

你的眼镜“有效期”过了吗？

——访大同飞视眼科医院视光专家陈占先

本报记者 王芳



很多人认为，只要眼睛近视度数不变、眼镜没坏，眼镜就不用更换，尤其是一些中老年人认为眼睛近视度数已稳定，所以配一副眼镜就能戴很久。大同飞视眼科医院视光专家陈占先提示，眼镜其实也有“有效期”，镜片、镜架一定要定期更换调校，尤其对正处于成长期的青少年来说，眼镜千万不能凑合着戴。

成年人隔一两年就需要更换眼镜

陈占先说，眼镜坏了才更换，或者视

物不清晰了才更换，这种做法是非常错误的。眼镜也有它的“有效期”，一般情况下，成年人隔一两年就应考虑换镜，因为眼镜在使用过程中会受损，当眼镜镜面出现较多划痕，会明显影响到它的光学矫正性能。另外，镜框的变形也会造成镜片光学中心水平的偏差，增加眼球调节功能的负担，对视力造成重大的影响。继续使用不合适的眼镜对视力影响很大。因此，无论是成年人还是青少年，如有明显视疲劳或近视加深，要及时检查以确定是否需要更换眼镜。

青少年每年都应更换眼镜

正处于成长期的青少年视力波动大，半年到一年左右就应根据屈光度数的变化更换眼镜。陈占先说，近一年来，他们一直在中小学校进行视力筛查活动，筛查发现了一个很重要的问题：许多学龄青少年的眼镜普遍存在超期服役的情况，一些孩子的眼镜度数与眼睛实际度数差距大，眼镜瞳距不准确、镜片磨花等问题很突出。通过工作人员的统计发现，佩戴“问题眼镜”的学生当中，最为突出的是两类：一是家长贪图方便或为了省事，没有经过全面视功能检查就草率配镜。二是学龄

青少年课业压力繁重，他们的视力波动和变化很快，但眼镜更换却跟不上视力下降的速度。

陈占先提醒广大青少年和家长，不同于成年人，青少年正处于身体成长阶段和近视的发展阶段，一切都还没有稳定，因此眼镜的使用周期最多不能超过一年。一是经过一年的成长，原来的镜架可能已经不适合了。二是经过一年的紧张学习，近视度数可能已经发生变化，原来的镜片也不适合了，而不合适的眼镜对孩子视力健康的伤害非常大，容易造成近视度数迅速加深。所以戴眼镜的孩子每半年至一年就应重新进行视功能检查，根据检查数据的变化及时更换匹配的眼镜。

陈占先说，验光配镜马虎不得，特别是青少年，家长要尽量带孩子进行全面视功能检查后再配镜。因为孩子视力模糊的情况，有三成原因是视觉功能发生了障碍，才引起了近视度数不断增加等问题，这些单靠传统的验光是无法科学检测到的。而这些视功能问题，通过一个阶段训练可以使视力得到有效恢复，既能防止假性近视演变，也可以起到缓解近视度数加深的作用。

中老年人的眼镜“有效期”

45岁以后，由于晶状体的老化及眼部肌肉的调节能力减退，会逐渐出现“老花眼”的症状，并会随着年龄的变化，“老花”的程度也在增加。而老花眼的加深相对比较缓慢，并且老花镜只在近距离用眼（例如：看手机、读书、看报）时才需要配戴，使用频率也相对较低，所以一般可以2-3年更换一次眼镜，如果已经配戴老花镜的中老年人，在阅读时感觉到疲劳，则存在花镜度数不准确的情况，建议及时就诊，由医生检查判断是否需要更换眼镜，或者是否存在其他眼病的可能。

中老年时期，发生白内障、青光眼及干眼症的风险相对较高，加之老年人多发的高血压、糖尿病等基础疾病也容易并发一系列眼底相关问题，从这个角度讲，每半年到一年做一次眼部健康检查也是非常必要的。

综上所述，精心呵护眼镜，可以延长每副眼镜的使用期限，但眼镜也是有“有效期”的，长期使用“超期服役”的眼镜，会不同程度的影响视力健康，定期检查，定期更换，才能得到更加清晰舒适的视觉效果。

正确认识血管瘤

——访大同大学附属医院肿瘤微创外科主任王宏业

本报记者 王瑞芳



患有
血管瘤有诸多问题
需要注意，然而很多患者和
患儿家长面对疾病来袭时，除
了迷茫就是紧张。殊不知，这
对血管瘤疾病的治疗没有任何
帮助，相反，会扩大血管瘤
的危害。

男女比例约为1:3~1:4。

血管瘤发病的原因有很多，如遗传因素，妇女在怀孕期间，受到外部环境污染，药物刺激以及不良因素导致胎盘3个月内血管网异常增生扩张形成的血管瘤。另外环境污染和食物因素，外伤因素都会导致血管瘤的生长，所以大家要特别注意以下四种状况：

