

# 开学季，视力复查别忘记

——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

长时间玩手机，孩子的眼睛还好吗？请给孩子的眼睛多一点爱吧！自由的假期往往会成为孩子视力变化的“分水岭”，部分孩子知道劳逸结合，注意用眼保健，视力相对稳定，但更多孩子假期用眼增多，不节制地使用手机、游戏、追剧……且缺少户外运动导致近视度数加深。开学季，有一件事情一定要完成：带孩子做视力复查！日前，就视力复查的相关问题记者采访了大同飞视眼科医院国家二级验光师陈占先。



## 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。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。

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。

## 孩子的视力为何要定期复查？

陈占先说，近视前期是一种非近视的屈光状态，对其危险因素和观察到的眼睛生长模式进行综合分析后，预估其发展为近视的风险会比较高。通过定期复查可以动态监测视觉变化状况，做到近视早期发现和干预。对于近视前期儿童，尤其是学龄前儿童，可由每6个月复查缩减至每3个月复查，以便及时采取干预措施，延迟近视发生的年龄。

对于检查后发现还没近视但是远视储备明显减少、处于近视前期的小朋友，每3-6个月定期复查是非常重要的。

对于已经近视并配镜了的小朋友来说，除了要选择适合孩子的预防手段之外，更要引导孩子及时定期复查。一般情况下，能够定期复查的孩子往往效果要好于那些复查不规范的小朋友。

## 定期复查查哪些项目？

由于影响孩子近视进展的因素非常多，包括：遗传因素、年龄、生长发育速

度、用眼习惯以及配镜的选择等。不光是在配镜时需要详细检查，复查时检查项目也非常全面细致。一般来说，屈光度数和眼轴是必查项，有时也会根据孩子的屈光度情况、家族史等选择性的检查角膜地形图等，这些检查都需要到正规的眼科医院在专业人员规范操作下进行。

定期通过以上项目的复查，可以根据孩子实时情况变化决定是否需要调整方案，在效果达不到预期的情况下及时调整和改变方法。

我们眼球的增长和身高体重一样，在生长发育完成前都会逐渐增长，一般情况下，眼轴每增长1毫米，近视度数会相应增加150~250度。

而我们的主要目的就是尽量控制、延缓眼轴的过度增长。当主观感受已经能明显感受到视力下降时再去检查，就很可能错过了最佳干预时机。

## 视觉训练为视力保驾护航

很多家长都听过视觉训练，听说训

练对眼睛有好处。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，从而解决视力异常问题，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的视训过程，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，关注视力变化十分重要。



## 居家消毒用这些足够了

如今，越来越多的人开始重视居家消毒，而消毒剂的种类繁多，其安全性也有很大差别，令人选择起来存在一定困难。下面介绍几种常用的消毒剂，大家可以在日常生活中作为参考。

**84消毒液** 这几乎是人们最熟悉的一款消毒液。它的主要成分是次氯酸钠，主要用于环境和物体表面消毒的含氯消毒剂，含有强力去污成份，可杀灭大肠杆菌、化脓性球菌等各类微生物，适用于家庭、宾馆、医院、饭店及其它公共场所的物体表面消毒。

**酒精** 作为中性消毒剂，酒精可以使细菌体内的蛋白质凝固变性，从而杀死细菌。常用于手部或者器具的消毒。由于只有70%~75%的酒精既能顺利地进入到细菌体内，又能有效地将细菌体内的蛋白质凝固，从而彻底杀

死细菌，所以一般75%的酒精消毒效果最好。

**次氯酸钙** 它是一种抗微生物剂，可以杀死各类微生物。用作棉、麻、纸浆、丝纤维织物的漂白，饮用水、游泳池水等的杀菌和消毒。

**二氧化氯** 它是一种比较安全的消毒剂，是所有消毒剂中最适合食品加工企业消毒的，家庭中也适合，特别是孕妇使用都没有什么影响。二氧化氯在市场上购买时是粉末状，溶解后有刺激性气味。

**过氧乙酸** 这是一种刺激性很强的消毒剂，可以用来消毒空间，一般仓库或家庭中的空气消毒也是可以的，效果很好。应贮存于塑料桶内，凉暗处保存，远离可燃性物质。

(孙晓娟)



## 孩子牙齿怎么护理从什么时候开始

儿童口腔清洁是每个家长都非常关注的事情，而牙齿健康问题无疑是重中之重。对牙齿的护理，你准备从什么时候开始呢？护理牙齿，要从小抓起！

当发现宝宝长出第一颗牙的时候，家长就需要注意口腔护理了，可以用轻柔的宝宝专用牙刷为其刷牙或者用纱布帮宝宝擦拭牙齿。等到孩子2岁左右牙齿差不多长齐了，才可以用牙刷。适合儿童的刷牙方法是“圆弧刷牙法”，具体操作方法是：将刷毛放置在牙面上，轻压使刷毛弯曲，在牙面上画圈，每个部位反复画圈5次以上，前牙内侧需将牙刷竖放，牙齿的各个面均应刷到。

等到孩子3岁左右的时候，家长就可以带孩子到口腔机构给牙齿涂氟了，给牙齿涂上一层保护膜，其中的氟化物缓慢释放出来，可预防龋齿。等到6岁左右，家长就可以

带孩子做窝沟封闭了，医生用高分子材料把牙齿的窝沟填满后，牙面变得光滑易清洁，细菌不易存留，从而起到预防龋齿的作用。

在饮食方面，家长也要多注意，尽量让孩子少吃甜食，少喝碳酸饮料，进食后用清水漱口，晚上睡前刷牙后不再进食。如果发现孩子有不良的口腔习惯，如吮指、吐舌、咬唇、咬铅笔、口呼吸、夜磨牙或偏侧咀嚼等情况，家长一定要带孩子及早到口腔机构进行检查，最好是每3个月定期看牙医一次。

孩子的牙齿护理要从第一颗牙开始，维护牙齿健康，刻不容缓。

## 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