

# 把握“三要点” 远离近视眼

——访大同飞视眼科医院视光师陈占先

本报记者 王芳

视力健康，关系每个人一生的幸福生活。面对儿童青少年越来越高的近视率，不少家长十分关心，如何才能保障孩子的视力健康，其中有没有好的方法和诀窍，记者日前就此采访了大同飞视眼科医院视光师陈占先。

## 健康用眼注意“三要点”

陈占先说，近视一旦出现，就是一个不可逆的过程，因此，近视防控关键在“防”，其次才是“控”。我国视光学领域的泰斗、复旦大学附属眼耳鼻喉科医院终身教授、多次来飞视眼科医院坐诊的国内眼科著名专家褚仁远在《中华医学信息报》上刊发了专门针对近视防控的文章，提出健康用眼的“三要点”，这三个要点如下：

一、看近物时，如看视频、读书或者写字等，幼儿不超过20分钟，儿童不超过30分钟，成人不超过40分钟。

二、看近物后，应立即看5米外的远处，远眺20—30秒，因为5米处发射或者反射的光线，可以视为平行光线，远眺才能模拟外界的视觉环境，可适当循环采用。

三、看物体时不能歪头斜脑。我们知道人是有“两台照相机”即左眼和右眼，看一个目标时，双眼到此目标距离应该相等，这样双眼看近看远时镜头的前后移动就相互协调，相当于汽车的两侧车轮，速度一样才会正常前进；如果歪头斜脑，一个眼睛离物体近，一个离物体远，为了获得双眼单视功能的信息传入大脑，势必增

加两眼的用眼负荷，加速视疲劳的发生或发展。

## 健康用眼关键在于避免视疲劳

针对褚教授提出的“三要点”，陈占先说，无论是看近物的时间限制要求、看近物后立即远眺，还是不可以歪头斜脑看物体，都是为了减轻眼睛的负荷，避免视疲劳，而视疲劳是青少年近视居高不下的重要原因之一。俗话说，“眼见为实，耳听为虚”，在信息传播中，85%的信息都是通过眼睛传入大脑的，只有15%通过鼻子闻、耳朵听和手部触摸来接收，这充分说明眼睛所承载的负荷极大。尤其进入网络信息时代，手机、电脑成为人们日常生活中须臾不可离之物，极大加重了眼睛的负担，视疲劳成为很多人的常态，不仅是学业负担重的青少年学生，很多成年人的视力状况也在下降，因此做到爱眼、护眼“三要点”，所有人都应注重起来。

## 近视防控还有哪些措施

由于青少年的眼球还处于发育成长阶段，一旦发生近视，容易以每年50—100度的度数增长，由低度近视发展成为高度近视。因此，对已近视的青少年人群来说，控制近视发展就显得非常重要。

更好地控制近视，除了做到健康用眼“三要点”之外，还应当辅之以视觉训练，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，避免视疲劳；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，从而解决视力异常问题，提高视觉品质。而近视的初始发展阶段——假性近视进行视觉训练尤其重要，通过视觉训练的有效干预，可以完全避免真性近视，保留眼睛的正常视力。大同飞视眼科医院视光中心配备有完善成套的视觉训练设备，并有技术娴熟、精湛的视光师指导患者的视训过程，多年来为我市众多的近视青少年进行视训，均获得良好效果。

## 睡眠中也能控制近视

除了视觉训练，配戴角膜塑形镜也是一种不错的方法。角膜塑形镜是通过改变角膜表面的形状来达到矫正近视的目的。这种镜片通常都是在晚上睡觉时配戴，通过睡觉时眼睑的压力来进一步促进塑形效果，晨起摘镜后，白天不需要配戴任何眼镜皆可达到清晰视力，被誉为“睡觉就能控制和矫治近视的技术”。由于配戴角膜塑形镜后可以获得清晰的视力，可以避免眯眼视物带来的视觉疲劳及近视发展，对控制近视有良好的效果，这种方法越来越被人们认可。目前大同飞视眼科医院定期邀请北京同仁医院擅长角膜塑形镜配制的专家来同坐诊，有需要配制者请关注大同飞视眼科医院发布的信息，放心前来配制。



