

暑期矫正视力正当时

爱尔眼科医院专家提醒:镜片度数≠验光数据

◆ 本版撰文 吴瑞莲



眼科手术团队



蔡劲锋主任在手术中

暑假临近,各大眼科专科医院又迎来学生潮。不少家长开始为孩子的矫正视力问题奔忙。由于一个学期下来,学生们白天苦读完晚上还要温习至深夜,眼睛干涩、发胀、酸痛、模糊等现象也随之产生,眼镜的度数日渐加深;而到了暑假,面对电视、电脑、手机的狂轰滥炸,孩子的视力也会受到影响。绝大部分家长会立即带孩子去矫正视力、验光配镜,上海爱尔眼科医院准分子专科主任蔡劲锋指出,镜片度数≠验光数据。大部分家长因为医学验光配镜知识匮乏,认为只要到眼镜店给孩子测量一下度数配一副眼镜就好了,在这些理念的误导下,许多人戴上了不合适的眼镜,

不仅容易发生视疲劳,还会加速近视眼的加深与发展。蔡主任介绍,1977年,研究人员缝合一只猴子的眼睑,部分阻断进入该眼的光线。6个月以后,打开缝合的眼睑,该眼发生近视,而对照眼正常。1983年,研究人员给猴子的一只眼戴上500度的近视镜片,使进入该眼的形觉焦点后移,另一只眼作对照。半年以后,戴镜片的眼睛变成了480度近视,与所戴镜片的度数相似,而对照眼正常。由此可见,验光配镜不正确,会使外界物体不能在眼底黄斑区形成清晰的物像,就像上述两种动物模型一样,相当于人为“制造”近视眼。

蔡劲锋主任提醒:“眼镜店里的配镜基本都是以求清晰为目的,而医学验光配镜在追求视物清晰的基础上还会保证佩戴的舒适度和控制近视加深等多方面的眼健康考虑。验光主要是检查单眼的屈光状态。戴上眼镜,则是双眼看同一个物体,必须获得最佳的双眼单视功能。因此,镜片的度数并不等于验光的数据,必须根据眼位状态、调节功能强弱、散光轴向等双眼的医学表现,进行正确的处方。这就是医学验光与普通验光的本质区别。”医学验光的根本目的,就是要患者戴眼镜以后,不仅要看得清楚,还要看得舒服。

预防近视,为孩子建立屈光发育档案

随着电子产品的更新换代,近视低龄化也成为很多家长担忧的问题。在公共场所中,随处可见拿着手机、IPAD的上班族或者学生族们。儿时玩伴间的戏耍或者陪伴我们的玩偶已经渐渐被数字媒体时代产生的新“玩具”所替代,这种覆盖式的演变趋势无不让人担忧!

上海爱尔眼科医院准分子专科主任蔡劲锋表示,近视并不是一朝一夕“突然”发生的。家长们之所以对孩子的近视“后知后觉”,主要是因为大多数家长并没有定期带孩子去医院做眼科检查的意识,以至于无法早期发现孩子的视力问题。

蔡主任建议,正确的做法应该是家长们为孩子建立一份屈光发育档案。具体方法是从3岁儿童开始,每6个月去医院眼科进行散瞳验光和眼部检查。把验光度数、眼轴长度、角膜曲率半径、眼压、身高、体重等数值记录下来。他表示,建立屈光发育档案有三大好处:一能及早发现眼屈光异常,如高度远视、近视、散光和弱视等;二能及早发现婴幼儿是否有眼疾;三能在视力正常的儿童中,筛选出近视眼“坯子”。

矫正视力,别迷信“防近”产品

不少近视眼患儿的家长非常希望找到一种能快速、轻松治愈近视眼的方法或药物。目前市面上层出不穷的近视眼防治产品,正是迎合了家长们的这种心理,生意做得红红火火。世上真能有治愈近视眼的灵丹妙药吗?

蔡劲锋主任介绍,因为导致近视眼的原因很复杂,必须采用综合措施来防治,没有捷径可走。蔡主任指出,迄今为止,还没有一种药物或器械被证实能治愈近视眼。长期以来,由于儿童的眼部发育特点以及其不稳定的屈光度,决定了儿童近视患者目前并不适合激光近视手术,只能通过注意用眼卫生,养成良好的用眼习惯防止近视加深。随着科技的发展,青少年非手术矫治近视也可以实现了。据介绍,MCT角膜塑形镜技术能控制或延缓孩子近视的发展,拯救孩子不断下降的视力。

孕妈妈运动少影响宝宝眼球发育

现代医学证明:遗传、围产期保健和不良环境因素是导致近视眼发病的三大因素。就现实可操作性而言,后两项,特别是对不良环境因素的干预,将有助于阻止或延缓近视眼的发生发展。遗憾的是,如今不少家长宁愿花重金购买各种营养品、治疗仪,却不懂得为孩子的眼睛“减负”,不注重改善容易危害视力的各种不良环境因素,本末倒置。

