

# 防控“小眼镜”要抓住关键时期

——访大同飞视眼科医院视光师苏丹

本报记者 王芳



开学后，来大同飞视眼科医院配镜的小学生非常多，大部分都是新学期上课看不清黑板，来检查视力配镜的。面对校园里越来越多的“小眼镜”，孩子的视力问题让家长们忧心忡忡。如何防控孩子近视，防控“小眼镜”有好时机吗？记者日前采访了飞视眼科医院视光师苏丹。

## 什么是近视

苏丹说，近视是屈光不正的一种。当眼在调节放松状态下，平行光线进入眼中，其聚焦在视网膜之前，这导致视网膜上不能形成清晰像，称为近视眼。在眼调节放松的状态下，外界的平行光进入眼

内，其焦点正好落在视网膜上，则形成清晰像，此称为正视；若焦点无法落在视网膜上，则称为非正视，也就是屈光不正。

## 近视防控的最佳时机

小朋友防控近视，从出生开始就应该重视起来。每个人的婴幼儿阶段都有一定的远视储备，储备消耗得越快，就意味着可能越早进入近视状态。孩子的眼睛在3岁的时候，发育基本就正常了，到了13、14岁青春期的时候，他的眼球发育就接近成人的水平了，不会再发育了。在这期间，他的眼球是处于一个逐渐生长、发育的过程当中。在这过程中，我们就可以对孩子视力问题进行有效干预，让其朝着健康的方向发展。

3岁~14岁是近视防控的最佳时机，所以小孩子3岁以后，应该定期带孩子去监测视力，给孩子建立一份屈光发育档案。

## 如何判断孩子是否有视力问题

家长可以通过观察孩子是否有经常皱眉眯眼看东西，还有看东西离得很近，经常揉眼睛和频繁眨眼，歪着头或斜眼看东西，经常拉扯眼角或者说眼睛疼等行为，如果有这些类似行为出现，应及早带小孩去正规医院做检查。医院检查排除

是假性近视后，超过200度的近视可以考虑为孩子配戴适合的眼镜了。

苏丹建议，家长要定期带孩子去检查视力，了解其眼球参数的变化情况来评估其视力进展的情况。飞视眼科医院通过对眼轴数据的监测、对比，能准确预测出一段时间内孩子视力的情况，从而提前做好预防措施，防止近视的发生以及度数快速加深。

## 矫正假性近视的关键时期

在视力检查中，经常会遇到一些假性近视的孩子们。假性近视如果不及时重视并加以矫正，3~6个月就会变成真性近视，需要长期戴眼镜或者进行手术矫正了，而假性近视是可以通过调整用眼时间、用眼习惯和眼睛卫生等修复的，因此，对父母来说，抓住最佳矫正假性近视的那3~6个月是最为关键的！

## 近视防控需要长久坚持

苏丹说，防控孩子近视，除了督促教育孩子保持良好用眼习惯、多做户外运动以及定期检查视力外，也应该通过视觉训练来保护视力。视觉训练是通过光学、心理物理学等方法，训练双眼运动控制能力（包括注视、追随扫视运动能力）、双眼聚

焦能力（调节功能、集合功能）、双眼协调合作能力以及视觉信息处理能力，从而提高双眼视觉系统的应用能力，视觉训练对视疲劳、眼球运动障碍、与视觉障碍相关的学习困难等双眼视功能不良性问题具有显著治疗和改善效果，由此达到有效预防和控制近视的目的。飞视眼科医院视光中心在开展视觉训练健康服务五年多以来，优良的视力保护成效挽救了许多青少年儿童的视力问题，如今越来越多的家长认识到视觉训练的重要性和必要性，医院将通过专业优质的服务为保护下一代的视力健康作出更多的努力和贡献。

另外，爱护眼睛除了平时健康用眼，苏丹建议补充适量的叶黄素。叶黄素是维持视细胞和视神经的正常视觉功能的重要元素，是一种性能优异的抗氧化剂，叶黄素存在于人体眼部所有组织中，包括虹膜组织、晶状体、视网膜、视神经和眼部脂肪，其中以视网膜黄斑区浓度最高。科学研究已经发现，视网膜中叶黄素浓度越高，视觉敏感度越强。而由于叶黄素人体无法自我合成，而正常饮食情况下，营养供应不够充分，所以建议每年服用一个阶段的叶黄素来保护眼健康。上市多年的爱目牌景致叶黄素咀嚼片在飞视眼镜各连锁店以及同仁、思迈乐药店均有销售。

