

# 一副眼镜能戴多久？

——访大同飞视眼科医院国家一级验光师郭雪平

本报记者 王芳

开学第一课,看“清”最重要。假期孩子们看电视、玩手机,不小心就用眼过度影响视力,孩子的视力有没有变化?戴的眼镜还合适不合适?一副眼镜使用寿命大概有多久?近日,记者就此采访了大同飞视眼科医院国家一级验光师郭雪平。

## 每年都应更换眼镜

郭雪平说,正处于成长期的青少年视力波动大,半年到一年左右就应根据屈光度数的变化更换眼镜。郭雪平说,近一年来,他们一直在中小学校进行视力筛查活动,发现了一个很重要的问题:许多学生的眼镜普遍存在超期“服役”的情况,一些孩子眼镜度数与实际度数差距大,眼镜瞳距不准确、镜片磨花等问题很突出。统计发现,佩戴“问题眼镜”的学生当中,最为突出的有两类:一是没有经过全面视功能检查就草率配镜;二是学龄青少年课业压力繁重,他们的视力波动和变化很快,但眼镜更换跟不上视力下降的速度。

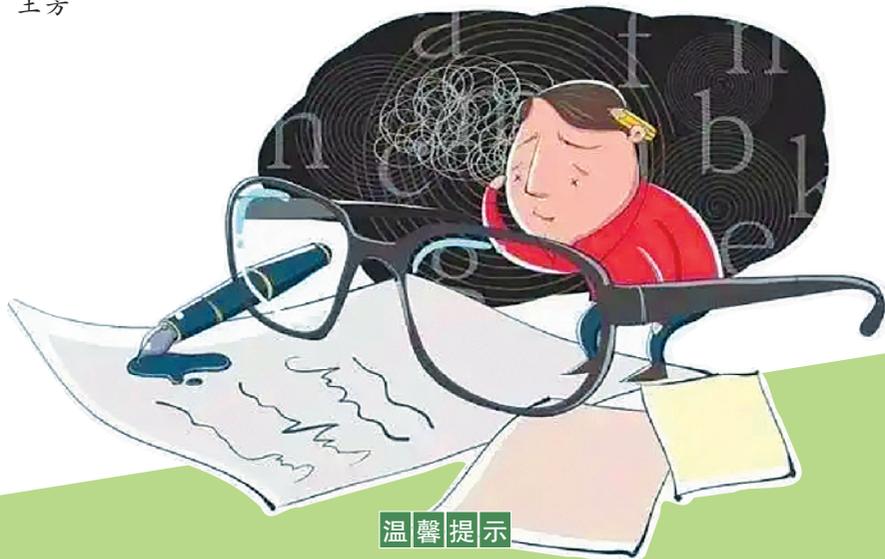
郭雪平提醒广大学生和家,不同于成年人,青少年正处于身体成长阶段和近视的发展阶段,一切都没有稳定,因此眼镜的使用周期最多不能超过一年。一是经过一年的成长,原来佩戴的镜架可能已经不适合佩戴了;二是经过一年来的紧张学习,近视度数可能已经发生变化,原来的镜片也不适合了,而不合适

的眼镜对孩子的视力伤害非常大,容易造成近视度数迅速加深。所以戴镜的孩子每半年至一年就应重新进行视功能检查,根据检查数据的变化及时更换匹配的眼镜。

郭雪平说,验光配镜马虎不得,家长要尽量带孩子进行全面视功能检查后再配镜。因为孩子视力模糊的情况,有三成原因是由于视觉功能发生了障碍,才引起了近视度数不断增加等问题,这些单靠传统的验光是无法科学检测到的。而这些视功能的问题,通过一个阶段训练可以使视力得到有效恢复,既能防止假性近视演变,也可以起到缓解近视度数加深的作用。

## 成人也应定期更换眼镜

郭雪平说,有的人等到眼镜坏了才更换,或者视物不清晰了才更换眼镜,这种做法是非常错误的。眼镜也有它的“有效期”,一般情况下,成人一两年就应考虑换眼镜,因为眼镜在使用过程中会受损,当眼镜镜面出现较多划痕,会明显影响到它的光学矫正性能。另外,镜框的变形也会造成镜片光学中心水平的偏差,增加眼球调节功能的负担,对视力造成重大的影响,继续使用不合适的眼镜对视力影响更快。因此,无论是成年人还是青少年,如有明显视疲劳或近视加深,要及时检查以确定是否需要更换眼镜。

