

寒假一过,近视加深? 读懂青少年近视预防十大问题

■费萍

每逢寒假以及开学前后,各大眼科门诊总会爆棚,满眼都是等待医治的中小学生,家长带着孩子到医院或检查眼睛,或更换近视镜。

为什么放假是中小学生学习近视发生和加重的高危期?主要与不良用眼习惯有关,写作业或看书等近距离用眼时间较多,观看电视、电脑、手机等视屏时间过长,没有足够的阳光户外活动等,都会增加近视发生的风险。

如今,家长们对孩子的视力健康越来越重视,市面上关于如何预防近视的知识点也有很多,但这十大问题,你不一定都知道。

1 到底“控屏”多久合适?

通过控制屏幕时间来预防近视,这点大家都知道,但到底控屏多久合适呢?

我们建议,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,如能控制在1小时以内,预防近视的效果会更好,半小时中间休息3-5分钟。

线上学习时间,小学生每天不超过2.5小时,每次不超过20分钟;中学生每天不超过4小时,每次不超过30分钟。

另外,选择电子产品时,屏幕的大小很重要,为减少用眼不适和疲劳,建议的优先顺序为:投影仪、电视、电脑、平板电脑,最后为手机。

2 阴天户外活动有用吗?

特别要说明的是,预防近视的关键并不是少看手机,而是增加更多的室外活动。目前研究表明,阳光是全光谱光照,强度高,人类眼睛自然适应。同时,大自然光线可以使视网膜释放中多巴胺,从而延缓眼轴增长,帮助预防近视。

户外活动还因为视野开阔对保护视力也能起到帮助作用,减少周边离焦性近视。因此,没有足够阳光、视野狭窄的室内运动是不能代替户外的活动。

不论是晴天还是阴天,孩子日间在户外接触大自然光线,视野开阔,可更有效预防近视。每天户外活动时间建议不少于2小时,近视儿童青少年建议更长。

3 让眼睛休息,隔窗眺望可以吗?

如果因为疫情防控需要居家隔离,可通过阳台、窗户或自家庭院“目”浴阳光,接触自然光线,也有利于舒缓视觉疲劳。

4 儿童有必要戴防蓝光眼镜吗?

事实上,儿童使用电子视频终端与近视的关系,更多在于阅读距离和阅读时间,与蓝光无关。蓝光对视网膜可能是有损害的,但是蓝光也可能是有近视保护作用的。电子视频终端发出的蓝光强度是非常弱的(比自然光弱几百倍),如果不是每天长时间(8小时以上)盯着手机或电脑看(儿童一般不会如此长时间地使用电脑或手机),合理使用电子视频终端是不必戴防蓝光眼镜的。

有黄斑疾患的人群,比如年龄相关性黄斑变性、黄斑裂孔、糖尿病性眼底病等患者等,更需要防蓝光。

5 糖吃多了,容易近视吗?

眼睛的生长发育需要丰富的营养,处在发育期的孩子一定要均衡饮食,不挑食、不偏食,多吃水果蔬菜,以及摄入鱼类、豆制品和鸡蛋等优质蛋白,也可多食用胡萝卜、蓝莓等富含对眼睛有益维生素的食物,对维持眼正常生长和视功能有积极作用。建议少吃甜食和含糖饮料。关于“糖吃多了,容易近视”的说法,主要依据是认为甜食容易升高血糖,改变晶体渗透压,诱发近视,而且过量吃甜食还容易引发超重、肥胖等其他代谢紊乱问题,所以建议孩子少吃为好。

6 睡眠不足影响视力吗?

研究认为睡眠时间越少、夜晚睡眠时间越迟,都会增加近视的发生风险。因此,建议每日睡眠时间小学生不少于10小时,初中生不少于9小时,高中生不少于8小时。学生时代就要避免晚睡晚起,养成规律作息。

7 平时在家要做眼保健操吗?

眼保健操是缓解眼疲劳、放松眼睛的一种眼保健方式,可在近距离读写30-40分钟或视屏活动20-30分钟时,选做接触式眼保健操或非接触眼保健操。

【接触式眼保健操】根据日常在校时的眼保健操步骤,共包括按揉攒竹穴、按压睛明穴、按揉四白穴、按揉太阳穴刮上眼眶、按揉风池穴揉捏耳垂、脚趾抓地6节。做眼保健操前应剪短指甲,清洁双手,并确保认真闭眼。做眼保健操时应找准正确的穴位,手法轻柔,以轻微酸胀感为宜。

8 孩子视力变坏有信号吗?

