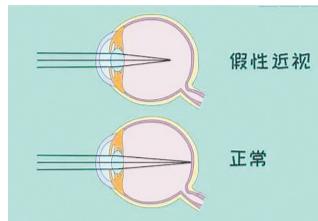


莫让近视“弄假成真”



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。

——访大同飞视眼科医院视光师陈占先

本报记者 王芳

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，预防继续发展为真性近视。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，这不仅可以及早发现眼屈光异常，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



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。

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，临幊上与“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

自身免疫性甲状腺炎”“碘致甲状腺癌”等多种甲状腺疾病。其实，早在20世纪70年代末，我国一些地方就发现了“水源性高碘甲状腺肿”，这些地方属于天然的高碘地区，水质和土壤中的碘含量比较高，且高碘性甲状腺疾病发病率也比较高。

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。

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

锦秀