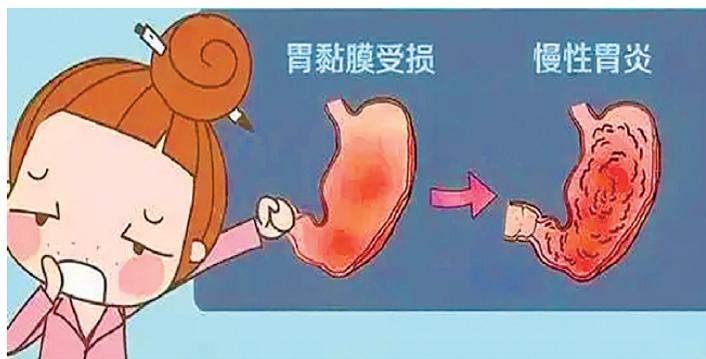


温馨提示

已经近视的学龄儿童和青少年,要改善视力状况,除了通过医学验光、视功能检查,选择适合自己佩戴的功能性镜片或者视觉训练以及减少近距离用眼、疲劳用眼外,同时也应该补充保护眼睛的营养物——叶黄素。叶黄素类物质有益于促进视网膜细胞正常结构和功能,尤其是眼睛视网膜组织色素层,特别是黄斑中心凹,即眼视觉最敏感区域,主要由叶黄素类物质构成。经常补充叶黄素,能够显著提高人眼视网膜色素上皮细胞吞噬酶的活性,

显著增强其对视细胞代谢产物的清除作用,减少玻璃膜疣的产生,抑制脉络膜新生血管的形成,全面保护眼球视觉功能。因此,叶黄素对高度近视造成的视网膜病变有很好的预防和改善作用。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,所以建议高度近视患者经常服用叶黄素护眼健康。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长城药店均有销售。

## 不良习惯易伤胃



在我国,胃癌发病率仅次于肺癌。专家认为,吃饭时养成的不良习惯,容易伤胃并导致发生胃癌。

其他因素叠加刺激,易发生癌变。

### 吃饭速度太快

有些人因为加班或赶时间,吃饭速度很快,后来逐渐养成了习惯,吃饭速度极快,没有咀嚼几下就咽了下去。

胃经常消化没有被咀嚼细碎的食物,导致胃壁黏膜经常受到硬物刺激,久而久之,胃黏膜受损,再有

### 饥饱无常

因工作、玩游戏、看影视剧等原因,导致日常的吃饭时间不固定。不饿就少吃或不吃,饿了就大吃海吃。又或者遇到不好吃的,宁肯饿肚子也要少吃,遇到好吃的食物就吃得非常多,胃的蠕动功能失调,有时扩张过度,有时收缩过度,时间长了消化能力下降,尚未消化的食物不断刺激胃壁黏膜,时间长

了也易引起癌变。

### 吃饭时烟酒不离口

有许多男性习惯在吃饭时,边吃边聊,空闲时抽支烟。烟中含有多种有毒物质,这些物质会严重损害胃黏膜细胞。也有些人大量饮酒,甚至空腹饮酒。酒的性质偏热,不但伤胃,还会伤肝。

保护好胃,其他脏器官才会有行使正常功能的基础。因此,吃饭时需要戒除不良习惯,减少高盐食物,最好使用公筷来夹菜,避免幽门螺旋杆菌的感染。

### 偏爱生冷食物或辛辣食物

有些人喜欢吃凉拌菜,这样会增加胃寒,导致胃动力下降,食物不能完全被消化,形成积食。消化不良会使胃肠黏膜长期受损,最后演变为胃癌,辛辣偏热的食物也易导致胃黏膜细胞受损。

(摘自《广州日报》)

## 涂氟和窝沟封闭对孩子有多重要?

担心孩子有蛀牙问题,作为家长应该如何应对?有没有好的预防方法呢?涂氟和窝沟封闭都是不错的预防蛀牙的方法,一起来了解一下吧。

涂氟,就是将一种含氟的物质涂抹于牙齿表面,让氟化物附着在牙齿表面使其矿化,形成一层牙齿的“保护膜”,可抑制口腔内有害细菌的生长。一般3岁左右的孩子,家长就可以带着去涂氟了。牙齿涂氟好处多多,一方面可以对孩子新萌出的牙齿加强钙化,使它们变得坚固。另一方面,氟与牙齿釉质结构中的羟基磷灰石结合,可降低釉质表面的溶解度,增强对酸的抵抗力。有些孩子的牙齿对冷、热、酸等味道的食物过敏,牙齿经过涂氟后,可防止牙本质过敏。

另一种能预防蛀牙的方法就是窝沟封闭了,一般适用于6岁左右的孩子。窝沟封闭就是将材料涂在牙齿的窝沟里,形成一层保护性的屏障,覆盖在窝沟上。这层屏障能阻止食物残渣进入,阻止细菌及其代谢产物对牙齿的侵蚀,还不影响咬合功能,使牙齿更容易清洁,达到预防蛀牙的效果。

涂氟和窝沟封闭所用的材料都是安全、无毒的,所以不用担心对孩子有不良影响。两者都是预防蛀牙的有效方法,可以同时进行。需要注意的是:龋齿的发生是一个不可逆的过程,不少家长是发现孩子已经有蛀牙了才想起涂氟和窝沟封闭,但是牙齿已经受到损伤,并且也不可能完全恢复到原来的样子,所以对孩子来说预防蛀牙至关重要。

### 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