

孩子查出50度近视需要配眼镜吗

近年来,我国青少年儿童近视率处于高位,近视防控已成为社会各界高度关注的话题。近日,南京市儿童医院眼科主任陈志钧针对家长们普遍存在疑惑的几点问题,提供科学、权威、可行的近视防控指导。

通讯员 于露露 现代快报+记者 刘峻

孩子查出50度近视,是“假性近视”吗?需要配镜吗?

陈志钧:首先必须纠正一点,2022版的近视管理白皮书中明确把近视分为近视前期以及近视期,并没有假性近视这一说法。50度以内的近视,称之为近视前期;50度以上的近视称为近视期。需要以散瞳验光后的结果为界定依据,如果散瞳后仍有50度近视,便不可逆转,不可治愈。

是否需要戴镜,需要综合考虑年龄、视力、眼位、视功能等情况:3岁以下婴幼儿:应结合年龄、双眼屈光状态(近视度、散光度)、眼位情况综合考虑是否需要戴镜;学龄前和学龄期儿童:虽然近视在100度以内,但有视力下降和视疲劳症状的儿童,任何度数的近视均需矫正。此外,间歇性外斜视或者有较大外隐斜的近视屈光不正儿童应予全天光学足矫。

戴上眼镜就摘不掉了,低度近视可以暂时不配镜吗?

陈志钧:不可以。低度近视是指300度以内的近视。儿童的眼球还在发育,一旦发生近视,度数会不断进展。如果近视了却不配镜,首先,孩子会视物模糊,直接影响学习和生活质量,加重眼疲劳,导致近视度数快速增长;其次,还可能引起外隐斜或外斜视,进而影响视功能。

视力检查4.7、4.8需要配镜吗?

陈志钧:学龄期儿童如裸眼视力低于4.8,必要时进行散瞳验光,佩戴眼镜。

不同年龄有不同的视力标准:一般说3岁视力可以达到4.7—4.8,4—5岁视力达到4.8—4.9,6—7岁视力发育到4.9—5.0。

那么要看一下孩子有没有达到相应年龄的正常视力,学龄期儿童如裸眼视力低于4.8,则需完善相关检查如屈光度、眼轴和角膜曲率



视觉中国供图

等,必要时进行散瞳验光,佩戴眼镜。

低龄孩子如何查视力,需要等孩子能看懂视力表吗?

陈志钧:看不懂视力表也能查。儿童6个月开始就可以通过屈光筛查的方式给孩子建立屈光发育档案,记录儿童屈光发育过程,及早发现的屈光异常及各种眼病,对于部分先天性屈光不正或斜视的孩子可以进行早期干预。

2岁半以上的儿童也可以视情况增加眼轴、角膜地形图等项目的检查。规律的屈光筛查可以监测孩子的远视储备状态,了解发生近视的风险概率,为孩子的屈光发育做出针对性指导。

低龄孩子远视储备少,将来就一定会近视吗?

陈志钧:远视储备降低和眼轴增长的速度都应关注。

“远视储备”被理解为“对抗”发展为近视的“缓冲带”。远视储备少可能是先天性的发育不足,也有可能是过度用眼导致的消耗过快。

远视储备少确实是近视的危险因素,但更应关注远视储备降低以及眼轴增长的速度,这些动态发展的数据提示了孩子向近视漂移的风险程度,呈正相关的趋势。

当远视储备减少,又存在近视风险因素如户外活动少、近距离工作多时,近视的发病存在高度可能。对于有近视发病风险的人群,应该建议其增加户外活动时间至2小时,并减少近距离工作。

除了近视,还有哪些儿童视力健康的常见问题?

陈志钧:屈光不正是影响儿童视力健康的一个概述,包括近视、远视和散光。

斜视也会影响视力,比如先天性的内外斜视、恒定性的外斜视,会导致斜视眼视力异常。

先天性的形觉剥夺也会引起视力障碍,比如白内障、上睑下垂。严重的早产儿视网膜病变变,外伤引起的眼底或视神经的损害也会导致严重的视力障碍。还有一些疾病会导致原有的屈光不正的增加,比如倒睫等。

