

用眼过度如何恢复？

——访大同飞视眼科医院医生毛传芳

本报记者 王芳



越来越多的人感觉视疲劳，大家往往忽略了这其实也是一个“亚健康”状态，视疲劳容易引起头晕、头痛，影响人的精神状态，如果是青少年，可能导致近视度数加深，而且还有可能为其他眼部疾病埋下隐患。

什么是视疲劳？

大同飞视眼科医院医生毛传芳说，视疲劳在眼科极为常见且表现症状多样，如：近距离用眼不能持久、眼及眼眶周围疼痛、视物模糊、眼睛干涩、流泪，严重者头痛、眩晕等。它并不是一种独立的疾病，而是由各种原因引起的一组疲劳症候群。

导致视疲劳的原因

到底是什么原因导致视疲劳呢？毛传芳说主要有以下几个常见原因：

1、眼镜不合适

你的镜架松动了吗？多久没去眼镜店检查视力了？配眼镜是不是很久以前

的事？如果答案都是肯定的，那就难怪眼睛疲劳“抗议”啦。

一副合适的眼镜不仅是戴着视力达标，更要看得舒适，这样才是配对了。此外，眼镜是有保质期的，当发现镜片磨损、镜框松动、鼻托老化时，要及时更换。

2、眼睛炎症

眼睛发炎很容易导致视疲劳的加重。结膜炎、角膜炎、睑缘炎……其实，眼睛已经悄悄向你发出疲劳信号。

在初期，眼睛发炎相较小容易治疗，比如睑缘的炎症，睑板腺堵塞了，需要进行睑板腺的按摩、热敷，将睑板腺及时疏通，眼睛就不会一直处于疲劳状况。

3、轻度干眼

调查发现，71.3%的干眼同时有视疲劳。眼睛干涩、畏光、流泪异常是常见的干眼症状，这让眼睛更易疲劳。该院目前已开展眼部睑板腺按摩物理治疗，为睑板腺阻塞患者提供热敷、熏蒸、疏通等全方位理疗方案，一次治疗时间约为30分钟，在门诊即可完成，舒适性高，不影响外观，治疗结束后即可正常用眼，一般4~5次为一个疗程。理疗适应以下几类人群：干眼、视疲劳患者；易患麦粒肿或霰粒肿人群；面对电脑的办公室人群；白内障、屈光手术等眼表手术术前有明显睑板腺功能障碍者等。

平时合理用眼，注意用眼卫生、听医嘱保护眼睛，让早期干眼发展变缓，减轻视疲劳的程度。

视疲劳怎么办？

毛传芳说，如果眼睛有疲劳情况，不妨试一试以下养眼活动：

1、让眼睛“动”起来

可以经常交替性看近、看远，让眼睛“动”起来，因为看近需用眼睛调节，看远却不用。平时少盯着电脑、手机，多看远处。

2、保持良好情绪

视疲劳是一种神经官能症，如果身体疲劳、情绪不好，连眼睛也会疲惫，必要时给自己和眼睛都好好地放个假。

3、营造舒适环境

手机光线强弱要适当，平时看书要有足够的照明，干燥季节或使用空调时室内保持一定的湿度。

4、视功能训练

视功能训练是根据被训练者特定的眼睛状况，制定的一套眼睛训练方法。也称为视觉治疗，是通过光学、心理物理学等方法训练：单、双眼调节功能、集合功能、眼球运动功能以及两者的协调性，从而提高双眼视觉系统的应用能力，改善和治疗视疲劳、眼球运动障碍、阅读障碍等双眼视觉疾病。

毛传芳说，生活中，视疲劳通常不是很容易诊断，往往掺杂着心理因素。因此，一旦觉得眼睛疲劳过度，需要和医生面对面坐下来，仔细沟通，完整表述感受，找出视疲劳真正的原因，这样才能得到一个精准的解决方案。



温馨提示

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，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、长诚药店均有销售。

素食中也有“嘌呤炸弹”



紫菜 100g 紫菜中含有约 274mg 的嘌呤量，丝毫不逊于肉类。

草酸含量高的蔬菜 菠菜、茭白、韭菜、苋菜、竹笋等蔬菜草酸含量高，会在体内和尿酸“争夺”排泄机会，所以不要一次性食用过多，食用前可焯水，减少草酸含量。

此外，水果虽然嘌呤不高，但果糖过多，也会影响尿酸水平。果糖摄入增多会导致嘌呤的产生增多，进而导致尿酸水平增高，还会导致人体对胰岛素出现抵抗，间接导致尿酸排泄减少。痛风患者尽量少吃果糖含量较高的水果如葡萄、苹果、奇异果、龙眼、柿子、香蕉等。

其实，并不提倡痛风患者全素饮食，只要注意以下三点，痛风患者也可以吃肉：

控制摄入量 每天吃肉控制在100g以内，优先选择鸡、鸭、淡水鱼肉等白肉，且要新鲜，加工、腌制肉少吃。

选对部位 不要吃肝、肾、脑等内脏部位，可以选腿部肉，最好去皮吃。

选对烹饪方式 烹饪方式最好水煮或者烹饪前先焯水，因为嘌呤溶于水，另外不要加太多香辛料，如胡椒、芥末等。

摘自《大河健康报》

牙龈出血是怎么回事

提起牙龈出血，很多人认为是“上火”了，真的是这样吗？牙龈出血是什么原因造成的？常见的有以下几种原因：首先，可能是因为口腔疾病：如牙龈炎、牙周炎。其次，在牙齿受到外伤时，也很容易对牙龈造成创伤导致牙龈出血。

牙龈出血如何防治？如果是牙齿外伤导致的牙龈出血，可以前往口腔门诊止血。而如果是因为口腔疾病导致的牙龈出血，则要注意平时的口腔保健习惯。1、首先要确保早晚刷牙，饭后及晚上要漱口，牙龈炎患者可使用漱口水，达到杀灭口腔及牙周大部分致病菌，以及清新口气的作用。2、每天使用牙线，最好是每餐饭后和晚上睡觉前，牙间隙过大的还应使用牙缝刷，清除牙面和牙周的污物和食物残渣，防止牙垢和牙结石的形成。3、定期洗牙，建议每半年到一年洗牙一次。若是牙周病的患者，则要进行系统的牙周治疗。

需要注意的是，牙龈出血看似是小事，却可能是导致牙齿最终脱落的重要因素，所以不要小瞧牙龈出血，及时治疗非常关键。

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