

# 健康用眼注意“三要点”

——访大同飞视眼科医院视光师陈占先

本报记者 王芳

如今,面对儿童青少年越来越高的近视率,家长都十分关心如何才能既保证孩子学习又能保障健康的视力,记者日前就此采访了大同飞视眼科医院视光师陈占先。

## 健康用眼注意“三要点”

陈占先说,近视一旦出现,就是一个不可逆的过程,因此,近视防控关键在“防”,其次才是“控”。我国视光学领域的泰斗、复旦大学附属眼耳鼻喉科医院终身教授、多次来飞视眼科医院坐诊的国内眼科著名专家褚仁远在《中华医学信息报》上刊发了专门针对近视防控的文章,提出健康用眼的“三要点”,这三个要点如下:

1. 看近物如看视频、读书或者写字时,幼儿不超过20分钟,儿童不超过30分钟,成人不超过40分钟,几乎全世界的电视连续剧,儿童片每一集不会超过30分钟,成人片不会超过40分钟。

2. 看近物后,应立即看5米以外的远处,远眺20~30秒,这是因为5米处发射或者反射的光线,可以视为平行光线,远眺才能模拟外界的视觉环境,可以适当循环采用。

3. 看物体时不能歪头斜脑。如果歪头斜脑,一个眼睛离物体近,一个离物体远,为了获得双眼单视功能的信息传入大脑,势必增加两眼的用眼负荷,加速视

疲劳的发生或发展,对于学生近视眼发生和发展,也是起了不好的作用。

## 健康用眼关键在于避免视疲劳

针对褚教授提出的“三要点”,陈占先说,无论是看近物的时间要求限制,看近物后立即远眺,还是歪头斜脑看物体,都是为了减轻眼睛的负荷,避免视疲劳,而视疲劳是青少年近视居高不下的的重要原因之一。尤其进入网络信息时代,手机、电脑成为人们日常生活中须臾不离之物,更极大加重了眼睛的负担,视疲劳成为很多人的常态,不仅是学业负担重的青少年学生,很多成年人的视力也每况愈下,因此做到爱眼护眼“三要点”,所有人都应注重起来。

## 近视防控还有这些措施

更好地控制近视,除了做到健康用眼“三要点”之外,还应当辅之以视觉训练,视功能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,从而解决视异常问题,提高视觉品质。而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,保留眼睛的正常视力。大同飞视眼科医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,多年来已我市众多的近视青少年进行视训,均获得良好效果。

## 角膜塑形镜在睡眠中控制近视

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“睡觉就能控制和矫治近视的技术”。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收。目前大同飞视眼科医院定期邀请北京同仁医院擅长角膜塑形镜配制的专家来同坐诊,有需要配制者请关注飞视眼科医院发布的信息,放心前来配制。

陈占先说,保护眼睛要从平时做起、从一点一滴做起。让我们共同努力,共同呵护好孩子的眼健康,让他们拥有一个光明的未来!



## 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,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,可降低蓝光的伤害。

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。目前飞视眼镜甄选引进的叶黄素新品——“优诺视叶黄素”在各连锁店均有销售,该产品为软糖类食品,尤其适合儿童青少年服用。

## 一文教你读懂血脂四项

当前我国高血脂患者越来越多,但很多人拿到血脂四项化验报告后,看不懂这些检测结果代表着什么,在此,大同新建康医疗集团体检中心总检主任李唐为您介绍血脂四项的临床意义是什么。

**总胆固醇** 总胆固醇是血液中所有脂蛋白所含胆固醇的总和,其数值参考区间为2.83~5.20毫摩尔/升。总胆固醇出现异常,一般提示患者可能出现类脂性肾病、糖尿病、脑梗死、肾病综合征、冠状动脉粥样硬化等情况。

其中,胆固醇升高可见于高脂蛋白血症、梗阻性黄疸、肾病综合征、甲状腺功能低下、慢性肾功能衰竭、糖尿病等。胆固醇升高容易引发心脑血管疾病,如冠心病、心肌梗死等,需及时干预。胆固醇降低可见于各种脂蛋白缺陷状态、肝硬化、恶性肿瘤、营养不良、巨细胞性贫血等。

