

# 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

2022年6月6日是第27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。

作为大同视觉健康行业的中坚力量，大同飞视眼科医院及早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、飞视眼科医院副院长、大同知名眼科专家刘寨花。

记者：孩子近视一般有哪些症状？

刘寨花：第一、看物体时经常眯眼。第二、经常揉眼睛。第三、频繁眨眼。第四、经常皱眉，这是他们试图改善视力的一种方法。但经常皱眉会使眼外肌压迫眼球，这反而会加快近视的发展速度。第五、经常歪着头看物体。

记者：孩子近视该不该配眼镜呢？

刘寨花：经常有家长问，我们孩子100度以内近视，该戴眼镜吗？如果是真性近视就该配的，如果不戴眼镜，眼睛为了看清远处物体，肌肉就会紧张调节，导致近视的快速增长。如果是假性近视，就不用配镜，减少视近、眼睛放松就可以，或者做视觉训练消除假性近视。

记者：近视后不戴眼镜会有什么后果？

刘寨花：首先，小朋友近视度数越大看远就越不清楚，可能会影响学习和日常生活。

其次，眼睛总是处于看不清楚的状态，容易导致视疲劳，可能会出现眼睛胀痛、严重的也可能头痛等。再次，长期处于这种状态，可能会使得调节和集合失衡，眼睛出现斜视，尤其外斜。最后，眼睛长期处于看不清楚的状态会使得度数发展的更迅速。

记者：单眼近视需要配镜吗？

刘寨花：眼睛近视，无论是双眼还是单眼，都需要配镜。一般来说，在眼睛发育过程中，所有人的屈光状态都普遍存在一定的差异，完全一致者很少见。但如果双眼的屈光度相差250度以上，临床中通常可称为屈光参差。若不及时矫正可导致“差眼”视力下降更快、单眼弱视、外斜视等，如果两眼存在屈光参差，对其眼睛的发育会产生很大的影响。

记者：孩子弱视是怎么回事？

刘寨花：弱视是比近视危害更大的眼病，弱视是眼内外没有器质性病变而矫正视力达不到正常值的视觉功能障碍，一般是婴儿时期视觉发育受到影响而导致。弱视有一个矫正的黄金期，那就是12岁之前即视觉发育期进行矫正治疗，弱视能否治愈与年龄有很大关系，年龄越小，疗效越高。

记者：什么是视觉训练呢？

刘寨花：视觉训练是利用光学和心理物理学等方法针对异常的调节、集合、融像等眼功能进行的专门性治疗措施，就像按摩、针灸等方法治疗疾病一样。视觉训练一方面对眼球睫状肌进行状态恢复性训练，一方面通过重建训练大脑与眼睛之间的密切联系，对大脑视觉神经认知系统进行纠正刺激与强化，达到治疗视功能障碍的目的。针对近视、弱视、斜视、低视力、视疲劳等不同眼疾，视觉训练有不同的方法。视觉训练不仅能有效治疗弱视、功能性低视力，而且对一部分斜视患者也有很好的疗效；对一些功能性不足的患者和过度用眼过度导致的视疲劳的患者同样具有非常好的疗效；对近视的患者来说，控制和延缓近视增长有很好的效果。在进行视觉训练前，家长首先要了解情况，弄明是真正的视觉训练还是眼保健，真正的视觉训练是必须要进行眼部和全面视功能检查，查明发生的情况，对度数和视力发展状况作出评估，进而根据具体情况采取有针对性的一人一方案的视觉训练，并定期复查调整方案，以便达到更好的治疗效果。

记者：孩子写作业时该如何护眼？

刘寨花：写字姿势要正确，保持35~40厘米的距离；不躺着看书，也不在摇晃的车上阅读，用眼30分钟要休息10分钟、早睡早起、充分休息。

记者：为什么睡眠中也能控制近视呢？

刘寨花：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

顾名思义就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“睡觉就能控制和矫正近视的技术”。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加速近视发展，对控制近视有良好的效果，这种方法越来越被人们认可接受。目前飞视眼科医院有专门负责验配角膜塑形镜的专家，有需要验配者可放前来验配。（中）

## 温馨提示

叶黄素与弱视和黄斑区视细胞发育滞后有很大的关联性，对促进儿童眼球发育具有非常重要的作用，治疗儿童弱视时配合叶黄素的有效补充，有利于黄斑视细胞发育，更好地促进弱视的治疗与康复。另外由于叶黄素类物质可有效促进视网膜细胞正常结构和功能，从而维护正常视力，因此弱视的青少年儿童应注重摄入叶黄素来保护改善视力。由于人体本身无法自我合成叶黄素，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，所以建议弱视患者注重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”在大同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。

## 识别高血压信号 心电图“有话说”



生活中，因高血压症状隐匿或轻微，很多人患了高血压而不自知，其实人体的心、脑、肾、眼等多器官都在慢慢被高血压疾病损害，等到急性心肌梗死、脑出血、脑梗死、肾功能衰竭、眼底出血等疾病突然来临时，才猛然意识到高血压的危害，此时身体健康往往已经受到了不可逆转的伤害。

大同新建康医院心内一科主任丁雪波表示，心电图作为心脏电学信息，可以早期甚至超早期反映高血压对心脏

的影响。通过心电图，可以知晓有无高血压，推测已经患上高血压多少年。因此，他建议18岁以上的成年人每年监测一次血压、做一次心电图，已发现高血压的人群应经常测量血压，掌控血压变化情况。

丁雪波说，在高血压管理方面，心电图还可以反映服用降压药效果好坏。因此，高血压患者每年可以选择至少做两次心电图。在血压不稳定调药期间，可做多次，直至血压平稳、心电图缺血改

善为止。

此外，心率是评估长寿的一个关键指标。人体心跳一天8万次~12万次，研究发现，心率每天接近8万次的人群比12万次附近的人群长寿，因此，降压的同时也要稳心率。而心电图可以有效测量心率的快慢，一般以卧位心率55次/分~60次/分，坐位60次/分~65次/分，立位65次/分~70次/分，24小时8万次左右为最好。

（王瑞芳）

## 孩子牙齿不齐 几岁做矫正合适

当儿童出现牙齿发育畸形或者影响牙齿健康问题时，越早矫正效果越好，以下几种牙齿类型需要注意：

第一种是地包天，这属于颌骨发育异常，会随年龄增加逐渐加重，严重影响孩子的面部美观和牙齿咬合功能，因此需要积极的早期矫治。

第二种是由于长期吮吸拇指、咬下唇等不良习惯造成的上前牙前突、下颌后缩，表现为：龅牙、小下巴等情况。

第三种是乳牙早失，乳牙因蛀牙等原因过早缺失，而恒牙还没有萌出，乳牙缺失的空隙，就可能因为旁边牙齿的倾斜移位而变小甚至丧失，导致该位置的恒牙萌出空间不足，造成牙齿排列不齐。

早期矫正有很多好处，简单、快速、效果显著等，但最重要的好处是：一方面可以去除干扰牙齿及颌面正常发育的因素，比如地包天、口腔不良习惯等；另一方面也可以降低后期矫正的难度，为牙齿替换完成后的矫正做准备，降低拔牙矫正、正颌手术的概率。所以，家长应在3岁后定期进行口腔检查，最晚不超过7岁，以免错过孩子牙齿矫正的最佳时期。

## 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