

每个孩子应建立一份屈光发育档案

——访大同飞视眼科医院国家二级验光师陈占先

本报记者 王芳

明亮的眼睛，装着四季的色彩，藏着世间的动静，透着我们的喜怒哀乐，帮我们收藏这美好的世界！寒假期间，科学用眼不能忘，如何呵护孩子们的眼睛呢？记者日前采访了大同飞视眼科医院国家二级验光师陈占先。

养成护眼好习惯

陈占先说，寒假已经过去一大半了，很多孩子会出现一种现象，就是眼睛的假期效应，假期结束时往往有很多孩子会出现视力下滑或者近视加深的情况，有些孩子之前可能没有近视，过了个假期突然达到100-200度的近视。假期是儿童青少年近视的高发期，家长和孩子们一定要注意科学预防，保护视力。

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”，即眼睛与书本距离应为一尺、胸前与课桌距离应为一拳、握笔的手指与笔尖距离应为一寸，读写连续用眼时间不宜超过40分钟。

有效控制孩子使用电子产品的时间，应尽量减少使用电子产品。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，为预防近视的需要控制在

1小时内为宜，半小时中间休息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，中间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。

建立屈光发育档案

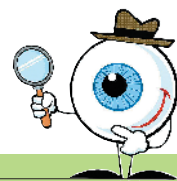
陈占先说，孩子们除了平时要保持良好的用眼习惯，还要定期检查视力情况。孩子除了身体、体重会生长，其实他们的眼轴也会随着生长发育而延长，而这个眼轴是影响孩子近视的关键。“屈光发育档案”是一份像学籍一样的视觉健康档案，包括裸眼视力、矫正视力、屈光度、眼压、角膜曲率等10多项与视力发展相关的项目。通过这些数据的采集，与同龄儿童对比，当相关的检查指标异常，向近视化发展时，能及时发出“预警”，以引起家长重视并采取措施，避免或

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

很多家长都听过视觉训练，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，保留眼睛的正常视力。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进行视训，多年来已为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。家长们应定期带孩子进行眼科检查，关注视力变化。



温馨提示

最大程度地保护眼睛，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。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，这时若视网膜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，因此建议长时间使用手机者，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。



糖尿病患者避免5种过度行为

糖尿病会造成患者长期存在高血糖，导致各种组织，特别是眼、肾、心脏、血管及神经的慢性损害甚至功能障碍。但做什么事都要有个度，对待糖尿病更是如此。现代医院糖尿病专家马凤英提醒，糖尿病治疗也要讲究度，在治疗糖尿病的时候不能盲目治疗，应当避免以下5种过度行为：

1.降糖过度 对老年人且有多种糖尿病并发症的患者，不宜将血糖降得过低、过快，否则会因降糖过度而导致低血糖。

2.节食过度 有些患者过度控制饮食，甚至基本不吃主食。主食中的碳水化合物是刺激胰岛素分泌的最天然物质。碳水化合物进食过少

反而不利于血糖控制。

3.运动过度 运动过度可以引起包括肾上腺素、肾上腺皮质激素在内的升高血糖的激素分泌增加，因此可以引发高血糖。

4.焦虑过度 有的患者确诊糖尿病后十分焦虑，整天忧心忡忡。严重的焦虑就如应激反应一样，可以引起体内升糖激素的释放。

5.使用药物过度 有些糖友一旦出现高血糖，就会吃大量的包括胰岛素在内的所有的降糖药来控制高血糖，其结果是高血糖未得到良好控制，却加快了胰岛素分泌细胞走向衰竭和引起糖尿病并发症。

(武珍珍)

牙齿也有“春节病” 节后如何护牙是关键



新一年忙碌的工作又拉开了序幕，不过休息了一个春节假期，很多人不会一下子进入上班状态，这现象通常被称为“节后综合症”。其实，除了我们的身体上与精神上有“节后综合症”之外，我们的牙齿也会有哦。春节假期的我们海吃海喝，牙齿忍受着冷、热、酸、辣、烟、酒、茶等，各种东西的刺激，这时候的牙齿更容易出现问题。

春节假期后该如何保护牙齿呢？春节过后，牙齿酸痛较常见，主要是因为牙齿敏感、龋齿（蛀牙）引起的，容易在喝冷饮，吃热食的时候感觉到酸痛，牙齿感到不适时，应及时去检查牙齿，尽早发现隐藏的牙病，早治疗早恢复。

过年期间，坚果类零食很受欢迎的，很多人不愿意使用工具，直接用牙齿去嗑，很可能造成牙齿松动或者缺损。一旦

出现这种情况，建议尽快去口腔机构进行修复，不要耽误了治疗时间，造成牙齿缺失损坏。

新的一年也要注意牙齿健康，想让牙齿放轻松，首先要调整饮食习惯。避免食用过冷、过热的食物以免刺激牙齿，尽量减少摄入甜食和碳酸饮料等腐蚀性较强的食物。保持牙齿清洁习惯，早晚刷牙，饭后使用牙线和漱口水清洁口腔，可以有效清洁牙缝中的食物残渣，以保持口腔的清洁健康，预防牙齿疾病的发生。如果牙齿出现任何不适，一定要及时去专业口腔门诊进行检查治疗。

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