# 春季，女性警惕泌尿系感染来袭

——访大同大学附属医院泌尿外科主任宫文字

本报记者 王瑞芳



春季正值疾病多发时节，其中尿路感染就是最常见的春季易发疾病之一。因此，广大市民尤其是抵抗力稍弱的女性，更应注意春季保健，采取积极预防、综合控制等措施。

多见的感染性疾病。女性尿道短，尿道、膀胱黏膜层内有雌激素相关的抗体存在。绝经期以后的妇女由于雌激素水平下降更容易发生下尿路感染。在发病之前大多有劳累或受凉等诱因，表现为突然发生或反复发作的尿频、尿急、尿痛，可伴有全程或终末的肉眼血尿。据统计，年龄每增长10岁，女性泌尿系统感染发生率就增加1%，大约有10%的女性每年发生一次以上的尿路感染。

宫文字表示，下尿路感染中的急性膀胱炎大多由大肠杆菌感染引起，症状典型，容易诊断。部分患者对尿频、尿急、尿痛可以耐受，往往通过休息、多饮水和自己口服抗生素就能够缓解症状，不去就医。由于治疗不规范和不彻底，容易导致疾病向慢性过程转变和复发。由于急性膀胱炎多合并血尿，一部分患者出于对血尿的恐惧，积极就医，反而会获得治愈的机会。在规范的治疗过程中，医生需要通过尿液细菌培养和药敏试验来确定感染的细菌类型并选择敏感的抗生素进行治疗。症状消除并不是临床治愈的标准。一般建议在尿频、尿急、尿痛等症状消除后至少继续使用抗生素7~14天。

在治疗后多次复查尿常规可以判断是否治愈。由于抗生素的过度使用，目前耐青霉素细菌和多重耐药菌也是造成泌尿系统感染的重要致病菌，使得治疗过程

复杂化。

慢性膀胱炎多由于急性下尿路感染治疗不彻底造成，症状反复，需要在专科医师的指导下规范治疗可获得治愈。

由于特殊细菌感染造成的膀胱炎，医学上称之为特异性膀胱炎。临幊上以结核性膀胱炎和念珠菌性膀胱炎为多见。临幊表现与慢性膀胱炎一致，但常规的抗感染治疗无效。尤其结核性膀胱炎，由于临幊上直接获得病原体较困难，需要结合其他的检查综合分析来作出诊断，必要时需要膀胱镜检查。

此外，临幊上还有一类非感染性的膀胱炎，是由于膀胱黏膜自身病变造成的。其中以腺性膀胱炎、间质性膀胱炎和嗜酸粒细胞膀胱炎为代表。临幊表现为严重的尿频、尿急和下腹部不适，血尿较少见。尿检中没有或含有少量白细胞。由于排尿次数较多，严重者可出现急迫性尿失禁，患者无法平稳入睡或长途旅行，严重影响生活质量。此类膀胱炎必须通过膀胱镜检查和组织活检来确诊。在治疗上以改善症状、减少排尿次数为主，部分病例需要手术介入。

宫文字提醒，女性膀胱炎并不完全是单纯的感染，需要临幊医生的详细甄别。不规范的治疗会造成疾病的反复和迁延不愈，建议大家重视泌尿系统疾病，规范治疗，减少复发。

## 蛀牙不治疗会怎样？

龋齿也就是我们常说的蛀牙，儿童是蛀牙的多发人群，部分成年人不注意口腔卫生也很容易蛀牙。蛀牙早期不会有明显痛感，很多人发现蛀牙了，也不会过分关注，更不会去治疗。那如果蛀牙长期不治疗会怎么样呢？

首先是疼痛，蛀牙发展到后期，疼痛肯定是避免不了的。如果没有及时补牙，严重时可能会发展成为牙髓炎，当牙齿受到冷热刺激时，会出现持续性疼痛的现象。

第二、可能会导致牙齿脱落。当牙齿出现龋坏时，说明牙体硬组织已经被破坏，不及时修复，会让龋坏的牙齿继续发展，形成龋洞，当龋洞足够大时，剩余的牙体不能支撑整个牙齿的存在，就会造成牙齿提前脱落。

第三、影响邻牙健康。牙齿龋坏后形成的龋洞中容易有食物残渣滞留，细菌分解食物残渣，导致口腔卫生继续恶化，进而影响邻牙，如果长期得不到修复，邻牙也会慢慢龋坏。

如果是儿童的乳牙发生龋坏影响就更大了，龋坏的乳牙可能会提前脱落，邻牙就会向空隙方向移动，导致下方恒牙萌出时间隙过小，影响恒牙正常萌出。

所以一颗蛀牙不治疗，它影响的范围会越来越大，治疗所需的费用就会越多。建议大家一定要保护好自己的牙齿，多做自检，照镜子，多观察牙齿颜色、形状、质地的变化，坚持每年1~2次的口腔全面检查，发现任何口腔疾病都能提前应对，尽早治疗。

书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构