考试季,月经病门诊患者增多

专家:当心“大姨妈”背后的问题

随着大中小学陆续进入期末考试期,不少11~24岁青春期中女孩,出现月经不调等问题。近日,江苏省中医院妇科月经病专病门诊的患者明显增多,其中有不少学生家长也很担忧,孩子的“大姨妈”一会多一会少,有时还疼痛难忍,这是怎么回事?能否防治?江苏省中医院妇科主任、主任中医师任青玲提醒,青春期中“大姨妈”问题要重视,当心背后隐藏的大问题。

通讯员 冯瑶 现代快报+记者 梅书华

青春期中月经不调多发

青春期中月经不调在青春期中女性中较为常见。任青玲表示,有调查显示,六成以上的青春期中女性都有月经不调的问题。主要与学习压力大、心情变化、生活欠规律、重大心理精神创伤有关,部分青春期中月经病和少女的营养状态有关,如过度节食可能出现闭经,肥胖易导致月经紊乱、闭经、排卵异常等。

导致月经不调的原因有很多,可能是功能性因素,也可能是器质性病变因素。前者主要是由于神经内分泌失调引起的,其次有凝血功能障碍、子宫内膜局部凝血病变、药物等引起。后者主要有子宫肌瘤、子宫内膜息肉、子宫内膜增生等。面对孩子的月经问题,许多家长如临大敌。实际上,月经不调在青春期中多发是因为青春期中女孩体内激素水平的变化尚不稳定,尤其是女孩在初潮后一年内月经周期没有规律,属于正常现象,轻度的月经不调一般无需

治疗。另外,精神压力大、情绪波动以及过量运动等因素都有可能造成短时间内的月经不调,经过一定调整或适应,这些失调的现象也会随之消失,无需过度担心。

四点判断是否属于月经不调

到底怎么判断是否属于月经不调?任青玲表示,可以从月经的“期、量、色、质”来看。

一看月经周期:女性月经周期的长短因人而异,正常周期在21~40天范围内。如果月经跟原有的周期比提前或延迟超过7天,时间超过3个月,就算是月经不调。二看月经量:正常的月经出血应为一次20~80毫升,以卫生巾的用量大概估计,正常的用量是平均一天换四五次。如果出血量明显增多,多于原先一倍,甚至出现头晕、乏力等症状,或是有月经量明显减少,比平时少一半以上,要及时就诊。三看颜色:正常经血一般为暗红色,开始时颜色较浅,后逐渐加深,最后又转为淡红色而净。四看质地:正常的月经应当不稀不稠,不凝结,没有血块。

月经病对健康的影响不容忽视。月经血如果过多会导致身体疲乏、眩晕、低血压,甚至贫血等,影响生活和工作,如果经期延长,可能容易造成感染、引起炎症,多囊卵巢引起的异常子宫出血,可能导致不孕、肥胖、血压、血脂异常及子宫内膜癌等,危害女性健康。

专病门诊可综合干预,周六也有专家坐诊

如果连续出现月经不正常,或伴有明显的

出血量增多、头晕乏力、痛经、情绪波动等,休息后无缓解,应及时就医。月经不调治疗期间应严格遵循医嘱用药,切不可随意停药或改变用药方法。在日常生活中,要合理安排学习时间,按时作息,适当锻炼,注意补充铁、维生素C和维生素D等,尽量少吃高热量食物。贫血的女性适当吃血制品或红肉。

出现青春期中月经不调,也有相应的治疗方式。据悉,江苏省中医院月经病门诊为年龄介于11~24岁女性提供全面检查评估,筛查是不是多囊卵巢综合征或不孕症的潜在人群,从而量身定做中医药干预方式。除了药物治疗外,妇科还联合医院其他科室,比如皮肤科、针灸科、营养科,针对一些月经病比如多囊卵巢综合征及疑似多囊卵巢综合征的为青春期中月经不调患者的异质化症状给出最优化的个体方案,多学科团队诊治,包括饮食、生活方式的指导等。值得一提的是,为了方便学生就诊,该院除了平时开放专病门诊外,周六全天都有固定的经验丰富的主任中医师和副主任中医师轮流坐诊,患者可提前通过医院微信公众号预约。

