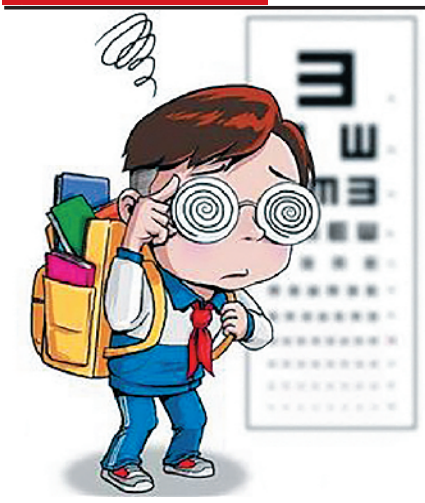


视物不清晰 可能是散光

——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

学校刚体检完视力，孩子们就在讨论："啊，我有散光，怎么办？""啥是散光，是眼睛生病了吗？"的确，啥是散光？这也让孩子们的父母焦虑。大家通常还会问：吃啥能减少散光、咋样能控制散光、上网课会不会加重散光……记者日前采访了大同飞视眼科医院国家一级验光师郭雪平。

散光是什么？

郭雪平说，散光是指平行光线经过眼球的屈光系统折射后，不能在视网膜上聚焦于同一个点，而是散开的许多光像，形成不清晰或重叠的影像，看远看近都不清楚。先天性散光主要是由基因决定的，就像颜值的高低、身材高矮都是由基因决定的一样。

先天性因素，由先天发育异常导致，先天散光以角膜散光为主，散光度数较稳定。大多数散光是先天性的，有一定的遗传性，特别是父母具有高度散光的情况下。

后天性因素，主要是一些可能导致孩子眼球受压力的因素，包括不健康用眼习惯、生活环境、眼部疾病等。比如角膜病变、麦粒肿、上睑下垂、倒睫、揉眼等不当动作引起的散光；外伤、角膜瘢痕引起的不规则散光；同时还特别要小心一种特殊的角膜疾病——圆锥角膜。

如何判断自己是不是散光？

平时生活中主要有以下几个症状：

视力模糊，视力模糊与散光的程度和类型密切相关，有轻度散光的人视力一般不受影响，中高度散光远、近视力均不佳。

视力减退，单纯散光视力会轻度减退，复合性散光、尤其是显著眼的混合散光，视力减退较严重，且因矫正不良容易形成弱视。

视力疲劳，最常见的表现为眼痛、头痛、有重影，近距离用眼时间稍长出现眼胀，由于需要对视网膜上的模糊图像不断进行精细调节，并且看物体可能发生扭曲，因此散光患者（尤其是高度散光）容易发生视力疲劳。

经常眯眼，如果发现孩子总喜欢眯眼、歪头、斜眼看东西，或低头眼上翻、揉眼或眨眼频繁，都应该及时去检查。

小孩子体检中发现有散光怎么办？

小孩子的散光需要根据筛查出的度数来决定下一步的治疗措施：

生理性散光（通常定义为≤75度），大部分孩子的散光还是属于生理性散光。由于婴幼儿的眼球还处于快速发育变化阶段，特别是1~2岁前，如果进行屈光度检查，很多孩子都会有一定的散光。这样的散光一般不影响孩子看清楚事物，而且随着眼球发育，散光度数大多数会逐渐减小，在3~4岁以后就会消失或保持在一个很稳定的较低的度数。所以3岁以前的宝宝如果体检筛查发现≤75度的散光，大家不用担心，过3~6个月再去医院复查看看有没有加深就可以了。

