

上网课眼疲劳,一起来做放松操



张佩斌在给孩子做眼科检查 医院供图

采访专家 江苏省妇幼保健院 张佩斌

最近经常接到咨询电话,询问孩子出现频繁翻眼或眨眼、时常歪头看东西的现象是怎么回事,是否近视了或者近视度数又增加了?

由于新冠病毒肺炎疫情造成的春季延期开学,学生全面采用上网课的方式做到停课不停学。因为上网课眼睛要盯着屏幕看,眼球的活动和瞬目次数会明显减少,很容易引起眼睛干涩、酸胀和不适,时间一长就会出现在上网课后眨眼频繁、看远处东西模糊、眯眼视物等表现,造成视疲劳、视力下降,最终导致近视发生和近视度数发展的结局。面对目前的新情况,怎样做才能使得“上网课+宅”不至于发生近视和近视加深呢?江苏省妇幼保健院儿童保健科主任医师张佩斌提出了6条建议。

1.上网课多用脑少用眼:一次网课需要半小时以上,当眼睛盯着看屏幕15分钟就会导致角膜表面的泪膜层受到影响。因此,上网课在听讲不需要看屏幕上的内容时,就可以闭上眼睛休息片刻,达到临时放松调节,让泪膜覆盖角膜表面,减少泪液蒸发,防止眼睛干涩。

2.网课间做眼操:做眼操方法有远近交替视力放松操和上下左右眼球转动操。具体方法是:

远近交替视力放松操:保持面部注视前方不随眼球移动,在5米远处及眼前1尺远处各放置一个注视物体,物体大小分别与视力表0.5和1.0一行的视标相当,双眼轮流地盯看一远一近的物体,在看清楚物体后再移动眼球,开始时速度缓慢,逐渐提高交替速度。

上下左右眼球转动操:保持面部注视前方不随眼球转动,眼球转动尽可能达到最大幅度,做眼球转动操时如同广播体操,在上下左右每个方向转动时数1、2、3、4,2、2、3、4……

在上网课后做眼操十分钟,能

增加泪液分泌滋润角膜,减轻长时间看电子屏幕及近距离用眼学习引起的睫状肌过度调节和视疲劳,缓解眼外肌对眼球挤压造成的脉络膜缺血,有助于视力恢复。

3.室内活动及家务劳动:宅在家中时间长,选择做一些适合孩子自身特点和爱好的室内活动非常有必要,同时,安排一定的家务劳动,不仅能调剂学习压力,减少眼睛疲劳,做到全身心地放松,还能培养孩子的一份责任心。

4.每天远眺和沐浴阳光:如宅在家里不能出去到户外活动,学习一小时要到阳台远眺,到有阳光的房间活动,尽可能每天到户外开阔人少的场所或公园活动,既避免接触交叉感染,又能在大自然的怀抱远眺和沐浴阳光,起到预防近视,缓解长时间近距离用眼的调节疲劳的作用。

5.注意用眼卫生:宅在家中学习要避免躺着看书,控制玩手机游戏和看电视时间,不歪头写字等不良用眼习惯;要合理使用自然光线和灯光,应在采光良好、照明充足的环境中学习,阳光充足

时在窗下自然光线下,自然采光不足如黄昏时应及时辅以人工照明,家中照明要选择光线柔和、均匀、照度符合标准及无屏闪的台灯,同时室内应有背景光源,背景光最好是屋顶灯的光线,以降低室内不同位置的亮度差造成的视疲劳。

6.保证营养全面和睡眠充足:均衡膳食,多吃新鲜蔬菜,避免过多吃甜食;保证充分睡眠,小学生每天睡眠10小时,初中生9小时,高中生8小时。

近视重在预防,如能按照以上方法去做,宅在家中上网课也可以避免造成视疲劳、视力下降和近视加深。如当出现揉眼、眨眼频繁,眼酸胀疼痛,眯眼、皱眉和歪头等表现时,要减少看电子屏幕时间,查找自身问题,使用人工泪液等眼药水缓解眼疲劳症状。近期医院眼科开展正常预约门诊,应带孩子到儿童眼及视力门诊做详细检查,早期发现近视倾向和近视加深的苗头,采取针对性干预和矫治措施。

通讯员 张昱
现代快报+/ZAKER南京记者 刘峻

老胃病不要拖,久拖不治危害大

快报讯(通讯员 端梓任 记者 任红娟)王女士年近七旬,是安徽含山人,由于家庭经济负担较重,常年在家操持农活及家务,吃饭经常不规律,落下了老胃病。

她平时经常感到上腹部不舒服,经常嗳气,稍微多吃一点又感到肚子胀。由于有胃病,王女士一直比较瘦。子女要带她去大医院检查,她就是不愿意。有时在当地卫生院拿点胃药对付一下,上腹部不舒服情况有所好转,她就不再继续治疗了。

