

不良用眼习惯影响儿童视力

我国近视眼患者超过三亿,占全世界眼总数的1/3。随着学习任务的加重,我国近视眼有逐年增加的趋势,中小学近视眼的发生率大致随年龄而逐渐增加。然而近年来,眼科专家发现,由于长时间看电视和玩游戏,幼儿近视眼的发病率明显增多,暑期已至,眼科专家提醒家长注意儿童用眼卫生和近视眼的治疗。



资料图片

电视和上网增加近视儿

南京鼓楼医院宁益眼科中心周群主任介绍说,近视眼是人眼对当代环境的适应性改变,它的发生与发展与日益增加的近距离用眼活动的环境密切相关,与摄入营养成分的失衡密切相关。而不正确用眼,不注意用眼卫生,譬如,看电视和上网时间过长等,均是现代儿童近视大增的主因。

一般来说,近视的发作主要在以下时期:幼儿园大班、小学一年级、小学三四年级、小学五年级、12岁以上的青春期。在这期间,可以有充裕的时间和许多机会通过“后天”调养来达到预防近视发生的目的。近视的

防治重在改善视觉环境,比如,营造合适照明、每天做眼保健操、注意锻炼身体、避免儿童偏食等。

儿童近视的矫正干预方式主要是配镜。如果发现儿童有近视的迹象,应该及时到医院检查,散瞳验光,配戴合适眼镜。只要超过100度的近视患儿,一般就要立即配镜,否则容易产生视疲劳,反而会促使近视的发展。只要配戴的眼镜合适,一般不会因为戴眼镜加深度数的。另外,必须注意眼镜是医疗用品而不是一般商品,质量优劣至关重要,所以一定要到大医院或有信誉的眼镜店配镜。

儿童配镜一定要医学验光 提到儿童近视的治疗方

法配镜,专家认为验光是不得不说的话题。据了解,验光不准确的最突出的症状就是配戴眼镜后出现头晕、恶心,容易视疲劳、视物模糊。有统计显示,戴镜后出现的种种不适感,60%是由验光不准确引起。“配镜作为一种医学行为,必须进行医学验光,才能保证配镜准确,配到一副既舒适又能起到医疗保健作用的眼镜”。

医学验光是配一副屈光准确、舒适健康眼镜的前提,也是配镜作为视光医学重要内容的直接体现。和普通常规验光不同,医学验光的目的不仅仅是要看清物体,更重要的是眼镜和眼睛的协调使用,达到医疗保健作用。它是根据各个配镜者

的不同情况,将传统的验光与眼部检查密切结合,更注重眼部视觉功能的评判,按照综合的检查结果来正确评估其视觉功能和屈光状态,然后给予合理的屈光矫正处方及视觉功能训练方案,并将有眼部疾病者及时转给眼科医生。但目前国内医学验光还远远没有广泛普及,这首先是因为人们还没有真正意识到配镜是一个严格的医学过程,而不是普通的商业行为;其次是对于需要配镜矫正视力的人来说,眼镜和眼睛是一个有机整体的概念还没有得到充分认识,很多人仅仅把眼镜当成看东西的辅助工具。

快报记者 金宁

脊柱疼痛开始袭击儿童

脊柱疾病已经不再是中老人的专利,许多年轻人,甚至是青少年、儿童都已经出现脊柱及其相关疾病的症状。当孩子对你说头晕、头痛或肩部、腰部不适和疼痛时,应带他们到医院进行检查、治疗。孩子对于疼痛的感觉多是真实的。

儿童脊柱疼痛的主要原因是平时的不良习惯和错误姿势所致。譬如孩子长时间、长期的弯腰姿势。长时间坐在厕所上阅读。长期便秘也会引起腰部不适或疼痛。许多孩子喜欢倦坐或半躺半倚在床上、沙发扶手上看书或

电视。还有不少父母让孩子和他们一起练瑜伽和做其他成年人做的运动等等。

为预防脊柱疼痛,建议儿童在睡觉时尽量睡硬板床。因为人的脊柱从侧面看是弯曲的,医学上称之为“生理弧度”,若处在生长发育中的儿童长期平卧在过于柔软的床铺上,身体的自重会使脊柱的“生理弧度”改变或者消失,从而出现不适或疼痛。与此同时,儿童穿鞋过大使下肢走起来很不协调,长期如此,加重脊柱的工作压力,出现疼痛。穿硬底、厚底的鞋则使脚底不能更好