病理性散光（通常定义为>75度），如果筛查中发现的散光超出生理性散光的范围，特别是早产的宝宝，建议到医院进行更准确的验光检查。

散光需要戴眼镜吗？还有别的办法干预吗？

郭雪平说，经过散瞳验光检查后，医生会根据孩子的散光度数、视力是否达标、视功能情况、是否有斜弱视等情况，来综合判断孩子是否需要通过戴眼镜矫正散光。

佩戴框架眼镜 低度散光，双眼裸眼视力也在同龄人正常视力范围之内，可以不戴镜；若双眼裸眼视力低于该年龄段的正常视力范围，则需要戴镜。

中、高度的散光 需要配镜矫正，患者应该尽早配镜，坚持戴镜，不要时取时戴。

角膜接触镜 包括软性隐形眼镜、硬性隐形眼镜和角膜塑形镜，能矫正的散光度数范围在300度以内。

角膜屈光手术 成年后可进行准分子激光手术，一般能矫正600度以内的散光。

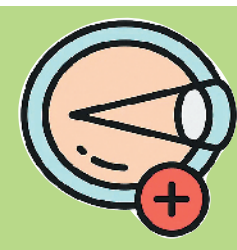
散光还应注意哪些问题？

最好3～4岁时做第一次全眼部检查，以后每年定期眼部检查1～2次。指导幼童养成良好的卫生习惯，不随便用手或其他物品接触眼睛，以避免传染眼疾。

看书姿势要正确，并且保持在30~40厘米之间的距离。选择读物时字体要清晰，不可太小。

不揉眼，保护眼睛，避免眼外伤是预防病理性散光的方法。

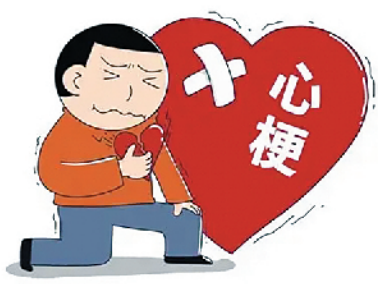
对于出现散光的患者，应该及时配眼镜来进行佩戴，这样合适的度数会减轻散光的症状，并且避免眼睛在工作学习中出现疲倦的症状。



温馨提示

最大程度减轻电子产品对眼睛的伤害，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，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、同仁药店均有销售。

突发心梗的急救知识



突发心梗非常危险，专家表示，只有掌握有效的急救知识才可能挽救生命。以下这些知识必须要有：

1.提高急救意识，抢占黄金时间。

希望大家对心脑血管疾病提高警惕，一旦有人出现急性心梗，赶紧拨打120急救电话，不要犹豫。心脏血管堵塞超过90分钟，就会出现不可逆转的心肌坏死，所以一旦发病，尽量抢占黄金90分钟，越早开通血管越能挽救心肌。

2.急救药物需常备。

家里有心脑血管病人的可以常备心梗急救用药，一旦感到有明显的胸闷、胸痛、气短等症状，可自行含服在舌下扩张血管，为进一步救治赢得时间。

3.掌握基本急救技能。

如果突发心梗，首先找一个安全的环境，坐下来或者躺下来，避免站立不稳摔倒撞伤。对病人实施救治时，不可随意挪动、猛烈摇晃，如果病人意识丧失或者呕吐，可以将其头侧过一边放置，避免病人呕吐堵塞喉咙。在此之前，一定要快速拨打急救电话。

（摘自《广州日报》）

0~12岁儿童怎么护理牙齿？

口腔健康预防为主，一定要从娃娃抓起。很多孩子因为牙齿疾病没有及时处理，而影响了颌面的发育，导致身体发育不良。所以，今天和大家聊聊0~12岁的儿童怎么护理牙齿，帮助孩子长一口健康美观的好牙。

第一阶段0~6个月

此时孩子还没有萌出牙齿，但是同样也不容忽视口腔卫生。这个阶段的孩子一般都在吃母乳或奶粉，只需要在每次进食后再喝一些温水，或者用一次性无菌纱布蘸上温开水，然后缠住食指，给孩子轻擦口腔黏膜、牙床、舌苔，就能起到清洁口腔的作用。

第二阶段6个月~3岁

此时乳牙萌出慢慢会逐渐长齐，孩子长出第一颗乳牙后，更需要注意口腔卫生和牙齿护理。特别要注意清理孩子牙齿间的缝隙处和牙齿与牙龈边缘沉积的奶垢、食物等残渣。乳牙需要好好护理，不然可能会导致蛀牙、牙齿畸形，还会影响咀嚼、发音、美观，以及恒牙发育。

第三阶段3~6岁

3岁之后父母需要引导宝宝自己学会刷牙，如果孩子自己刷不干净，父母要帮孩子刷干净。此时就可以带孩子去口腔机构涂氟了，医生会在孩子的牙齿表面涂抹氟化物，起到保护层的作用，预防龋齿。

第四阶段6~12岁

孩子6岁左右长出第一颗恒磨牙就可以进行窝沟封闭了，这也是预防龋齿的有效手段。此时父母需要注意孩子是否有口腔不良习惯，比如口呼吸、吮指、咬下唇、吐舌、偏侧咀嚼等，如果出现以上情况，需要及时到口腔机构寻找正畸科医生帮助，使用早期矫治进行纠正。

书荣齿科
国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构