春节前,王女士感觉上腹部不适比以前加重,吃饭后上腹部堵得慌,有时还会呕吐,把吃下去的食物都吐出来,最后在子女的强

烈要求下才去了当地医院。医院检查结果提示胃窦部糜烂严重,且有新生物将胃的出口几乎全部堵住,以致造成了上腹部饱胀及呕吐。

几天后,病理检查结果出来了,王女士患的是胃窦癌,恶性程度还比较高。这下,王女士也有点紧张了,全家人商量了一下,决定来南京就医。

王女士一家找到了南京中医药大学第二附属医院(江苏省第二中医院)外科主任医师余德金。余德金为患者做了全面的术前检查,发现患者的问题有很多,包括中度贫血、低蛋白血症、低钾血症、心肌缺血等。经过治疗,余德

金为王女士安排了手术,手术顺利。术后,在外科医护人员的精心治疗护理下,患者恢复良好,顺利出院了。

余德金介绍,很多人都有胃病,绝大多数是慢性胃炎,有些经过饮食调理病情会好转或者痊愈;有些则需要治疗,单纯饮食调理不能解决问题。如果饮食调理和药物治疗无效,建议及时去医院检查。现在无痛胃镜检查痛苦小,明确诊断后可及时得到合理的治疗,千万不能像王女士那样拖着硬撑。胃病不重视,会严重影响生活质量,有时还会引起胃溃疡、胃穿孔、胃出血,甚至还会引起癌变。

门诊故事

一次手术解决三大毛病 56岁老师眼睛恢复“明亮”

56岁的张老师,平常要做学术和阅读大量文献和材料,也喜欢开车旅游,可是今年年初,他被确诊得了白内障,再加上他还有近视和远视的问题,使得他的两只眼睛矫正视力只有0.5,这严重影响了他的工作和生活。近日,南京明基医院帮他使用三焦点人工晶状体做了手术,一次手术解决了他眼睛的所有问题。

通讯员 李娜 现代快报+/ZAKER南京记者 刘峻 任红娟



唐于荣为患者手术 医院供图

白内障、近视和老花,他两眼矫正视力只有0.5

56岁的张老师,是一位大学教授,工作离不开电脑。他还喜欢开车远途旅行,眼睛对于他来说非常重要。不知从什么时候开始,张老师发现看书的时候很容易疲劳,眼睛非常的酸胀劳累,大概每半个小时就必须休息一会儿才能缓解。

张老师去医院做了详细的检查,经过医学验光,眼科医生结合检查结果告知,他开始老花了,医生给他详细解释了他目前的情况。他才明白原来就算年轻的时候近视,老了还是会老花的。在

医生的建议下,他配了一副特殊的眼镜,镜片上半部分可以看远,下半部分可以看近,就这样他终于可以正常工作了。

2019年年初,张老师的那副特殊的眼镜又不好使了,看近看远都看不清,他认为休息一下会好,结果过了半年,视力越发下降得厉害了。张老师又来到明基医院眼科,南京明基医院眼科主任唐于荣仔细检查以后告诉他,他有了白内障,现在两只眼睛矫正视力只有0.5。

一次手术,解决眼睛的三个问题

唐于荣介绍,眼睛里的一个叫作晶状体的结构,正常情况下是透明的,随着年龄的增加,开始慢慢变得不透明,发生白内障的过程就好比是透明的蛋清变成蛋白的过程,白内障发展到最后就完全浑浊,看不见了。

张老师了解病情以后,很焦虑,“我要做学术,要搞科研,要阅读大量文献和材料,我不能看不见啊。”唐于荣安慰他,现在白内障的手术很成熟,只要做手术把病变的晶状体换成透明的人工晶状体就可以了。

根据张老师的生活习惯,比

如他喜欢阅读,需要良好的中视力和远视力,还需要开车上下班,偶尔还要开车旅行,唐于荣建议张老师可以考虑使用三焦点人工晶状体。

唐于荣介绍,与传统的单焦、双焦点人工晶状体不同,三焦点人工晶状体具有远、中、近三个焦点,植入眼内后,患者各个距离都能看清楚,术后无需配镜,同时能够有效降低夜间眩光,使患者拥有更好的视觉质量。

张老师接受了手术,一次手术同时解决了白内障、近视和老花三个问题。

适不适合,要先做详细的眼部检查才能定

唐于荣表示,对于白内障手术来说,选用什么样的人工晶状体是至关重要的,三焦点人工晶状体能够同时解决白内障、老花及近视问题,是目前人工晶状体中较理想的人工晶状体,才能达到良好的术后效果。