家长应注意关注孩子视力,如发现孩子有自觉眼睛干涩、异物感、烧灼感、痒感、畏光、眼红、眼痛等症状时,应停止视屏行为;如症状不能缓解,必要时去医院就诊。

对于低龄孩子,家长宜有意识地不定期观察或主动询问有无以上症状。当发现孩子出现歪头视物、频繁眯眼、挤眼等近视相关症状时,宜适时休息和



运动,必要时去医院就诊。

9 幼儿园孩子都是轻度远视吗?

幼儿园孩子的屈光状态应当为轻度远视,屈光度数为+1.00D左右,裸眼视力约为0.6-1.0。举例来说,一个5岁儿童的裸眼视力为0.8,经散瞳验光,屈光度数为+1.50D,说明其屈光发育基本正常,无需矫正远视状态。若散瞳验光,屈光度数为-0.50D至+0.50D,说明今后患近视的风险会大大增加,需引起重视。一般来说,针对学龄前孩子,可以在每年寒暑假,定期来医院验光。如果视力变化不明显,遵医嘱规范验光即可。若孩子超过12岁,近视进展不明显,也可半年复查一次。

10 发生近视了,怎么办?

近视眼可以矫正,但难以治愈。如果发现近视了,一定要调整心态,不迷信,到正规的眼科医疗机构检查,必要时进行散瞳验光。医生会根据情况给予最优的治疗方案。目前可用于近视防控的手段有配戴框架眼镜、角膜塑形镜(俗称OK镜)、低浓度阿托品滴眼液等,在控制近视进展方面有一定效果,但并不是人人适用,需在医生指导下进行选择和使用,定期复查。

如不科学控制近视,不管戴不戴眼镜,近视都会加深。如果已经出现近视,没有及时正确戴镜反而会加速近视增长。正确的做法应该是在医生指导下科学矫正,看不清时就需要尽快戴上合适的配镜。

(作者为上海交通大学医学院附属新华医院眼科副主任医师)

求医问药

你有医学健康疑问,我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问“花式”牛奶有什么区别?

答 谢维佳

上海交通大学医学院附属仁济医院临床营养科医生

牛奶作为优质营养来源,会出现在家家户户的购物清单上。市面上,牛奶产品的种类很多,除纯牛奶以外,还有早餐奶、高钙奶、脱脂奶、儿童奶等各种各样的牛奶,花式繁多,这里聊聊这些不同乳制品的本质。

【早餐奶】人们购买早餐奶,一是被名字所吸引,认为早餐奶营养更全面更健康,适合早晨饮用,二是被味道吸引,早餐奶喝起来味道比普通牛奶更好。但从早餐奶的配料表不难看出,早餐奶中除了牛奶外,还添加了不少香精、奶精和食品乳化剂,因此其营养含量较普通牛奶更低。

【高钙奶】按照我国国家标准GB28050-2011《预包装食品营养标签通则》的规定,100ml食物中钙含量超过营养素参考值15%的产品,才能标注为高钙产品。也就是说,高钙牛奶中钙含量至少要高于120mg/100ml。不过,高钙奶中的钙大部分是强化碳酸钙或其他钙,而非普通牛奶中的乳酸钙,并不能被人体很好地吸收。另外,牛奶中的钙含量已经很高,想要补充更多的钙,多喝几口就行了。

【脱脂奶】顾名思义就是将牛奶中的脂肪去掉,其深受健身、减肥人群的青睐。其实,脱脂奶在脱脂的同时,其中

的脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K也脱去了。从营养角度来看,脱脂牛奶不如普通牛奶,对健康人来说,不建议喝脱脂奶,如果觉得喝了全脂奶会肥胖,可以选用低脂奶。对“三高”人群,建议选脱脂奶。

【儿童奶】儿童奶并不比普通奶高级。大多数的儿童奶是在普通奶的基础上,额外加了一些糖(如白砂糖、果糖等)和其他成分。目前市面上销售的儿童牛奶饮品最少有5种以上的添加剂,甚至还有的是不提倍在儿童食品中添加剂的,并不建议给孩子食用。

