

广大中小学已经正式开学。最近几天,本市眼科专科医院、综合医院眼科门诊以及各大眼镜店均迎来了学生检查视力和配镜的高峰。不少视力不佳的“小眼镜们”在家长的带领下,忙着到医院或是眼镜店检查视力,更换或新配眼镜。记者在采访中了解到,戴眼镜群体正呈现低龄化趋势,且青少年居多。

眼镜佩戴低龄化 电子保姆危害大

□本报记者 盛丽



电子产品不离手 近视度数加深

“基本上每个学期都会带她去重新验光,生怕眼镜不合适,影响她的学习。”在一家眼镜店中,市民王女士正在给女儿挑选镜架。“现在小孩子课业负担重,而且电子产品也比较多。整天都是拿着手机或者对着电脑,玩游戏、看电视剧,眼睛负担很大。这不才一个学期再加上这个寒假,近视度数都增加快100度。”王女士抱怨道。

尽管不少家长很重视小孩的视力保护,但是对于近视的形成和验光配镜的认识还是有所局限。“有时,小孩子说看不清黑板。就会忙着给他配镜,但是现在眼镜店满大街都是,鱼龙混杂。到底怎么选择正规的眼镜店给孩子配一副合适的眼睛,我还是不太了解。”一位家长说道。

北京电力医院眼科主任段文静介绍,每到开学前确实会有不少中小學生来眼科做检查、验光配镜。“现在近视确实存在着低龄化的现象,这些和小孩日常不正确的用眼习惯有关。再有和电子产品使用过度有关。”

“很多家长也会在开学前扎堆带着小孩来。其实,应该随时关注小孩的视力,不要拖到开学前才来。”段文静表示,来医院做眼睛检查和验光需要做很多项

目,所以需要一定的时间配合。“此外,家长发现小孩视力下降,也不要盲目着急。首先,在学校或街边眼镜店检查的结果和医院还是有一定的差距,还是要来到医院做个更为专业的检查。”

“到医院检查包括眼前检查。”段文静举例说明,“比如在眼前检查中包括的部位有角膜、晶体、眼底等等。通过这些检查可以先排除病理性的问题。此外,验光也有很多内容。而且对于重点患者还会进行跟踪。然后预测他的度数进展,给出一些专业指导。”



区分真假性近视 及时佩戴眼镜

不只选择眼镜店,还有一些家长在真假性近视,还有要不要尽早给小孩配眼镜上也存在着不少误区。“我是不想太早给小孩配眼镜。怕他之后度数越来越深,万一只是假性近视。眼镜佩戴不正确,反倒给小孩的眼睛耽误了。”

“近视还是分为真性和假性的区别,这都需要专业的机构通过检查才能判断。”段文静说,“如果是假性近视,可以通过做一些户外运动,短时间内可能得到调节,恢复视力正常。即便是

户外运动不能调节,还可以通过一些物理治疗来改善。”

对于一些家长认为不要给小孩过早佩戴眼镜,担心度数增加过快的问题。段文静也解答:“如果经过检查,发现小孩是真性近视,那么一定要及时佩戴眼镜的。即使你不戴,度数也会增长,甚至增长更快。”

段文静建议,青少年应保持正确的阅读姿势。控制手机、电脑这些电子产品的使用时间。还要多参加户外活动,让眼睛得到适当的远近调节。

◆链接

坏习惯伤眼 锻炼试试日光浴

电子产品危害大

手机等电子产品对眼睛的危害是多方面的。最多见的是干眼症。当使用手机特别是玩游戏时,由于要精神高度集中地注视画面,人们会不由自主地减少眨眼次数,久而久之会导致泪膜异常而出现干眼症状。另一个显著的问题是诱发近视。这对于身体尚在发育过程中的少年儿童来说尤为重要。另外,明亮的电子产品显示屏中还有一个“隐形杀手”——高能蓝光。它会损害视网膜,长时间的蓝光辐射甚至能诱发黄斑变性等致盲性眼病。

学习习惯不好

照明不足、文字过小过密、户外活动不足、眨眼次数少也是影响学生视力的重要病因,但学生普遍不了解。

字体越小,空间频率越大,调节反应越精确,睫状肌收缩加强,更易引起视疲劳,所以字不能写得过密太小。眨眼对眼睛的保护作用明显,尤其是面对手机、电脑的时候。通常情况下,每分钟要眨眼10次。

户外活动太少

小区的空地变成了停车场,作业还要写,没有时间,没有时间,怎么办?可以趴在朝阳的窗台上看书、写字,让太阳光照在书本上,眼睛会感到很舒适。当然,要注意读写距离。思考的时候,可以望远。如此,保护视力与学习就可以兼顾了。

