剂后，患者第二次就诊时，腰困、畏寒肢冷的症状好转，大小便正常，但复查尿蛋白未减少。随后，刘水清在上述药方中加大黄芪用量以固本，同时加入虫类药水蛭、地龙以抑制过高的免疫反应。之后，患者又服用了14剂中药。患者第三次就诊时，症状明显减轻，尿蛋白明显减少。此后，刘水清再为患者适当加大黄芪用量后，患者继续服用中药两个多月后，复查尿蛋白(+)，红细胞(-)。患者病情稳定了，对治疗效果十分满意。

刘水清说，常规的尿蛋白治疗是应用激素或免疫抑制剂，如强的松和环磷酰胺等药物，可以缓解病情，减轻肾内变态反应强度，有减少尿蛋白的作用。同时，使用这样的药物也有很多副作用，会造成白细胞减少、肝功能损伤等。治疗肾炎尿蛋白的常用药物是血管紧张素受

体阻滞剂，这类药可降尿蛋白、血压，保护肾功能。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。尿蛋白属中医“虚劳”“水肿”等范畴。中医认为，尿蛋白的产生主要与脾肾功能失调(虚证为主)有关。其病因是脾肾气虚、血瘀及湿气大，所以治疗以补脾益肾、健脾化湿、通瘀活络为主。患者张女士出现的畏寒肢冷、腰困症状，属脾肾阳虚、精血不足的问题，故在药房中加用了虫类药，收到活血化瘀、利尿消肿的疗效，而且经临床观察，此类药物对久治少效的顽固性尿蛋白具有明显效果，对伴有慢性肾功能不全的患者也有一定疗效。

刘水清强调说，尿蛋白患者在坚持治疗肾病等原发疾病的同时，要注意严格控制饮食，低糖低脂，食用新鲜蔬菜和适量水果，食用清淡、易消化食物，适量饮水，忌食海鲜、牛肉、羊肉、辛辣刺激食物及烟酒。患者要合理摄入适量优质蛋白及经常运动，保持体内内环境的平衡。此外，定期复查各项化验指标也很重要。

锦秀

拔牙后的注意事项

很多人对拔牙比较恐惧，担心拔牙时的疼痛、拔牙后的肿胀，对拔牙过程充满恐惧。其实拔牙并没有想象中的那么恐怖，也不必紧张。事实上，拔牙作为一个小小的牙科手术，对于整个身体的创伤其实非常小。

对于青少年来说，拔牙情况最多的就是智齿和正畸下拔牙。而对于中老年人来说，拔牙情况较多的是牙周病引起无法保留的牙齿松动和无保留价值的残根残冠。虽然拔牙“事小”，但拔牙前后的一些细节却“事大”，需要拔牙者留意和谨慎，所以今天给大家聊聊拔牙后的那些事儿。

第一，拔牙后2小时内禁食，包括任何流食、饮料等；2小时后进食时，食物最好是温热的，并且要避免用拔牙侧进行咀嚼。

第二，拔牙后勿用舌头舔伤口，当吐出纱球后，此时已经止血，血凝块已经形成。但如果经过舌头舔或者喝水的冲刷，血凝块又会分解，最终导致血凝块脱落和再出血。所以，拔牙后24小时内不要刷牙和漱口，喝水也不要用力，不要经常用舌头舔伤口。

第三，拔牙是创伤手术，术后应注意休息，少说话，不要做剧烈运动或重体力劳动，不要吸烟、饮酒，以免加重疼痛和延长伤口的痊愈期。

最后要注意的是，拔牙后24小时内有轻微疼痛，吐出的唾液里混有些粉红色血水或血丝是正常的，如果几天后还有持续出血或疼痛，应立即到医院复诊，查明原因后及时处理。

广告信息

书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构