挑选牛奶关键点:
1. 喝牛奶一般是为了补充优质的蛋白质和钙。鲜牛奶中,规定蛋白质的含量需大于等于2.9g。因此,主要看蛋白质含量。

2. 非脂乳固体含量越高,牛奶质量越好,可以选择保质期期为3-7天的鲜牛奶。如果没时间经常采购,可以选择常温奶,蛋白质和钙损失较少。

3. 购买奶制品,越简单越好,最普通的巴氏杀菌奶对营养的保留最多,是首选。

总而言之,高钙奶和脱脂奶一般适合特殊人群饮用,普通大众日常饮用不建议购买,倡导理性消费,喝出健康。

问 生活中的“花样摔倒”如何处理?

答 张尹 叶庭均 王蕾

上海交通大学医学院附属瑞金运动医学科医生



本版图片:视觉中国

冬奥会带动冰雪运动热潮,选手们给全世界呈现的一场场令人赞叹的节目背后,充满了他们追求人类极限,挑战自我所付出的血与汗。我们在生活中固然不会面临奥运选手那样高强度运动带来的损伤风险,但人的一生中多多少少也会经历摔倒,受伤部位也是五花八门,可称“花样摔倒”。很多时候即便是小小摔了一跤,万不能掉以轻心。

【足着地:踝关节骨折】间接暴力引起踝关节扭伤后可能发生踝关节骨折,踝关节的骨折、脱位是骨科常见的损伤类型。踝关节骨折一般出现在外伤之后,主要表现为踝部疼痛、肿胀,皮下可出现瘀斑、青紫,患者往往不敢活动踝关节、不能行走。一旦在脚踝外伤后出现这些表现,应尽快去医院就诊完善X线检查明确诊断。

踝关节骨折的治疗可分两类:非手术治疗适用于没有移位的骨折,可采用石膏或支具固定4-6周。手术治疗适用于移位骨折。手术目的在于恢复正常的解剖结构并在骨折愈合过程中维持骨折的复位,使患者尽可能早地开始功能活动,最终获得良好的踝关节功能恢复。无论是采用哪种治疗方法,遵医嘱进行康复锻炼都是至关重要的。

【臀部着地:尾骨骨折】尾骨处于人体脊柱的末端。一般来说尾骨骨折后不会出现明显的后遗症,不过在一定情况下有患者会出现直肠刺激的症状,另外,少部分尾骨骨折的患者会出现局部顽固性疼痛。

【头部着地:震荡伤】震荡伤指头部遭受外力打击后,即刻发生短暂的脑神经功能障碍。摔倒时一旦头部首先落地,头部在巨大的外力作用下立即发生短暂性昏迷,清醒之后对受伤当时情况及受伤经过不能回忆,但对受伤前的事件能清楚回忆,这都是震荡伤的典型表现。震荡伤还可能伴有头痛、头晕、恶心、厌食、呕吐、耳鸣、注意力不集中等症状。

震荡伤的多数患者在两周内恢复正常。不过一旦发生头部着地摔落,出现了明显不适,请务必前往医院急诊室观察,若一旦发现颅内继发性病变或其他并发症,可得到及时的诊治。

冬奥收官,但大众的冰运动热在延续,务必注意安全,尽享运动之美。

这病差点毁了冬奥冠军,其实它易诊又易治

■陈勤奋

中国体育代表团在北京冬奥会上的首金于2月5日诞生,武大靖、任子威、范可新和曲春雨组成的中国队在短道速滑混合团体接力决赛中率先冲过终点,好消息瞬间刷屏。当晚,媒体的一则报道《范可新三赴冬奥:年幼时家境贫寒,除夕夜饺子都是邻居给的,曾战胜贫血症》,看了让人特别心疼。

1993年出生于黑龙江的范可新是一个鞋匠的女儿,从小家贫,但她很懂事,在被免费收入当地的短道速滑队后,训练特别刻苦。2008年1月,全国第十一届冬季运动会,被教练寄予厚望的范可新却一无所获,因为“那段时间,范可新常常感到头晕和浑身无力……”后来去医院检查发现,她的血红蛋白只有70克/升(正常女性不应低于110克/升),导致贫血的原因是“青春期缺铁性贫血”。那一年,范可新15岁。

