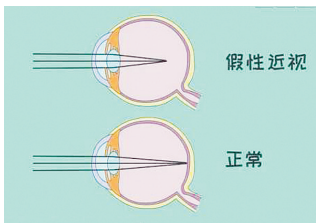


莫让近视“弄假成真”

——访大同飞视眼科医院视光师陈占先

本报记者 王芳



有的孩子回家和父母反映上课看不清黑板,一些家长会有侥幸心理:这么小的孩子不会近视吧?可能是视疲劳,是假性近视,少用眼自然会好……可是,假性近视如果不及时干预治疗的话,很可能对孩子的视力造成危害,如何不让近视“弄假成真”呢?记者日前就此采访了大同飞视眼科医院视光师陈占先。

陈占先说,“假性近视”并非一个真正的疾病名称,而是相对于近视这一疾病而言,这类近视属于可以恢复的临时状态,又称为“调节性近视”“功能性近视”。假性近视是指由于各种原因导致睫状肌持续收缩、过度调节,形成调节痉挛,使晶状体屈光度增加,眼球处于近视状态,通过放松、休息、散瞳干预后,可使视力恢复正常,不需要配戴眼镜,需要和真性近视进行区别。

陈占先表示,假性近视有以下几个方面的表现:

- 1.具有轻度近视症状(一般低于150度,很少超过200度),视远处模糊,但模糊程度不稳定。
- 2.看近处基本正常,看远处视物模糊,模糊程度经常有变化。
- 3.视疲劳症状明显,由于调节力过强,可能出现眩晕、眼胀、眼痛等自觉症状。
- 4.无眼底病变症状。

假性近视通常是在因疑为近视而检查时发现的,一旦确定为假性近视,须积极防控,预防继续发展为真近视。假性近

视的防控以纠正不良用眼习惯、缓解睫状肌疲劳为主。陈占先表示,家长和孩子都应认真对待假性近视,通过改善用眼习惯、避免眼部过度疲劳以及视功能训练等措施,让假性近视尽量防控。

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。

陈占先说,视功能训练是预防青少年近视以及消除假性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。它的目的在于提高单、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,从而解决视力异常问题,提高视觉品质。

陈占先建议,家长应在孩子4岁或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,这不仅可以发现眼屈光异常,如远视、近视、散光和弱视等,还能在视力正常的儿童中,筛查出近视眼的潜在问题,并及时进行干预,减缓或者避免近视的发生。

过量摄入碘易引发甲状腺疾病

——访大同大学附属医院核医学科、甲状腺疾病专科主任耿建



碘对人体很重要

耿建介绍说,碘作为人体必需的微量元素之一,在维持人体健康的过程中发挥着重要的作用。人体内多数的碘储存于甲状腺中,甲状腺可以代谢碘,但甲状腺又受碘的影响。所以,若碘摄入不足的话,就可能引起心智反应迟钝、身体变胖以及活力不足的问题。人体在摄入正常量的碘后,甲状腺可以利用碘作为原料之一,来合成甲状腺素,然后通过甲状腺素来发挥其作用,保持人体健康。缺碘会带来严重的后果,缺碘的地区很多人患有地方性甲状腺肿,也就是“大脖子病”;克汀病(以痴呆、矮小、聋、哑、瘫痪为主要临床特征)及亚克汀病(以智力低下为主要临床特征);单纯性聋哑;胎儿流产、早产、死产和先天畸形等。

碘过量危害也不小

碘在人体内含量过多、或过少,都会严重影响人体健康。近年来,临床上与“高碘”有关的甲状腺疾病在增加,一些科研、防治机构加大了对“高碘”问题的研究力度。目前已经知道,过量摄入碘可导致“碘致甲状腺肿”“碘致甲亢(即碘过量所致甲亢)”“碘致甲状腺功能减退症”“碘致

有“智力元素”之称的碘是人体的必需微量元素之一,但是过量摄入碘,对人体也是不利的。大同大学附属医院核医学科、甲状腺疾病专科主任耿建说,近几年来,过量摄入碘,也称为“高碘”的问题,已引起了广泛的关注。

