

# 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不少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、主觉验光、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

们也很难放松下来,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。

对于还未近视的孩子来说,散瞳验光还可以了解远视度数储备的情况,据此判断患近视的风险,从而起到及时防范的作用。对于已近视的孩子,定期检查可以知道其近视真实程度以确定配镜度数。

**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)



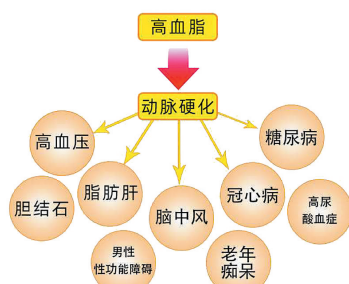
## 温馨提示

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”,相较于长期坚持素食,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,家长们一定要引起重视!

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