如何改善环境因素?蔡劲锋主任提出七

大建议:①妈妈多运动,给宝宝一双健康的眼球。如今,不少准妈妈在怀孕以后,立即“晋升”为“国宝”,家务不干了,有的甚至连班都不上了,每天除了睡,就是吃。殊不知,妈妈运动少,会影响宝宝的眼球发育,容易导致宝宝眼球不圆(散光)、眼球组织不够强韧(易膨大、近视)等问题。②别让婴儿过早、过度用眼,因为婴儿的眼球壁较薄弱,过早、过度用眼会促使眼球过度膨大,眼轴提早拉长,为近视埋下隐患。③不要让孩子在强

光、暗室或晃动的车厢里看书,学校应进行适当的教室灯光、桌椅改造。④读书、写字姿势要正确,头正身直,眼距离书本30厘米,指尖距笔尖2厘米,不要躺在床上、趴在桌上看书。⑤多参加户外活动,每天1节体育课。⑥避免长时间疲劳用眼,持续工作或使用电脑1小时,应休息10~15分钟。⑦不要乱点眼药水,以免其中所含的防腐剂危害眼睛。这里还要强调的是孩子握笔姿势不正确,也会导致近视。

蹲点开抢免费专家咨询号

由本市各医院临床一线医务工作者为广大就医人群贴心准备“红包”——免费专家咨询号,有需求的读者可拨打新民健康工作室热线:021-62476396。时

间:周一至周五10:00-17:00。报名截止日期:7月2日(周三)12:00,也可发送短信“专家+姓名+联系方式”至15001961787报名。



蔡劲锋 副主任医师

擅长:屈光不正(近视、远视、散光)及斜弱视的矫正。尤其擅长小儿斜弱视治疗,角膜塑形镜及RGP的验配,双眼视功能异常的检查诊断与处理。

陈茜和 主任医师

擅长:眼科常见病及疑难病的诊治,尤其擅长小儿眼科、角膜塑形镜及RGP的验配。

吴鹏辉 副主任医师

擅长:对膝关节炎、颈椎病、肩周炎及各种疑难、复杂性骨科疾病有着独特的治疗方法。

吕宏 医学博士后

擅长:利用微创技术治疗膝关节半月板损伤、膝关节屈曲挛缩畸形、颈椎病等骨科疾病。



吴鹏辉



吕宏

小心空调“吹”出骨科关节病

盛夏来临,气温持续走高,空调自然成了生活中必不可少的清凉工具。可是,因为吹空调而导致膝关节、颈椎、腰椎、肩膀等部位疼痛的患者也在急剧增多,有的患者出现了游走性关节炎病。

黄先生是一位典型的“空调控”,一天24小时只愿呆在空调房间里,没有空调的地方一概不去。世界杯足球赛开战以来,他更是昼夜不分地“孵”在空调房间里,这不,最近身体出现了问题,双膝关节疼痛得不得了,连正常走路都出现了困难。经诊断,黄先生因长时间吹冷空调导致他原本脆弱的膝关节受凉而引发了膝关节炎,需要进行治疗才能恢复正常。上海开元骨科医院关节外科吕宏主任介绍,像黄先生这样的病情可选择微创关节镜手术,在康复训练的辅助下,可缓解患者疼痛感,关节活动也可恢复良好。

吕宏主任解释道,三伏天气,家家户户都会使用空调来进行解暑降温,然而,膝关节、颈椎等部位因长时间的受凉,会导致血管和肌肉的收缩调节失控,肌肉粘连成块,使膝关节、颈椎等产生强烈的疼痛感,甚至还可能引起链球菌感染而引发游走性的关节病。例如,膝关节酸痛、运动不灵活、清晨起床或久坐后觉得关节僵硬疼痛,站立或行走过久觉得关节疼痛需坐下休息,走台阶腿软,下蹲困难等……

吕宏主任提醒那些长期在空调环境里工作的人士,要特别注意保护自己的关节部位,适宜

穿着裤装或衬衫较为合适;如果是穿裙装的白领女性,坐在电脑前工作时要注意保护膝盖部位,防止受凉。另外,在夏季也要保持适当的体育锻炼,吹空调的时间不可过长,每天最好能够保证1小时的运动时间。患者做锻炼运动或康复训练时,应选择一些适合自己的运动项目,也可以借助手杖、助步器等辅助工具,以提升关节炎患者在日常生活中的独立性,不至于因关节疼痛而活动受限。保持良好的体质,即使在有空调的环境里,患骨科关节病的几率会相应减弱。颈椎病人、腰椎间盘突出症患者都应避免长期伏案,在连续工作一段时间后要仰头或转颈,睡眠时适宜选择硬板床,使用高度适当的枕头。

上海开元骨科医院微创骨科主任吴鹏辉说,在医学技术高速发达的今天,对患者来说首先在思想上要树立早日康复的信心,而无需多余的担心,在必要的情况下可选择一些微创技术。比如,微创射频活性氧联合疗法治疗膝关节炎,通过射频电流加热病变组织的肌筋膜,松解骨骼附着点的软组织,再配合注入活性氧诱导抗氧化酶的产生消除炎症,刺激软骨和纤维原细胞增殖起到修复作用。微创关节镜技术在临床上广泛应用,通过微创关节镜技术可以很好地治疗膝关节运动损伤、半月板损伤缝合修复,前、后交叉韧带损伤的重建等,能更快、较大幅度地恢复关节功能。