

孩子近视了怎么办

◆ 林郁之

视近过度导致近视频发

近视眼的发病原因至今还不太清楚,但眼轴的增长与遗传因素是有密切关系的,不少变性型近视具有家族遗传因素。而后天性近视,是随着年龄增长,近视度数不断增加,单纯性近视多发生在10岁左右。如今随着科技的发展,社会的进步,精细作业越来越多,最大的变化是由视远为主变为视近为主,不但工作以视近为主,即便休息、娱乐仍是以视近为主,尤其是眼球发育阶段的儿童青少年的学习、游戏环境更是处于长期视近状态,所以说环境因素是造成儿童视近过度导致近视频发的一个重要原因。

视力减退之前总有预兆

平日孩子主诉看书时间一长,字迹就会重叠串行,抬头再看面前的物体,有若即若离、浮动不稳的感觉。或者看书写字一段时间后看黑板或远处时看不清,要过一会儿才清楚,这些都是眼睛睫状肌调节异常的表现,是由视疲劳所致。有的孩子看电视的时候不自觉地往前坐或身体往前倾,还有的孩子经常会出现皱眉的习惯,这些都是孩子眼睛近视的前奏或已经近视。

当家长发现孩子有以上症状时,应该带孩子到医院进行散瞳验光检查,从而判断孩子的眼睛是真性近视还是假性近视。若是假性近视,可根据医生的建议进行放松治疗;若是真性近视就应该配戴眼镜。



裸视力与度数不成正比

许多家长对孩子裸眼视力和近视度数之间的关系问题有疑问。实际上,裸眼视力与度数不是成正比的。裸眼视力的好坏除了与屈光状态有关外,还与被检者瞳孔的大小、视网膜照度以及对视标的敏感程度和调节的放松与否有关。也就是说,有可能一个一百度近视的孩子的裸眼视力为0.1,同样五六百度近视的孩子的裸眼视力也能达到0.1。

是否戴镜还需全面衡量

首先,近视患者如果裸眼视力不是很好,平日还是应该将眼睛戴上,这样能缓解

孩子眼睛疲劳的症状,减缓近视的发展。其次,还要根据孩子看近时的眼位问题,考虑看近是否需要戴镜。若孩子看近时眼位是内隐斜或戴镜看近处不舒服,可以考虑不用戴镜(针对-2.00D以内的近视而言);若孩子看近时离书本很近,且主诉有视疲劳症状,则应考虑坚持戴镜。

预防近视日常重视护眼

眼镜对于孩子来说只能是矫正的工具,起不到治疗的作用,且孩子的眼球发育还没定型,随着学习课业的增多、学习压力的增大,近视会出现增长的趋势。那么,日常生活中应该如何爱护眼睛呢?

1.不偏食,多吃奶制品、鱼、蛋、肉、谷类等,少吃糖果和含糖高的食品。研究表明,饮食中增加蛋白质,可减少碳水化合物的供应,从而能减少近视度数的增加。另外研究发现,多吃硬质食物也能预防近视加深,因为咀嚼可以增加面部肌肉包括眼肌的力量,从而使晶状体的调节力增加。

2.保证充足睡眠。

3.读写姿势端正,背部要伸直,颈部保持直立,使眼的视线与书本呈直角,同时还应保持眼睛与书本的距离不小于30厘米,保证眼睛调节和集合的平衡,这样视物最舒适。

4.不要使用太淡的铅笔,笔尖不要削得过于细,字体不要太小,以免引起辨认困难。

5.走路和乘车时不要看书,不要躺着看书。

6.照明要注意不让光线直射入眼内。用右手写字时,台灯应放在左前方,这样才不会出现手部的阴影。

7.室内光照要均匀,明暗差距不要太大,明暗差别太大也容易引起眼睛的疲劳感。还有不要把书桌放在窗前,光线直接照射在书本上会产生眩光,会加重眼睛的疲劳感。

8.加强体育锻炼,经常参加户外活动。

9.坚持做眼保健操,利用穴位自我按摩,增强眼部血液循环,改善视功能,从而达到预防近视的目的。

10.定期去医院检查眼睛和视力。

(作者单位:上海岳阳中西医结合医院眼科)