如何避免“高碘”

耿建说,碘是人体所必需的微量元素之一,但不是补得越多越好,碘缺乏和补碘过量均会对人体造成严重危害。因人体对碘的储存能力有限,正常成年人每日需碘量约为75微克,因此补碘应遵循长期、微量、日常和生活化的原则。

那么在日常生活中如何避免摄入过量的碘?耿建提出以下几点建议:

第一、减少碘盐摄入。中国营养学会制定的《中国居民膳食指南2007》,考虑中国人食盐实际消费的情况,建议每人每天吃6克食盐。而据调查,我国城市居民每天摄入食盐10.9克,北方地区、农村地区更多一些。碘盐是居民主要消费的食盐,食盐摄入量的增加,势必会造成碘的大量摄入。显然,食盐摄入量大幅度减少,才能达到食盐摄入的标准,从而减少碘的摄入量。

第二、这些人群视情况购买无碘盐。

1.非碘缺乏病病区的甲状腺疾病患者。非碘缺乏病病区是指目前已经消除碘缺乏病的国内大部分地区。而碘缺乏病区主要集中在我国西部。

2.由于甲亢、甲状腺癌等疾病有遗传性,所以甲亢及自身免疫性甲状腺疾病患者的一级亲属和甲状腺自身抗体阳性人群,应食用低碘盐或无碘盐。

3.高碘地区或高碘病区的居民。按照规定,高碘地区和高碘病区应该供应无碘盐,居民而不应该食用加碘盐。高碘地区或高碘病区主要集中于沿海少数海岛和内陆一些山区。

第三、凡食用加碘盐的居民,不要经常或大量食用海带、紫菜等富含碘的海藻类食物。服用维生素、矿物质类营养补充剂或保健品时,也要注意避免选择含碘的产品。

第四、慎重服用含碘药物,如含碘造影剂及胺碘酮等、碘的补充剂等,这些都可能造成甲状腺免疫功能不好、甲状腺异常的人群出现碘过量的问题,并导致高碘甲状腺肿。

因此,避免“高碘”,应当从生活中的各个方面引起大家的注意,以维护身体健康。

锦秀

牙齿正畸期间要保持口腔清洁

很多矫正牙齿的患者都有这样的困惑,自从矫正了牙齿,总感觉自己的牙齿刷不干净。由于托槽的干扰,食物残渣不易清洁,很容易存留在牙齿上,使菌斑集聚生长,极易引起牙龈炎、牙周炎,致使牙龈红肿、易出血,所以正畸期间一定要注意口腔卫生。

其实,不管是戴传统的金属牙套还是隐形牙套,都要做好正畸期间的口腔清洁工作。如果你选择的是传统的钢丝牙套,那么普通牙刷已经无法发挥实力了,建议使用正畸专用牙刷。它主要是为了在刷牙时有效地避开托槽而设计的,进而有效地帮助清洁矫治器上积存的食物残渣。漱口水也可以多备一些,饭后用高浓度含氟漱口水漱口,可以有效杀菌辅助洁牙,不过漱口水并不能代替刷牙,只是辅助,千万不能因此忽略了刷牙的重要性。

如果你选择的是隐形矫正,那么你不仅要注意牙齿清洁,还要维护好牙套的卫生,注意每日清洁牙套。牙线也是必备的小工具,使用牙线可以有效清洁牙齿邻面的菌斑。

牙齿正畸是一件需要耐心的事情,如果你能保持良好的口腔清洁习惯,好好利用这些辅助工具,你会发现收获一口美牙的同时,你的口腔也变得越来越健康。最后,在牙齿矫正期,除了保持口腔的清洁以外,还应定期到医院进行复查,如果出现牙箍松动、掉落或是矫正器不符合牙齿等情况,可以进行及时调整,能够有效加快牙齿矫正的进度、改善效果。

广告信息

书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构