地感触地面而增加脊柱的承重力。此外,儿童足部过度受凉也会促使和加剧下肢和腰部脊柱的疼痛。

饮食是孩子健康和成长的必须及重要条件。在保证营养的基础上,可给孩子适量多食谷物,新鲜水果和蔬菜。常见一些坚果,如榛子、核桃等,这对孩子的大脑、神经系统,骨骼,肌肉都有一定益处。休闲时,不要让孩子半倚、半卧在沙发扶手及床靠背处看书、看电视。这样会让颈部和肩部疼痛。不要让孩子过久地使上肢前倾和腰部向前弯曲,尽可能减小脊柱

的前曲弯曲度。运动时,鼓励孩子做踢球运动,这样可以使全身协调性更好,尤其是脊柱的伸展性得到较好锻炼。当孩子脊柱疼痛时,可以让他们俯卧并放松全身。然后用手掌心在他们的背部自上而下轻轻地按摩,至皮肤微热,以脊柱和痛处为重点,力量不要太重,以能接收并感到舒适为度。每晚或隔日临睡前半小时进行,每次20分钟左右。当孩子对你说头晕、头痛或肩部、腰部不适和疼痛时,应带他们到医院进行检查、治疗。

南京市中医院 周伟

健康大课堂

我的病情我做主 糖尿病自我监测很关键

糖尿病是一种需长期控制的代谢性疾病。为使血糖得以严格控制,防止各种慢性并发症,做好自我监测是十分必要的。近日,《糖尿病人的自我血糖监测》讲座受到读者欢迎,主讲人东南大学附属中大医院副主任医师杨兵全认为,自我监测的意义在于获取血糖及有关信息,作为调整药物、饮食及活动量的依据,以有效控制病情,病人在家即可做以下测验。据悉,本次活动由强生(上海)医疗器械有限公司协办。

病情稳定每周测血糖4次

糖尿病人要了解基本病情,必须知道血糖是基础,尿糖是辅助,三个月查糖化,定期查血脂,经常量血压。那么,糖尿病人如何了解自己的病情呢,杨兵全指出,通过自我监测了解病情,可以随时调整治疗方案,这是战胜糖尿病的基础。

如果病情稳定,每周测3~4次(1次空腹,3次餐后)。如果不具备自测血糖的条件,也应两周测一次。当病情不稳定时,如合并感染或血糖很高、更换药物时、胰岛素强化治疗者,一天注射大于等于4次或用胰岛素泵的患者,一型糖尿病患者,应严密监测血糖,通常一天测3~7次。不过,用血糖仪测血糖应注意首先用酒精消毒皮肤,预防感染;其次是手指需干燥,防止血液稀释,记住不要过分用力挤压,最后及时记录监测结果。

尿糖不能代替血糖监测

现场有读者问尿糖反映什么时候的血糖?尿糖监测能代替血糖吗?专家回答说,尿糖反映两次排尿之间血糖水平的总体情况,它只能粗略估计血糖,不能代替血糖监测。因为通常血糖在9mmol/L时,尿糖才会出现阳性,老年人和糖尿病肾病的患者血糖更高时尿糖才会出现,而妊娠妇女常在血糖低于9mmol/L时尿糖就会出现。尿糖阴性不说明血糖控制良好。很多人不清楚糖化血红蛋白这个指标是怎么回事,它其实是反映三个月血糖平均水平,评价血糖

控制情况的金指标,但不能反映血糖波动的情况,不能代替血糖监测。

“糖尿病人还要定期检查血脂,血脂异常可能导致冠心病、中风,所以如有异常一定要及时治疗”,杨兵全主任介绍说,血脂成分包括:胆固醇、低密度脂蛋白、高密度脂蛋白和甘油三酯,化验单上会将这四项指标用箭头方向标识出高低来。与其他病人不同,糖尿病人的血压控制更加严格,控制目标小于等于130/80mmHg,专家建议病人在测量血压时要保持心情平静,自测血压时袖带与心脏在一个水平,袖带应缚在上臂中1/3,不可过松过紧,水银血压计读数应让视线与水银在同一高度。

防并发症还要常查这些

糖尿病本身不可怕,最可怕的莫过于并发症。“并发症会导致失明、中风、截肢、心梗、动脉硬化和尿毒症”,杨兵全认为,为了杜绝这些并发症,建议糖尿病人一年半年到一年要查一次眼底,经常查尿蛋白、心电图,同时还要爱护你的脚。