“青春期缺铁性贫血”是什么病,好发于青春期吗?在血液科,这个病并不少见,但确实需要提请大众重视。

“青春期缺铁性贫血”是什么

其实,准确地说,并没有“青春期缺铁性贫血”这个诊断,可能是医生诊断了“缺铁性贫血”,并告知,缺铁性贫血在女孩的青春期比较好发。于是,正值青春期的范可新就被认为是“青春期缺铁性贫血”。

红细胞里的血红蛋白负责运输氧气,而铁是合成血红蛋白必需的原料,所以缺铁会导致血红蛋白合成减少甚至无法合成,人就无法获得足够的氧气,因此就会感觉氧气不够、头晕、浑身无力。对于需要体力的运动员来说,如果不能纠正贫血,再怎么努力也无法获得好成绩。

那么,人体为啥会缺铁?铁从哪里来,又去了哪里?人体的铁来自于含铁的食物,如果饮食中含铁量不足或吸收铁有障碍,就会导致铁摄入不足。猪肉、



牛肉等红肉、鸡鸭鱼、蛋类、动物肝脏等是含铁量较丰富的食物,长期素食、节食、饮食中的含铁量就不太够。有胃切除或胃酸缺乏等胃肠道疾病的,铁的摄入就有困难。日积月累,体内的铁就没有足够的来源。

慢性贫血是铁丢失的主要原因。比如女性月经过多、痔疮出血、消化道出血、反复的血管内溶血等慢性失血的情况,体内的铁就会随着血液的丢失而丢失。尽管每一次并不是大量失血,但冰冻三尺非一日之寒,体内的铁在慢慢耗尽,血红蛋白的生产就逐渐没了原料。

另外,在青春期、婴幼儿期、妊娠期、哺乳期,对铁的需求比常人要多。正值青春期的范可新由于家境贫寒,饮食较素,慢慢发生缺铁性贫血也就不奇怪了。

注意缺铁性贫血特有表现

贫血有很多种类型,各种类型的贫血到了一定程度,通常是到了中度贫血,病人就会出现皮肤苍白、疲倦无力、头晕眼花、心跳加快、动辄气促等表现。

缺铁性贫血是最常见的贫血类型,除

在健康体检中就已经发现有贫血,但不重视,一直拖到把脱发去了看皮肤科、心悸了去看心内科,才被医生劝说来看血液科。其实,缺铁性贫血的诊断是很容易的,查一下铁代谢指标,当天或隔天就能出报告。

这里还要提醒的是,如果医生还要求你送检大便常规和隐血检查,甚至要求送检三次,请务必遵医嘱!这是因为你被明确诊断为缺铁性贫血,但并没有铁摄入不足,也没有显性失血的情况,医生就必须排查有没有消化道的隐性失血。要知道,不少胃癌、肠癌等消化道肿瘤的病人,在发生缺铁性贫血的时候还没有任何能引起足够警惕的消化道症状,而医生正是抓住缺铁性贫血这个证据,一步步揪出缺铁性贫血的背后“元凶”。

缺铁性贫血的治疗也不困难,但一定要记得去除病因。通常,医生在给予补铁药物治疗时,都会关照要注意食补,并解决月经量过多、痔疮出血、消化道出血等问题。很多人认为,多吃红枣、阿胶、菠菜甚至燕窝能补铁,其实,这些“补品”含铁量很低。红肉、蛋类、动物血、动物肝脏这些食物,含铁量才比较丰富。

药物补铁方面,如果胃肠道吸收没问题的,首选口服铁剂。不能口服补铁的,再选择静脉铁剂或肌注铁剂。如果所选的铁剂是亚铁制剂,则无需额外补充维生素C。铁剂治疗10天半个月,就能看到血红蛋白的上升。医生会根据个体情况在贫血完全纠正后要求继续补铁一段时间,以补充身体的储备铁。

切忌盲目补铁、长期补铁,因为机体铁过载会造成脏器功能损害,严重的铁过载还需要进行去铁治疗。

总之,缺铁性贫血容易诊断,也容易治疗。建议:

1. 一旦发现贫血,要及时就诊;

2. 查找病因,去除病因很重要,遵医嘱可以少走弯路;

3. 规范治疗性价比很高,而某些宣传力度很大的补品补品可能含“智商税”,延误治疗。

如今,很多单位每年给员工安排健康体检,其实不少人尤其是育龄期女性,