

近视了，防控还有必要吗？

——访大同飞视眼科医院视光师陈占先

本报记者 王芳



院视光师陈占先。

预防高度近视

陈占先说，随着度数的加深，通常眼轴会越来越长，近视度数越高眼轴越长，发生视网膜脱落等并发症的风险越高，所以已经近视的孩子更应该做好近视防控，目标是要预防高度近视的发生。

如果已经是高度近视，除了定期的视力检查外，更需要定期进行眼部尤其是眼底的健康检查。日常除了注意视力变化外，还要注重眼部早期出现的一些异常现象，如闪光感、飞蚊症、视野缺损、暗点、视力下降等，一旦出现症状就要立即去医院检查。

另外，由于高度近视者眼轴长，眼球壁比较软、薄，所以应注意避免剧烈的活动、震动及外力撞击眼球，以免发生视网膜脱离，平时也可以多补充适量的维生素。

这些高度近视并发症你应该了解

后巩膜葡萄肿：眼轴过长时会发生后巩膜葡萄肿，周边视网膜变性萎缩，导致视力下降。

视网膜脱离、变性、出血：是高度近视

的常见并发症，发生率8-10倍于其他人群，严重者可导致失明。

玻璃体病变：眼轴延长，玻璃体腔增大，促使玻璃体进行性变性，从而相继发生液化、浑浊及后脱离，会出现明显的飞蚊症现象，觉得眼前有黑影飘动或有闪光感等。

白内障、青光眼：高度近视并发白内障和青光眼的机会比正常人高。

隐斜：由于调节和集合功能异常及相互关系失调，常伴有高度外隐斜。

定期检查，建立视力档案

陈占先建议，家长们应在孩子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，筛选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。

视觉训练很关键

除了日常平时注意健康用眼、户外活动沐浴阳光，还可以给孩子进行视功能训练。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。

视功能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，从而解决视异常问题，提高视觉品质。 王芳

高压氧治疗帕金森效果好

——访大同大学附属医院高压氧科主任周来如

窝沟封闭到底有没有必要做

众所周知，人类的生存离不开氧气，但是很多人不知道，氧气除了能维持生命以外，在特定的情况下还能治疗疾病。

我们都知道在一个大气压下，人体呼吸的空气中含氧量并不大，只有21%，我们把氧气吸入肺中，再由血中的红细胞将氧气运至全身各部。所谓高压氧就是压强比平常呼吸的大气压高，治疗过程中，人体会吸入纯氧或高浓度氧，一般氧浓度超过80%甚至饱和，可使血氧含量较常规吸氧增加数倍甚至数十倍，并可以缩小血管内气泡，改善微循环和调节全身各系统的作用，从而达到治疗疾病的作用。



76岁的刘老太太，出现四肢不自主抖动，行走迟缓、步态僵硬、不稳，双上臂摆动减少，转身慢、便秘，确诊“帕金森”一年，长期规律服药，近来天凉后四肢抖动、肢体无力感明显加重，生活自理能力直线下降，于是家人就近送其至大同大学附属医院神经内科就诊。来的时候，刘老太太就是典型的面具脸，经调整用药后效果仍欠佳，后在医生的推荐下刘老太太又来到该院高压氧科诊治。经该科主任周来如仔细评估后认为，老人可以进舱治疗，三次做完，第四次入舱治疗时，与其一起进舱的患者发现其不再需要家人帮她喂水、拿水果了，手脚利索多了，脸上也有了笑容，于是刘老太太在医生的建议下坚持了一个疗程十次的高压氧治疗。没想到一个疗程下来，老人生活自理能力、行走能力明显改善，如此疗效让老人及其家人惊叹不已。

大同大学附属医院高压氧科主任周

来如介绍，帕金森(PD)是一种以黑质纹状体通路的退变为主要特征的神经系统变性疾病，主要病理特征是黑质致密区多巴胺神经元变性、神经元凋亡。患者一般发病年龄在60岁以上，多存在不同程度的大脑缺血、脑萎缩等。该病的典型临床症状是静止震颤、肌肉僵直、运动迟缓、姿势反射受损。通常大家看到的症状就是：手抖、迈不开步、四肢僵硬无力、行动迟缓、面具脸、小碎步、走路往前冲，写字过小、转身不便、便秘等表现。

临床研究发现，该病发生与遗传、环境、感染、衰老、氧化应激、自由基清除减少、神经生长因子缺乏等诸多因素有关。目前治疗帕金森病的方法除了药物和饮食外，还有一个可加强药物功能、改善症状的方法就是同步的高压氧治疗。

周来如指出，患帕金森多为中老年人，这类人群脑动脉及中枢神经系统可

能存在不同程度的老年性变化，从而导致脑组织相对缺氧，高压氧治疗不仅可以改善患者脑缺氧状态，还可增强抗PD药物的疗效，使抗PD药物的化合物及单体形式均可被很好地利用，因此使PD的症状得以有效的控制。

他表示，帕金森患者高压氧治疗时期选择恰当，其疗效明显。通常十次一疗程，一般治疗3~6个疗程，部分患者需要8~12个疗程。所有患者在高压氧治疗1~2个疗程后感觉及神经系统情况均有改善，如情绪改善、思维过程和记忆力加强、面部表情变得活跃、活动能力增强(如拿东西、写字、行走等)、步态改善等。

此外，周来如指出，高压氧可治疗的疾病很多，凡缺血缺氧的疾病都在其治疗范围内，如昏迷促醒、重症疾病的神经恢复、糖尿病足、突聋、各种脑科疾患、各种气体中毒、各种骨科手术后等，均可取得良好效果。 王瑞芳

明明每天都刷牙，为什么还有龋齿呢？关于保护牙齿，家长可能只知道刷牙这一项，其实窝沟封闭也是有效预防龋齿的方法。很多人听到窝沟封闭会有很多疑问，窝沟封闭有用吗？做的时候痛苦吗？孩子有没有必要做？今天我们就来说说窝沟封闭这件事。

在照镜子时，你会发现我们的磨牙咀嚼面上并不是平整光滑的，而是有一些细小的沟缝，坑坑洼洼的凹陷部位就叫窝沟。而我们吃饭的时候主要用牙齿咀嚼食物，在窝沟中就会藏着许多食物残渣。由于磨牙比较靠里面，小朋友刷牙的时候很难清洁干净，就会导致细菌不断地繁殖腐蚀牙齿，从而引发蛀牙。

什么是窝沟封闭？窝沟封闭就是用一种安全的材料将磨牙表面的沟壑填平，那么食物残渣将无法停留在牙齿上，细菌也无法繁殖，蛀牙自然也就不会出现了。窝沟封闭安全吗？窝沟封闭使用的材料都是一种安全的高分子材料，无毒无害。这种材料会使牙齿形成一个保护层，并且在操作过程中没有任何不适和疼痛感。

什么时候做窝沟封闭比较好？儿童6岁左右就可以做窝沟封闭了。书荣齿科是国家“儿童口腔免费窝沟封闭项目指定单位”，免费为6~12岁的儿童进行窝沟封闭，家长们只需携带户口本前往书荣齿科即可。但窝沟封闭不是一劳永逸的，时间长的话也会磨损，所以家长最好每3~6个月带孩子复查一次。定时刷牙，少吃甜食，定期进行口腔检查，这样才能让蛀牙远离孩子。

广告信息

书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构