一、血管瘤影响美观：婴幼儿血管瘤好发于面部及四肢皮肤，颜色与正常肤色不同，其大小会随着时间发展迅速增大；多数血管瘤会高出正常皮肤，表面粗糙，还可因外伤、摩擦、搔抓出血，而引起细菌感染。

二、血管瘤影响相应部位的功能：随着血管瘤的增大，面部血管瘤严重者可使面部五官畸形；如果血管瘤长在颈、咽喉部容易因进食而使血管瘤破溃，严重者可危及生命；血管瘤在功能部位，如眼球、舌头、手指、足趾、阴茎、阴蒂及关节等，可影响相应部位的功能。

三、血管瘤影响心理健康：孩子长大了，对外界有了认知，血管瘤带来的不单是影响孩子的美观和身体发育，还会严重影响到孩子的心理健康，长大后会影响人际关系及自信心。

四、破溃出血、留下疤痕：血管瘤是由畸形、增生的血管引起，一部分血管瘤由于受到摩擦或异物刺激容易破溃出血，特别是婴幼儿血管瘤，受到外力撞击、压迫影响，血管瘤易发生破裂，引起大出血。体表血管瘤更要注意免受外力撞击压迫，一旦破裂可能引起大出血甚至危及生命。

王宏业就血管瘤的具体病变情况解释说，血管瘤分为：1.毛细血管型血管瘤，肿瘤是由大量交织、扩张的毛细血管组成。表现为鲜红或紫红色斑块，与皮肤表面平齐或稍隆起，边界清楚，形状不规则，大小不等。以手指压迫肿瘤时，颜色退去；压力解除后，颜色恢复。2.海绵状血管瘤，肿瘤由扩大的血管腔和衬有内皮细胞的血窦组成。损害为大小不等之紫红、暗红或青红色结节或斑块，质软，血窦大小不一，有如海绵状结构，窦腔内充满静脉血，彼此交通，表面呈半球形或分叶状，压之体积可缩小，多为单发。3.蔓状血管瘤，主要由扩张的动脉与静脉吻合而成，肿瘤高起呈念珠状或蚯蚓状。按压有搏动感与震颤感，听诊有吹风样杂音。若将供血的动脉全部压闭，上述之搏动及杂音消失。

在血管瘤的治疗原则上，王宏业说，血管瘤因为其本身有生长性，其快速生长时期是0~2岁之间。之后，一部分会随着年龄的增长而继续增长，一部分则转变为脉管畸形，极少数会有退化现象。因此，

血管瘤应早发现早治疗，早治疗病损少，会避免并发症等情况的发生，切不可等血管瘤发展严重再选择治疗。目前，根据多年临床经验总结，婴幼儿血管瘤患者一般满月就可治疗，考虑到安全因素，3个月时治疗更为安全。对于局限的、能直接切除缝合的小病灶完全可以及时尽早地进行外科切除。由于血管瘤常发生于头颈部、躯干、四肢的皮肤及皮下，容易影响人的外观，手术适应证为药物治疗治疗失败、有可能影响容貌外观的血管瘤及有出血和溃疡等高危因素的血管瘤患者。

中老年人如何预防口腔疾病

很多老人觉得年纪大了，牙齿就会自然掉落。其实，随着年龄的增加，老人的器官功能的确会开始衰退，比如牙齿表面的牙釉质变薄、牙齿变平、牙龈退缩等。但口腔保护依旧不能放松，想要预防口腔疾病，定期看牙医很重要。

先来了解下老年人常见的口腔疾病：第一种是牙周病，它是中老年人“老掉牙”的主要原因，牙龈、牙槽骨长期存在慢性炎症，使牙龈萎缩、牙槽骨吸收，从而引起牙齿松动、伸长等。第二种是根面龋，指的是中老年后，牙根逐渐开始“暴露”，唾液减少，容易在牙根部位形成龋齿，而且位置隐蔽，易被忽视。第三种是牙齿敏感，牙齿咀嚼面由于长期咀嚼食物，容易出现磨耗，牙齿最外侧的牙釉质容易磨损，牙本质外露，会出现对冷、热、酸、甜、敏感的症状。第四种是牙列缺损，老年人牙齿缺失比较常见，对缺失的牙齿应及时进行修复，否则会影响邻牙。

口腔问题核心是预防大于治疗，在日常生活中，需要学会正确的刷牙方法，每天最少刷牙两次，就算是已经佩戴假牙的中老年人也需要好好清洁口腔、清洁义齿，切不可偷懒。在饮食方面，控制甜食的摄入，延缓牙龈萎缩，保持良好的口腔卫生习惯。建议中老年人每半年进行一次口腔检查，积极预防口腔疾病的发生。

广告信息

书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构