锻炼视力试试日光浴

保护视力传统的健康教育观点是不在过强、过暗的光线下读写。不过,目前大多数研究还是指向了暗光环境下对视力的影响,强光尚不能科学解释。反而阳光对近视眼还有一定的预防作用。比如,锻炼瞳孔括约肌的眼操中有一种“日光浴”。具体方法是:眼朝着太阳,无需睁眼,以防止视网膜受到伤害,轻轻闭上眼睛,每次约10秒,每日累计3-5分钟以上。若不舒服,立即停止。



健康资讯



睡眠障碍患者近四成 夜猫子白天补觉不可取

□本报实习记者 唐诗

我国睡眠障碍发病率达38.2%。许多熬夜一族经常整夜不睡觉,第二天补觉。然而,补偿睡眠只能起到缓解疲劳的作用,而无法弥补因缺失睡眠对身体造成的损害。市卫计委提示市民,出现睡眠障碍症状,应及早到专科医院就诊。

睡眠障碍主要包括两方面:一是指睡眠本身发生失调,如失眠和过度嗜睡;另一方面指在睡眠过程中诱发或发生的疾病,如打呼噜、梦游等。会导致心脑血管疾病以及精神心理疾病的高发,也会导致身体免疫力下降、人体衰老进程的加快等不良后果。

对于大多数睡眠障碍症患者来说,其失眠的表现很可能

是某些尚未显露出来、或是已经显露出来的疾病病征,如脑肿瘤、癫痫、老年性痴呆等。

一般来说,一个健康的成年人每天保证7个小时左右的睡眠就足够了,过长时间的睡眠也会给人体带来损害。临床研究发现,一个健康的成年人若每天的睡眠超过10个小时,那么其反应能力和心血管功能都会出现不同程度的下降。

睡眠障碍的治疗是一种综合性治疗,单一的治疗手段是不可取的。市卫计委提示,北京市有多家精神专科医院设有睡眠医学中心,市民朋友可以拨打12320进行相关咨询。

滑雪受伤 拇指锁骨最易中招

北京获得2022年冬奥会举办权后,滑雪运动近两年迅速升温。临床数据显示,滑雪导致的运动损伤呈现上升趋势。近日,在位于密云区的南山滑雪场,北京和和睦家医院骨科主任路继科举行现场讲座,讲解如何避免受伤以及如何自救或互救等实用的运动防护知识。

据路继科介绍,滑雪受伤中,包括膝关节在内的下肢受伤占比接近一半;拇指和锁骨受伤约占百分之三十以上,脑和脊柱

受伤占百分之十以上。他建议,如果在雪场摔伤后,锁骨位置出现局部疼痛、肿胀,要用吊带或三角巾将上肢悬挂制动以保持稳定,并及时就医进行拍片确诊。

此外,专家提醒,拇指、锁骨也是容易受伤的主要部位。建议滑雪爱好者注意运动前热身,进行骨骼肌肉、神经系统的健康检查等;同时,所有滑雪者都应该佩戴头盔,防止头部撞击风险;摔伤后应及时就医检查,以免留下健康隐患。(邱勇)

生活资讯

节日效应消退 猪肉价格持续回落

粮油批发价格持续稳定。据国家发改委信息显示,为保护农民利益,防止“谷贱伤农”,2017年国家继续在稻谷主产区实行最低收购价政策,但此次为2004年实施最低收购价政策以来,首次下调最低收购价格。受其影响,将对粳米市场形成一定打压,预计后期粳米价格持续上涨空间不足。春节后,本市食用油市场逐渐转入传统消费淡季,加之大豆期货价格持续下行,致使大豆油价格上涨空间有限,预计本周粮油批发价格持续稳定。

猪肉价格持续回落。上周,本市生猪收购价格小幅下降,屠宰量持续增加。顺鑫鹏程生猪收购价为每500克8.5元,周环比下降1.46%;屠宰量3188头,周环比增加4.61%。受节日效应消退影响,生猪收购价较春节前持续下降,累计降幅达7.55%,屠宰

量亦有所减少,预计本周受生猪收购价格回落带动,猪肉批发价格持续呈小幅回落趋势。

鸡蛋价格稳中微涨。从产区了解,春节期间,蛋鸡养殖场保持正常生产,库存量持续增加,鸡蛋供应充足,出场价格上涨空间有限。本周,随着全市大、中院校开学,鸡蛋需求规律性增加,但受供应充足影响,涨幅有限,预计本周批发价格稳中微涨。

蔬菜价格小幅上涨。本周,受降温天气影响,加之学校开学,蔬菜需求量增加,批发价格上涨空间有所扩大,但随着后期气温持续回升,蔬菜供应持续充足,批发价格将进入季节性下降通道,预计本周蔬菜价格呈小幅上涨趋势。

北京市职工物价监督总站 北京市发展和改革委员会价格监测中心