

预防近视，抓住视力发育关键期

——访大同飞视眼科医院视光师苏丹

本报记者 王芳



3-14岁这个视力发育关键期最为重要。

重视视力发育关键期

就像人的生长一样，视力发育也有其内在规律，从出生到18岁，视力发育才完全定型，期间0-3岁、3-14岁、14-18岁分别是具有阶段性意义的重要成长时期。苏丹说，3岁前，宝宝眼中的世界逐渐从二维的黑白平面过渡到三维的多彩立体。6岁左右宝宝的视力水平接近于成人；到青春期的时候，孩子的眼球发育接近成人的水平；再到18岁，眼球发育才完全成熟。

小朋友预防近视，从出生开始就应该重视起来。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。在这期间，孩子的眼球是处于一个逐渐发育的过程当中。在这过程中，我们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。

苏丹强调，3岁-14岁，是视力的重要发育期，也是有效干预最重要的关键期，所以小孩子3岁以后，要定期带孩子去检测视力，给孩子建立一份屈光发育档案，密切关注保证视力健康。

如何判断孩子是否近视

家长们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，应及时带孩子去正规医院做检查，否则，等孩子出现看不清黑板的情况就晚了。如果近视了，医院检查排除是假性近视后，就需要尽早配眼镜，越早配戴越好。

苏丹建议，孩子要定期去检查视力，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。

发现“假性近视”怎么办

在视力检查中，经常会遇到一些假性近视的孩子们，假性近视如果不及早重视并加以矫正，3-6个月就会变成“真性近视”了，就不需要长期戴眼镜或者进行手术矫正了。而假性近视放松眼睛最主要的就是要增加户外互动时间，减少近距离用眼。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。

苏丹说，假性近视通常是在因为怀疑近视而检查时发现的，一旦确定为假性近视，须积极矫正，预防继续发展为“真”近视。假性近视的矫正以纠正不良用眼习惯、缓解睫状肌疲劳为主。家长和孩子都认真对待假性近视，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，让假性近视尽量矫正。

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，我们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。

温馨提示

爱护眼睛除了平时健康用眼，还可以补充叶黄素。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。

科学研究发现，视网膜中叶黄素浓度越高，视觉敏感度越强。由于叶黄素人体无法自我合成，正常饮食情况下，营养供应不充分，建议每年服用一个阶段的叶黄素来保护眼健康。据了解，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、长诚药店均有销售。

鼻喷激素 使用前需摇匀



十里春风、阳光明媚之景令人愉悦不已，但对于患有鼻炎的人来说，春季的柳絮和花粉让人实在愉快不起来，眼睛痒、流鼻涕、打喷嚏、鼻子堵……此时，使用鼻喷剂治疗鼻炎是很多人的选择。

市五医院头颈耳鼻喉外科专家邵宏业介绍，鼻喷激素是治疗过敏性鼻炎的一线药物，直接作用到鼻腔黏膜，快速达到治疗效果，但鼻喷激素使用方法不正确会导致治疗效果差，甚至出现副作用。鼻喷剂到底该怎么用？

使用前请摇匀

在用鼻用激素喷鼻之前，先上下摇动瓶子五六下，使药液混合均匀，如果第一次使用或者超过14日未使用，请先检查喷雾器喷雾是否正常，通常先喷六七次，直到看到均匀的喷雾才能使用。

姿势要对

保持自然头位，不用抬头，使用前擤净鼻涕，清洁鼻腔，用左手喷右鼻腔，右手喷左鼻腔，主要是对着鼻腔侧壁喷，能更

好发挥药物作用，还可降低出现鼻中隔穿孔的风险。

用量很重要

一般每天使用一次，最好晨起使用，每侧鼻孔喷两下即可；也可分两次使用，晨起和晚上每侧鼻孔各喷一下即可。

及时调整用量

根据病情的轻重，可调整用药的次数和剂量，比如鼻息肉和过敏性鼻炎患者，可以每天两三次，病情减轻可以减少用药的次数，当病情稳定后，为了巩固疗效，可以隔两天用一次或者一周用两次，直到停药。

邵宏业提醒，鼻用激素可以起到很好的抗炎、抗过敏、抗水肿的作用，很多人谈“激”色变，其实鼻喷激素作用于鼻黏膜，入血浓度极低，正确合理地用药，一般副作用是很小的，发生不良反应的情况很少，引起全身副作用的情况更是罕见。常见的副作用主要为鼻腔干燥，停药后基本都可以缓解。因此，对于鼻喷雾剂的安全性患者大可不必担心。

（王瑞芳）

经常塞牙是什么原因？

吃饭塞牙是很苦恼的事情，一旦出现经常塞牙的情况，很有可能意味着牙齿开始出现问题。原因有以下几种：

首先是牙龈萎缩造成牙缝变大，食物容易嵌进去。第二是邻面龋坏。细菌腐蚀牙齿后，导致两颗大牙邻接处产生缝隙，造成塞牙。第三是牙周炎常常导致牙齿发生不同程度的松动、移位，原本紧密排列的牙齿之间出现缝隙，食物残渣就很容易嵌进去。第四点是牙齿缺失会引起邻牙发生移位，邻牙间隙增大，导致塞牙。第五点牙齿不齐的人，如龅牙、牙齿前突、地包天、牙列拥挤等，会比一般人更容易塞牙。

那么经常塞牙该怎么办呢？1、饭后刷牙。刷牙虽然不能根除塞牙，但可以减少塞牙带来的危害。2、使用冲牙器。建议使用水牙线即我们常说的冲牙器，来清理牙缝中残留的食物残渣。

长期食物嵌塞可能会发展为慢性牙周病，容易引起牙龈炎、牙龈萎缩、牙龈出血等现象。如果反复发生食物嵌塞，并且对正常生活造成了困扰，就有必要找牙医去检查一下，采取对应的治疗手段。

书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构



大同好粮
DATONG HAOLIANG

火山孕育魂魄

高寒铸就粮心