



每个孩子都需要一份视力档案

— 访大同飞视眼科医院视光师苏丹

本报记者 王芳



许多家长第一次带孩子到医院检查眼睛,就已经达到中度近视,家长非常焦急,询问医生有没有能让孩子恢复视力的方法。医生往往很无奈,大多数家长是在孩子已经出现问题才想到去检查,大同飞视眼科医院视光师苏丹表示,近视不是“突然”发生的,而是缓慢进展的,只是很多家长平时没有注意这一点,从专业上说,孩子的眼轴增长过快、远视储备不足是孩子近视最主要的诱因。

孩子出生都是远视眼,随着眼球不断发育,视力逐渐向正常发展,如果提前挥霍完了远视储备,就会向近视方向发展,屈光档案可以监测这个过程及早干预。家长能做的是提前发现近视的趋势,屈光发育档案的建立,则为预防近视提供了有效的帮助。

什么是屈光发育档案?

苏丹说,很多家长会定期记录孩子的身高、体重,为孩子记录一份生长发育档案。其实,孩子的眼轴也会随着生长发育

而延长,而这是影响孩子视力的关键。“屈光发育档案”是一份像学籍一样的视觉健康档案,包括裸眼视力、矫正视力、屈光度、眼压、角膜曲率等10多项与视力发展相关的项目。通过这些数据的采集,与同龄儿童对比,当相关的检查指标异常,向近视化发展时,能及时发出“预警”,以引起家长重视采取措施,避免或延后近视的发生;对已近视的儿童,则采取措施减缓近视发展,避免发展为高度近视。

建立屈光发育档案很有必要

正常儿童都是远视眼,其裸眼视力不等于屈光状态,屈光状态会随着眼球的发育而变化。为详细了解孩子的屈光变化情况,及时发现屈光发育异常,定期带孩子进行屈光检查,并建立完善的档案,是非常必要的。

1. 及时发现婴幼儿先天性疾病。

通过对先天性白内障、先天性青光眼、视网膜母细胞瘤等眼底病变的初筛,做到早检测,早发现,早治疗。

2. 可以及早发现斜视等屈光异常,还可防治弱视,预防近视。

正常的婴幼儿应该是远视眼状态,是有一个范围的,眼球发育不良表现为高度远视,发育过早表现为近视趋向,这些都可能会引起斜视、弱视、近视。

3. 能对视觉异常、起到防患于未然的有效作用。

每个孩子都有远视储备,通过建立屈光发育档案,定期检查孩子视力情况、远视储备情况,及时纠正孩子用眼不健康的问题,防止由假性近视发展成为真性近视,由低度近视发展成为高度近视,起到近视防控的作用。

屈光发育档案包含的主要内容

苏丹说,提前给儿童建立屈光发育档案,预防儿童早发性近视,避免儿童以后向高度病理性近视发生的风险。那么儿童屈光发育档案需要检查些什么?

6岁前的孩子,建议每年进行以下检查:

裸眼视力:检查视力健康的情况。

屈光状态:查看屈光情况,近视、远视或者散光。

散瞳检查:排除眼病、屈光异常。

眼底检查:排除眼底疾病。

眼轴:查看眼轴长度,排除近视。

角膜曲率:查看角膜形态,角膜参数收集。

眼压:看眼压是否正常,排除青光眼等。

调节功能:查看调节是否正常。

集合功能:查看双眼视能力。

三级视功能:同时视、融合视、立体视。

眼位:查看是否存在眼位异常。

色觉:查看是否存在色弱、色盲。

眼球运动:查看眼球运动能力是否异常。

阅读能力:查看阅读是否存在障碍。

为了切实做好儿童青少年近视防控工作,建议从3岁起为孩子建立屈光发育档案,及时监测孩子的眼睛发育状况,为您孩子的眼睛健康保驾护航。

切勿忽视前列腺增生的危害

— 访大同大学附属医院泌尿外科主任宫文字



前列腺增生是中老年男性的多发病,很多人认为前列腺增生是小毛病,熬熬就过去了,其实这种观点是十分错误的。大同大学附属医院泌尿外科主任宫文字说,如果前列腺增生不及时治疗,不仅会排尿不畅,还会引发大量尿液储存在膀胱中,严重的甚至会出现无法排尿、尿潴留、慢性肾衰(尿毒症)等问题。

前列腺增生究竟是怎么回事呢?

