

关注普遍眼健康 共筑“睛”彩大健康

——访教育部全国儿童青少年近视防控宣讲团专家刘寨花

本报记者 王芳



加强全民爱眼意识，提高民族健康素质，动员社会各界力量，共同关心人们的眼健康。视力1.5不等于没有视疲劳；儿童斜、弱视，切莫错过6岁以前最佳矫治年龄；孩子总眯眼，尽早去查眼；青光眼可致盲，早期防治极重要；不合格眼镜已成公害等是今年爱眼日宣传的主要内容，作为大同视觉健康行业的中坚力量，大同飞视眼科医院开展了儿童青少年群体近视防控方面的工作。日前，就家长们普遍关心、关注的近视防控、眼健康保护问题，记者采访了教育部全国儿童青少年近视防控宣讲团专家、大同飞视眼科医院副院长、大同知名眼科专家刘寨花。

记者：孩子在眼科医院为什么要建立屈光发育档案？

刘寨花：因为儿童青少年的眼屈光发育是个动态过程，近视的形成也是逐渐的过程，建立发育档案可以动态观察孩子的眼发育情况，及时发现问题、及时解决。

2022年6月6日，是第二十七个“全国爱眼日”，今年的主题为“关注普遍眼健康，共筑‘睛’彩大健康”。眼健康是国民健康的重要组成部分，涉及全年龄段人群的全生命周期。我们要加强全民爱眼意识，共同关心人们的眼健康。

记者：屈光发育档案记录内容主要有哪些？

刘寨花：飞视眼科医院推出的屈光发育档案，是对孩子们眼健康全方位的检查，包括眼视力检查、角膜曲率测定、眼轴测量、电脑验光、主观验光、主导眼检查、裂隙灯检查、散瞳、眼压检查、眼位检查等项目。通过这一成套检查，可以精确地发现掌握眼健康各方面情况。

记者：为什么青少年检查视力一定要散瞳验光？

刘寨花：这主要是因为青少年眼睛的调节力较强，验光时如果不做睫状肌的麻痹（散瞳），睫状肌的调节作用可使晶状体变凸，屈光力增强，不能把调节性近视即所谓假性近视成分除去，从而影响视力检查结果的准确性，所以青少年近视患者散瞳验光是很有必要的。

眼睛的调节一般人不了解。可以打一个比方：我们知道，当一个弹簧被超长时间按压后，松手了会很难马上弹回来。同理，当睫状肌长时间超负荷工作后，它

也很难放松下来，从而出现了一个调节过度甚至调节痉挛的状态。如果这个时候去验光，很有可能会把调节带来的近视也一起测出来，那么不散瞳检查，儿童就会容易被误诊为近视（所谓的假性近视）。所以我们需要先用散瞳药，麻痹睫状肌，去掉调节性近视，再进行验光检查，这样才能得到真实客观的验光数据。

记者：什么是孩子的远视储备？

刘寨花：一般情况下，新生儿的双眼都处于远视状态，随着生长发育，逐渐趋于正常。由于眼球的前后直径随生长发育而相应延长，出现视力伴随年龄逐渐趋于正常，称为正视化。一般情况下，儿童6~8岁处于“正视化过程”，而处于“正视化”过程的正常远视值，就是我们常说的“远视储备”。（上）



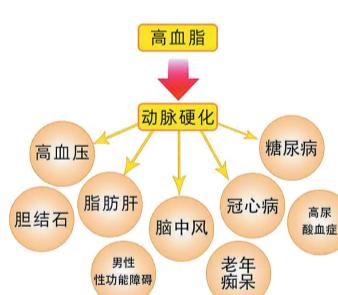
温馨提示

现在的孩子们学习生活中经常接触到手机电脑，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。

叶黄素是一种性能优异的抗氧化剂，其大量存在于人体眼部所有组织中，其中以视网膜黄斑区浓度最高，视网膜中叶黄素浓度越高，视觉敏感度越强。在全面保护视觉健康的同时，叶黄素能有效减少蓝光伤害，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，而在正常饮食情况下，营养供应并不充分，需要通过额外摄入来补充，因此建议长时间接触手机者，经常服用叶黄素保护眼健康。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。

素食可以控制好血脂吗？



一些高血脂患者，特别是女性，饮食上很节制，认为吃素就能控制好血脂，其实人体需要从饮食中获得各种营养，完全素食、偏食对身体是不利的。血脂高低并不取决于是否吃肉。饮食不合理的情况下，即便坚持吃素，血脂也不会得到有效控制。

碳水化合物是构成机体组织的重要物质，是我们身体容易分解吸收转换成能量的食物，也是我们活力的最大来源。不摄入碳水化合物，就没有足够的能量去运动。但如果摄入了过多的碳水化合物，运动量没跟上的话，又很容易让多余的碳水化合物转化成脂肪储存起来。

碳水化合物应该主要由主食来供

应。由于肉比较抗饿，所以一旦“戒肉”，很多人就会多吃米、面等主食来增加饱腹感，但过量的主食都会转化为脂肪，同时使血脂升高，这就是一些长期素食的人也会出现肥胖、脂肪肝等能量过剩的原因。

饮食中由于菜中缺少肉和海鲜等动物性食材，往往觉得口感不佳，为了满足对色香味的需求，在炒菜时就容易倒入了过量的植物油。而一旦摄入的植物油过多，会因无法消耗而导致大量油脂堆积在体内，仍然会引起血脂升高。因此，高血脂患者烹调时使用植物油要适量，尽量以蒸、煮、凉拌为主，少吃煎炸食品。

另外，素食也有“好”有“坏”，相较于长期坚持食素，选择哪些素食更为重要。如水果、蔬菜、粗粮、豆类等都属于健康的素食，而饼干、点心等含大量碳水化合物的食物则属于相对不健康的素食，对血脂同样会造成不良影响。同样，肉类也有“好坏”之分，比如鱼肉对血脂就有积极的调控作用。

因此，血脂高不是一定要吃素，应该调整好自己的饮食结构，选择吃对血脂有益的食物。除此之外，影响血脂的不仅仅是饮食，体力活动、遗传因素、烟酒等也会影响血脂。坚持健康的生活方式，营养均衡，才能达到科学降脂的目的。

（王瑞芳）

孩子出现“双排牙”该不该拔掉？

有些孩子在换牙的时候，乳牙还没掉，新生恒牙就已经长出来了，结果内外两侧牙齿重复排列，这种情况俗称“双排牙”，在医学上称为乳牙滞留，家长一定引起重视！

乳牙滞留的原因有很多，比较常见的原因是现在的小朋友饮食过于精细，牙弓长度发育不足，恒牙萌出空间不足，造成萌出方向异常。

双排牙容易嵌塞食物，产生蛀牙。家长发现孩子出现双排牙时，可以先自行查看乳牙的松动程度。如果前面的乳牙已经有明显松动，可以让孩子多啃玉米、苹果、坚果，等待自行脱落。但如果恒牙位置太靠内侧，乳牙松动不明显，建议去口腔门诊拔除乳牙。乳牙拔掉后让出位置，恒牙一般会慢慢往空隙处移动，如果间隙足够的话就能回到正常的位置。

换牙期是牙齿生长的关键期，家长们千万不能掉以轻心，要定期带孩子去口腔机构检查孩子的牙齿生长状况，才能及时避免双排牙的出现。

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