谈到常查尿蛋白,专家说,尿常规蛋白阳性表示已有明显的肾病,尿微量白蛋白升高表示有早期肾病,患者在家里可准备一个清洁带盖的大容器,早晨某一时刻(如6:00)排尿一次,弃之不要,从第二次排尿开始至次日早晨6:00(6:00排出的尿液要留在容器中)所有的尿都留在容器中,将容器中的尿液混匀,用量杯量出尿的总量(或称取重量)并记录,然后取少许尿样装入洁净干燥小瓶中送去医院检测。

快报记者 金宁

预告

7月5日上午8:30,现代快报将在建邺区文体路113号(广聚楼大酒店2楼)举办《糖尿病用药指导和并发症防治》健康知识讲座,主讲人为东南大学附属中大医院内分泌科副主任医师王尧。

凭高考准考证 做准分子激光治疗近视 可获200元优惠

NYEC 南京宁益眼科中心 (原鼓楼医院眼科)

地址:鼓楼医院五楼门诊 就诊预约电话: 025-83224736 83304616-50565

稳豪倍易,细微之处见分晓

陈勇每次在酒桌上告诉别人他是一位糖尿病患者时,大家都以为他在开玩笑。毕竟他才36岁,大家都以为糖尿病是中老年人的“专利”。陈勇是做销售工作的,收入还不错,因此在他患病之处就开始使用家用血糖仪自我监测。他认为这种电子类医疗产品应当是进步很快的,因此报名参加了强生稳豪倍易型血糖仪的免费试用活动,想亲身体验一下新产品。

试用一周了,陈勇发现,和以往使用的血糖仪产品相比,稳豪倍易确实有很多让人耳目一新的地方。首先是反应时间上,显示结果居然从以前的半分钟减到5秒,快得令人不敢相信;其次是采血环节,扎针的深度是可调节并有数字标注的,这也和以往的产品不同;最后是上下键的设计,可别小看这个功能,对于一个具有良好血糖自我监测习惯的人来说,常会记录多次测试结果在血糖仪里,上下键操作,来回查阅结果,是非常方便的。

强生特邀专家点评:南京医科大学第二附属医院 内分泌科主任 廖珩

从这位患者的体验心得中不难看出,他的关注点全部在产品的细节细微之处,很特别。糖尿病日益年轻化的原因就在于年轻人大多喜欢在外面聚餐,大多口味重、偏油腻,这类高热量、高脂肪、高蛋白和低纤维素的食品很容易引发糖尿病。稳豪倍易的很多细节设计,如上下键翻看功能、可更换电池、可调节扎针深度、反应速度快,甚至多彩的外观设计,都是年轻人很看重的使用细节。

强生血糖仪免费试用电话:800-820-1800 读者试用心得投稿邮箱:jjue@edapr.com 沪医械广审(文)2008050114号

南京曙光医院 治痔疮 到曙光 不住院、不开刀、随治随走! 专家亲诊:025-52256666 男性整形 腋臭 包皮包茎:手术费60元。 腋臭:手术费130元/例 无痛无痕,随治随走,发放信誉卡! 专家热线:025-52428669

地址:乘2、16、26、33、49、101、102路公交车至中华门外雨花路下,晨光集团大门右巷内80米即到曙光医院

鸡眼 脚垫一涂就灵 用茧清

鸡眼、脚垫难看难受,手术腐蚀痛苦不堪。茧清由华西医科大学研制,国内首创:“生物成膜”技术。泡脚+涂抹,轻松祛除老化角质,自然脱落无腐蚀,轻度患者1疗程(2盒)即可,重度患者2至3疗程。买2赠1(赠价值68元防复发茧清伴侣)

销售:新街口第一药店、鼓楼志信堂、光华门大药房、中央门国盛、中华路351号仁人药房、下关区国泰、迈皋桥华电路好邻居(苏州路菜场分店)、江宁颐年堂、大厂经久、六合嘉伦光彩、苏州:丛草堂、石路三宝、大明 木溪:好人 吴江:中心、大明 张家港:丰盛堂 太仓:御寿堂 昆山:三秘堂 常熟:人民南通:钟楼 盐城:金龙、亚邦 泰兴:仁源生南门外 靖江:康泰 姜堰:杏林 无锡:康怡 江阴:康龄堂 宜兴:康怡 常州:新丰 溧阳:天府、恒康 扬州:恒发、荷花池 镇江:人民 丹阳:老寿星 徐州:戏马台恒生 电话:025-85697658 可送货