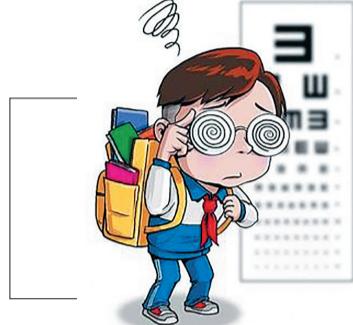


暑假护眼不放假

——访大同飞视眼科医院视光师陈占先

本报记者 王芳



大同飞视眼科医院视光师陈占先说，一定要养成正确的用眼习惯，读写姿势不正确和长时间近距离用眼，会导致睫状肌持续疲劳，是孩子视力下降的重要原因。家长要监督并随时纠正孩子不良读写姿势，应保持“一尺、一拳、一寸”，即眼睛与书本距离约为一尺、胸前与课桌距离约为一拳、握笔的手指与笔尖距离约为一寸，读写连续用眼时间不宜超过40分钟。

家长要有效控制孩子使用电子产品的时间，学龄儿童青少年娱乐性视屏时间每天累计不宜超过2小时，为预防近视的需要最好控制最好在1小时内为宜，半小时后休息3~5分钟。

合理安排户外运动，增加活动性休息时间，不仅可以放松睫状肌、减缓眼疲劳，还可以减缓大脑的疲劳、提高学习效率、缓解紧张情绪。建议经常去阳台、窗户等有自然光的地方，尽量在光线充足时进行书写、阅读，休息时尽可能多眺望远方。

保证夜间照明，在亮度不够或照明不均匀的光线下看书写字，容易导致视觉疲

劳，甚至造成近视。夜晚看书写字宜同时使用房间顶灯和读写作业台灯，读写作业台灯放置在写字手对侧前方。

每个孩子都需要建立屈光发育档案

陈占先说，孩子们除了平时要保持良好的用眼习惯，还要定期检查视力。孩子除了身体、体重会生长，其实他们的眼轴也会随着生长发育而延长，而这个眼轴是影响孩子近视的关键。“屈光发育档案”是一份像学籍一样的视觉健康档案，包括裸眼视力、矫正视力、屈光度、眼压、角膜曲率等10多项与视力发展相关的项目。通过这些数据的采集，与同龄儿童对比，当相关的检查指标异常，向近视化发展时，能及时发出“预警”，以引起家长重视，及时采取措施，避免或延后近视的发生；对已近视的儿童则采取措施减缓近视发展，避免发展为高度近视。

视觉训练为视力保驾护航

其实，视觉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。

对于还没有近视的儿童主要以预防为主，而已经发展到了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，保持眼睛的正常视力。该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，多年来已有我市众多的近视青少年进行视训，均获得良好效果。

陈占先说，儿童青少年眼轴处于发育期，视力变化快，在此阶段若不加以防控，极有可能发展为高度近视。家长应定期带孩子进行眼科检查，关注孩子视力变化。



温馨提示

叶黄素是一种性能优异的抗氧化剂，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、长诚药店均有销售。

手脚长出小水疱 原因可能不一样



手指侧面

手掌侧面

脚掌侧面

一到夏天，很多人的脚上、手上就会长出小水疱，而且痒得厉害。那么，脚上的水疱和手上的水疱是一回事儿吗？

在此，市一医院皮肤科主任叶丽霞说，一般手上和脚上的水疱分别是由不同疾病导致的，原因不同，治疗方法也不同。

脚上的水疱大多是足癣，俗称脚气，是皮肤癣菌在足部感染所引起的皮肤病，如果皮肤缺少皮脂腺，再加上穿不透气的鞋子就会引发足癣。足癣好发于趾间、脚掌，起初为针尖大小的水疱，位置较深，不易破溃，水疱散发或者聚集，可融合成多房性大疱，撕去疱壁，露出蜂窝状基底及鲜红的糜烂面。水疱干涸后呈现领圈状或片状脱屑，皮损不断向周围蔓延。病情稳定时，以脱屑为主。

足癣可以通过接触传染，与患者共用鞋袜、脚盆、浴巾等是主要传播途径，常表现为夏重冬轻或夏发冬愈。需要注意的是，多数情况下，足癣不治疗不会消失，而且会传染。

长在手上的小水疱又是什么呢？如果有以下特征，那就是汗疱疹了：水疱以手指侧缘多见，常常是对称分布，手多汗，起病急骤，皮损为针尖至绿豆样大小水疱、丘疹，呈圆形，位于表皮下，疾病后期可见环状鳞屑，常伴有瘙痒感或灼热感，程度不等。

汗疱疹一般发病于春夏季，是非炎性复发性皮肤病常见病，症状在冬季大多自行好转。现代医学认为，汗疱疹是皮肤超敏反应，其发生可能与体质、食物、药物、

细菌感染、精神等因素相关。不过汗疱疹会自己减轻直至消失，且不会传染。

叶丽霞提醒说，如果患者无法分辨相关症状时，建议及时去正规医院皮肤科门诊就诊，必要时要做真菌检测进行鉴别诊断，对症治疗。

另外，想要预防足癣，在日常生活中需注意以下几个方面：居室要定时开窗通风，保持室内温湿度适宜，避免潮湿；保持足部皮肤清洁干燥，如果足部多汗，要积极治疗；选择淋浴，最后再清洗双脚，也可用碱性香皂或流动清水冲洗，然后再擦干；穿棉质袜子，以利吸汗透气，勤换鞋袜、毛巾，鞋袜和毛巾在清洗后要置于通风处；浴室的用品及衣物应严格消毒，不得与他人共用；要积极治疗，减少自身传染的机会；要注意卫生，不去不清洁的浴池、泳池，不在公共游泳池等处赤足行走。

在预防汗疱疹方面，她说，必须接触洗手液、洗衣粉、肥皂、洗洁精等洗涤用品时，应戴手套防护。如果不小心接触到，尽量冲洗干净。在每次洗手后应使用保湿霜，如凡士林等。平时除了尽量不接触已知的过敏原，还要养成涂抹护手霜的习惯。

(王瑞芳)

关于隐形牙套 你可能有这些误解

有不少矫牙的朋友在选择矫治器时在隐形牙套和传统金属牙套之间徘徊，担心隐形牙套没有传统金属牙套坚固，担心矫正效果不理想。其实，隐形牙套的材质虽然与传统金属牙套不一样，但最终的矫治效果是一样的。对于隐形牙套，你可能有这些误解。

一、隐形牙套的力度不够？实际上矫正牙齿的力量，并不是越大越好。无论用哪一种牙套，矫正都是一个轻柔、持续的过程。

二、隐形矫正只能治疗轻度病症？并不是的，隐形矫正对于轻度和复杂病例都是适用的，但治疗方案必须由正畸医生来确定的。

三、隐形矫正有年龄限制？隐形矫正基本没有年龄限制，适合大多数青少年及成年人。

四、隐形矫治器比固定矫治器所用的矫治时间长？实际上牙齿在适合的力作用下移动的速度，使用哪种矫治器都差不多。

如果你很注重美观、便捷和舒适，那隐形牙套就是更好的选择。

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