## 温馨提示

现在的孩子们学习生活中经常接触到手机、电脑，需最大程度减轻手机蓝光对眼睛的伤害，除了合理控制眼睛接触屏幕的时间外，充分补充叶黄素也非常重要。

叶黄素能有效防护蓝光对眼睛的伤害，蓝光在到达视网膜上敏感的细胞前，先经过叶黄素的最高聚集区，这时若视黄斑区的叶黄素含量丰富，就可将蓝光伤害减至最小。蓝光对青少年和成年人的伤害程度不同。对成年人来说，由于晶状体偏黄，能帮助过滤一部分蓝光，但正处在成长发育期的儿童和青少年抵御蓝光伤害的能力就比较差。

由于叶黄素人体无法自我合成，而正常饮食情况下，营养供应并不充分，需要额外摄入来补充，因此建议长时间接触手机者，经常服用叶黄素保护眼健康。“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。

# 高血压患者，这些检查要定期做

不少患上高血压的人认为，把药吃上血压控制好就可以了，其实并不是这样的。血压控制达标确实可以降低心脑血管疾病的发生风险，但是，很多人忽视了另一方面，高血压患者通常更容易合并其它的代谢异常、甚至可能存在一些器官损害，因此需要定期评估。

大同新建康医院心内科副主任医师孟晓红介绍，高血压的可怕之处在于血压升高后带来对大脑、心脏、眼睛以及肾脏等靶器官的伤害，形成血管斑块，导致或加重脑梗、冠心病等；另一方面，服药后应

定期监测一些指标的变化，以尽早发现病情变化，以及可能出现的药物反应。

对于不合并其它疾病的高血压患者，应定期查血常规、空腹血糖、肝肾功能、电解质、血脂、尿常规、尿微量白蛋白肌酐比值、心电图，有条件也可进行心脏超声、颈动脉超声、眼底检查等，至少一年一次，如存在异常要进一步检查。

对存在合并症或靶器官损害的高血压患者，需相应缩短检查周期，并根据合并疾病情况进行相应的评估。

(王瑞芳)



## 牙齿拥挤要及时矫正

有的人牙齿拥挤，本应齐齐整整的牙齿挤成一堆。牙齿不整齐，会带来很多不良后果。常见的牙齿拥挤，造成的不良影响你知道吗？首先会影响正常的咀嚼功能，其次影响牙齿的清洁，时间久了很容易发生蛀牙、牙周炎，最终导致牙痛、牙齿松动、牙龈出血。

那么牙齿拥挤是怎么造成的？有可能是先天遗传因素，也可能是不良的生活习惯造成的，比如在小时候习惯性使用奶嘴、吮指、平时习惯性口呼吸、啃咬铅笔等不良习惯，都会造成牙弓狭窄，致使牙齿排列拥挤。

牙齿拥挤造成牙齿不齐该怎么办？牙齿拥挤可通过牙齿矫正，轻松地解决这一问题。通俗来讲就是对牙齿施加一个合适的外力，这个力会通过牙齿传递到牙齿周围的牙槽骨上，引导代谢很活跃的牙槽骨发生改建，从而带动牙齿一起缓慢移动，将牙齿调整到合适的位置，牙齿就排齐了。

当牙齿移动到新的位置上，自然又回归到平衡中，重新稳定下来。如果孩子有牙齿不齐的问题，一定要尽早治疗。

**书荣齿科**  
国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构



端午节来临之际，平城区清远街道五州帝景社区和大同市安颐养老院组织小区的老人和志愿者包粽子，慰问小区里三十多位困难老人，同时，该社区居家养老服务工作有序展开。

(王芳)

火山孕育魂魄 高寒铸就粮心



大同好粮  
DATONG HAOLIANG