最新2型糖尿病治疗目标

◆ 张家庆

关于2型糖尿病的治疗目标自1993年以来都认为是严格控制血糖,以防微血管并发症的发生。为此不断有2型糖尿病治疗指南出现。开始时目标定为空腹血糖及餐后血糖应达到多少,以后又改为代表平均血糖值的糖化血红蛋白(A1C)要达到多少,都是所有病人一致的。但是近年新作用机制的降糖药越来越多,很难硬性规定用哪一类,而且严格控制血糖后对一部分人却反而增加了死亡率。为此美国糖尿病学会(ADA)及欧洲糖尿病研究学会(EASD)于2010年9月商讨要重新订出条文,选定了工作组,起草的草稿修改了45次才于2012年2月定稿,以后发表于两个组织的有关杂志上。今年10月2日在EASD年会上正式向媒体公布。

这文件不叫“指南”,却称为共识的立场声明,为的是不要让医生硬性照抄照办。题目中为“以病人为中心”,主张治疗方法及其目标要个体化。他们认为作出决定前要考虑病人的愿望、病程、能力、体重、期望寿命、有否合并病、有无血管并发症、可能低血糖的危险性等,才能作出决定。

本共识的关键点有7条:(1)血糖的标的及降糖治疗必须个体化。(2)饮食、锻炼及糖尿病教育仍是任何治疗方案的基础。(3)除非有禁忌证,二甲双胍是最好的一线药物。(4)在二甲双胍之后该用何药,资料不足。可外加1-2种口服或注射的降糖药,尽可能使副作用最小化。(5)最后有许多病人要单用胰岛素治疗或合并其他药以控制血糖。(6)只要可能,所有治疗决策应与病人共同作出,考虑其选择、需要和价值。(7)主要治疗焦点必须全面地减少心血管危险性。



他们认为许多药物控制血糖的效果差不多,各有优缺点,因此复习了500多篇文献,列了一张11大类降糖药的生理作用及优缺点,甚至包括了价格的表格供参考选择。

2型糖尿病抗高血糖治疗的流程一般是:对病轻(A1C<7.5%)、病程短的病人不妨先试3-6个月的改善生活方式(健康饮食、控制体重及增加体力活动),如血糖降低,就不一定用药。如要用药,先用二甲双胍,即使有胃肠道反应可从小剂量用起,美国有液体的制剂,可调整到10mg。单用3个月无效则加药,任选一种,甚至加基础胰岛素。再3个月仍达不到个体的A1C目标则再加一种药,可以有几种3药并用方案。如果包括基础胰岛素在内的3药方案3-6个月仍不能达标,则用胰岛素为主治疗,常合用1或2种非胰岛素制剂。

总之,以上许多方案都要适合病人情况,如生活方式必须由病人执行,药物的选择要考虑病人的经济条件、有否供应以及病人的年龄和知识水平等,如在家注射胰岛素必须有一定条件。这些意见肯定比教条式执行要好。但是大医院的门诊对病人时间很少,将来还得靠基层医生才能细心和病人讨论!

膏方
养生

杨浦区中心医院将于11月5日至12月20日举办膏方养生节,分别在总院(腾越路450号)和分院(开鲁路500号)开诊。预约热线:8008205191。
(廖文娟)

戴假牙后吃东西,食物渣子硌牙床?

保丽净 假牙稳固剂,让假牙与牙龈更加稳固贴合,有效防止食物残渣进入,让您吃东西更安心!

简单一粘,稳固贴合! 轻轻一摇,摘也方便!

- 帮助假牙与牙龈稳固贴合
- 加强对食物的咀嚼力
- 防止食物残渣进入假牙与牙龈缝隙
- 持续使用,可防止假牙对牙龈的刺激

订购电话: 4006 10 10 90
支持全国货到付款

配合使用保丽净假牙清洁片,口腔更健康!
全国各大超市、药店均有销售,也可拨打订购电话