任青玲提醒,青春期的月经不调看似小问题,对生活影响不大,但从长远而言,月经不调只是表象,从本质上反映出女性的排卵功能障碍,黄体功能不足,而这恰是导致流产或不孕的显著因素。另外,月经不调可能合并有B超显示下的多囊或是代谢障碍,如肥胖、血糖高,如不及时干预,远期罹患子宫内膜癌、心血管疾病的风险将大大增加。因此对于青春期中月经不调,要尤为重视,及早干预。

呵护儿童口腔健康 这八点一定要注意

口腔健康,全身健康,尤其对于儿童来说,口腔的健康与否不仅会影响孩子的营养摄取与成长发育,更会影响孩子的面部美观与心理健康。如何保护好儿童的口腔健康呢?近日,现代快报记者采访了南京市口腔医院(南京大学医学院附属口腔医院)感染管理科(公共卫生科)主任王莉蓉。

通讯员 贾晨晨 现代快报+记者 任红娟

王莉蓉介绍,首先,婴儿出生之后,即使一颗牙齿也没有,家长也应每天用纱布为孩子擦洗口腔。半岁左右左右牙齿萌出后,可以继续用这种方法擦洗口腔和牙齿表面。当多颗牙齿萌出后,家长可用指套刷或软毛刷为孩子每天刷牙2次,并清洁所有的牙面,特别是接近牙龈缘的部位,建议使用牙线帮助儿童清洁牙齿缝隙。

儿童2岁左右开始学习刷牙,适合儿童的刷牙方法是“圆弧刷牙法”,具体操作方法是:将牙刷放置在牙面上,轻压使刷毛弯曲,在牙面上画圈,每部位反复画圈5次以上,前牙内侧需将牙刷竖放,牙齿的各个面均应刷到。选择大小适宜的儿童牙刷,每两至三个月更换一次,当出现牙刷毛外翻或倒毛时,应及时更换牙刷,做到一人一刷一口杯。每天早晚刷牙,每次刷牙时间不少于2分钟,晚上睡前刷牙更重要。学龄前儿童很难完成精细复杂的刷牙动作,需要家长帮助和监督。

“经常摄入过多的含糖食品或饮用过多的碳酸饮料,会引发龋病或产生牙齿敏感。”王莉蓉说,儿童应少吃甜食,少喝碳酸饮料,减少吃糖次数,进食后用清水或茶水漱口,晚上睡前刷牙后不能再进食。

窝沟封闭是预防窝沟龋的最有效方法,是用高分子材料把牙齿的窝沟填满,牙面变得光滑易清洁,细菌不易存留,从而预防窝沟龋。窝沟封闭是一种无创技术,不会引起疼痛。建议6~8岁可以进行第一恒磨牙(六龄齿)的窝沟封闭,11~13岁可以进行第二恒磨牙的窝沟封闭。

使用含氟牙膏刷牙是安全、有效的防龋措施,在非高氟饮水地区的3岁以下儿童每次用量为“米粒”大小,3~6岁儿童每次用量为“豌豆粒”大小,并应在家长或老师的监督指导下应用。儿童还可以每半年到医院接受一次牙齿涂氟。给牙齿刷上一层保护膜,其中的氟化物缓慢释放出来,可预防龋病。

儿童参加体育活动时,穿运动鞋和胶底防滑的运动鞋,防止跌倒摔跤造成牙外伤。必要时佩戴头盔、防护牙托等防护用品。乘坐交通工具时,应系好安全带。一旦牙齿受伤,应尽快去医院就诊。

吮指、吐舌、咬唇、咬铅笔、口呼吸、夜磨牙和偏侧咀嚼等儿童常见口腔不良习惯,会造成牙齿排列不齐,甚至颌骨畸形,应尽早戒除。对有口呼吸习惯的儿童,应检查其上呼吸道是否通畅,治疗呼吸道疾病,及时纠正口呼吸。乳牙期或乳恒牙替换期发现牙颌畸形应及时就医,由口腔医生检查、判断是否需要早期矫治。

龋病是儿童常见口腔疾病,可引起儿童牙痛,牙龈、面部肿胀,甚至高热等全身症状。龋病长期得不到治疗可造成儿童偏侧咀嚼,双侧面部发育不对称,还可能影响恒牙的正常发育和萌出。“儿童是口腔疾病的高发人群,而且发展迅速,为及时了解儿童口腔健康状况,早期发现口腔问题,早期治疗,儿童每6个月应进行一次口腔健康检查。”王莉蓉提醒。