**甘油三酯** 甘油三酯是血脂的一种,其数值参考区间是0.45~1.69毫摩尔/升,可用于检测脂代谢异常、高尿酸血症、甲减、低 $\beta$ -脂蛋白血症、糖尿病等。还可用来评估患者是否存在动脉粥样硬化或心脑血管疾病的危险因素。

其中,甘油三酯升高提示可能有各种高脂蛋白血症、痛风、梗阻性黄疸、甲

状腺功能低下等。甘油三酯升高是冠心病发病的危险因素,发现后应给予饮食控制或药物治疗。甘油三酯降低见于低脂蛋白血症、营养不良、甲状腺功能亢进,还可见于过度饥饿、运动等。

**高密度脂蛋白胆固醇** 其参考区间是1.03~2.07毫摩尔/升,可用于评价患者是否存在冠心病的危险。

高密度脂蛋白胆固醇被认为是“好胆固醇”,因为它能将蓄积在组织中的游离胆固醇运送到肝,降低组织中胆固醇的沉积,起到抗动脉粥样硬化作用。高密度脂蛋白胆固醇数值偏低,提示存在动脉粥样硬化、冠心病、糖尿病等;还可见于肝硬化、肾病综合征、慢性肾功能衰竭等。其水平高者患冠心病的可能性小。

**低密度脂蛋白胆固醇** 其参考区间是 $\leq 3.4$ 毫摩尔/升,低密度脂蛋白胆固醇升高是发生动脉粥样硬化的重要危险因素之一,可用于判断是否存在冠心病的危险性,也是血脂异常防治的首要指标。

低密度脂蛋白胆固醇升高可见于遗传性高脂蛋白血症、甲状腺功能低下、肾病综合征、梗阻性黄疸、慢性肾功能衰竭等。低密度脂蛋白胆固醇降低可见于无 $\beta$ -脂蛋白血症、甲状腺功能亢进、消化吸收不良、肝硬化、恶性肿瘤等。(王瑞芳)



## 这些牙病建议尽快就诊

目前,书荣齿科已逐步恢复正常开诊。接诊期间,医护人员会做好各项防护措施,坚持“一医一患一诊室”,器械“一人一用一消毒”,就诊前进行登记、测体温及合理分诊等工作,尽最大努力保障就诊安全。就诊时,需持48小时内核酸阴性证明,正确佩戴口罩,做好自我防护。

如果在居家期间出现了以下情况,建议尽快到口腔机构就诊,处理牙齿问题:

一、牙齿在居家期间出现剧烈且持续的疼痛,口服消炎药有所缓解,但此后仍有疼痛感,建议尽快就诊,在医生详细检查后针对疼痛原因,进行治疗。

二、居家期间持续出现牙龈出血现象,可能是牙龈炎或牙周炎。建议保持口腔卫生,早晚刷牙不少于3分钟,并且尽快就诊治疗。

三、智齿顶坏其他牙齿,造成疼痛,这样的智齿一定要拔除,并且越快越

好。但是在拔智齿前需要看牙龈是否有炎症,如果发炎要先药物治疗后再拔除。

四、正在矫正牙齿的朋友,如果有正畸托槽或钢丝松动脱落的情况,一定要及时预约正畸医生进行处理和复诊。

五、对于已经完成根管治疗但没有戴冠的牙齿,需要及时处理。因为根管治疗后剩下的牙体组织非常脆弱,容易折断、裂开,失去正常的功能,所以需要及时戴上牙冠来保护牙齿。

保持良好的口腔卫生习惯,每天坚持早晚刷牙,使用牙线清洁牙齿,每半年到一年进行口腔检查才能更好的保护牙齿,另外少吃冷热酸甜食物,也是对牙齿的保护。

## 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