宫文字介绍说,前列腺是男性特有的性腺器官,由腺组织和肌组织构成,如栗子大小。前列腺虽小,但是对于男性来说十分重要。男性年轻的时候,前列腺参与到生育当中,年老的时候,前列腺的生育作用丧失了,但它会病态增生变大,影响排尿。因此说,前列腺增生是影响中老年男性健康的常见疾病,其发病率特别高。50岁以上的男性,前列腺增生的发病率达40%~50%,到了七八十岁的男性,发病率可达70%~80%。所谓的前列腺肥大,就是前列腺增大,增大后会压迫尿道,导致患者排尿不畅通,这是前列腺增生最简单的一个描述。

如果不重视前列腺增生任其发展,会有什么样的后果呢?宫文字说,前列腺增生如果得不到及时治疗,常见的后果有:早期多是排尿次数增多,尤其是夜尿多,严重影响睡眠。后期,患者想尿却无法排尿,只能去医院进行导尿。严重的还可导致并发症,如急性尿潴留、泌尿道感染、膀胱憩室、肾积水、血尿、肾功能衰竭等恶性疾病。

那么,在日常生活中,可以通过哪些方

面来诊断是不是患上了前列腺增生症呢?

宫文字说,可以从以下几个方面判断:

1. 夜间尿频。入睡后,总会因为尿意而不得不起床,但还不一定能排出多少尿。夜间尿频导致睡眠质量差,严重影响休息。

2. 排尿不畅,尿等待。当感到有尿意开始排尿时,尿液并不能畅快地排出,患者要站在便池旁等一会儿,尿液才能排出。

3. 白天排尿次数增多。白天排尿间隔两个小时以上才是正常,许多老人因为白天尿频无法坐车外出,甚至在公园散步也得找厕所。

4. 排尿中断。这是因为尿道被前列腺阻塞和膀胱无力导致的,往往一次排尿被分成好几段。

5. 尿不尽感。排尿后,患者感觉还有很多没有尿出来。

中老年男性一旦发现有这些症状,要及时就诊,早发现早治疗才能早康复。

患上了前列腺增生,可以通过哪些方式治疗呢?

宫文字说,首先是通过改善生活方

式,比如忌酒、不要过度劳累、注意休息等等,其次就是药物治疗,服用对症的西药或中药。有些患者服药之后发现,症状改善效果不佳,这个时候就要看看是否需要手术治疗了。10多年前,张大爷患上了前列腺增生,一直靠药物治疗,但是效果不好,每天晚上起床排尿六七次,晚上睡不好,白天也迷迷糊糊的需要补觉。3个月前,无法忍受排尿困难的张大爷下定决心做手术。他们为张大爷选择了目前先进的微创经尿道前列腺钬激光剜除术,术后不久,张大爷排尿基本恢复正常,起夜1次,晚上终于能睡个好觉,白天也精神了。因为前列腺增生到了一定程度就应该手术治疗,手术切除了足够多的腺体后,大部分患者在今后的二三十年排尿都会正常,所以一旦需要手术,就下决心手术,效果最好,大部分患者手术后2~5天拔除尿管,排尿基本都恢复正常。

在生活中,很多患有前列腺增生的老年男性认为,排尿虽然困难,但是还能排出尿来,就不愿意进一步治疗,拒绝手术,这是错误的思想。在临床工作中,宫文字就遇到很多老年患者,有的是等到无法排尿的时候留置导尿管,这时患者身体素质差了,无法耐受麻醉也就无法手术,只能后半生始终带着导尿管生活了。目前,他们科每个月都有几位老年前列腺增生的患者来定期换尿管。还有一部分身体素质较好的七八十岁患者,做了手术后恢复很满意,后悔地说手术做迟了,白白难受好多年。

宫文字提醒中老年男性朋友,一旦发现自己有前列腺增生的症状要及时就诊,让医生制定一个合理的治疗计划,才会避免漏诊漏治,改善您的生活质量。

锦秀

牙齿美白

可以选择哪些方式?

说到牙齿美白,相信很多人的第一反应可能是美白牙膏、美牙仪、美牙贴等,五花八门的牙齿美白方法哪种更有效?本期就来和大家聊聊几种“牙齿美白”的方式。

很多人在挑选牙膏的时候,会专门买标注着美白功效的牙膏。实际上,刷牙时一沾水,牙膏中所含有的漂白剂的浓度就已经被稀释得很低,基本上没有漂白功效了。而抛光颗粒与牙齿表面短暂的接触,也无法发挥抛光的效果,所以美白效果非常微弱。

还有很多人认为去洗牙,牙齿就会变白,其实“不完全是”。洗牙是用超声波的高频率震荡来击碎牙结石,与日常刷牙比,确实要干净很多,所以视觉上会白一些,但是功效还是以清洁为主,牙齿的本质色泽没有得到改变。

冷光美白也是比较热门的牙齿美白方式,它通过化学反应可以去除牙齿较深层的色素,操作过程完全不接触牙龈,对牙齿结构不会造成损害。但一定要去正规的口腔医院做冷光美白,如果手法不当的话,也会造成牙齿容易冷热过敏,牙龈肿胀。如果你经常吸烟或喝红酒、茶或咖啡等色素比较重的饮品,美白效果持续时间就会缩短。

如果你有严重的四环素牙、氟斑牙等,还附带着牙齿有瑕疵,以上美白方法就不太适用了,推荐选择牙齿贴面,不仅能变白,还能将牙齿上的小缺陷修复。

广告信息

书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构