

警惕! 高度近视已向低龄化发展

防治青少年近视刻不容缓

◆ 解雯雯

近年来,青少年近视率逐年攀升,高度近视的低龄化越来越明显。传统的方法还是停留在戴近视镜上面,上海市东医院史主任认为,青少年一旦近视,不注意正确用眼和及时矫治,近视度数每年将以75-150度的速度增加,很容易形成高度近视。一旦形成高度近视后就容易出现眼底病变、视网膜脱落等并发症,还可能导致视力永久损伤乃至失明,家长应该时刻关注孩子的视力状况,做到定期检查、科学矫治。

该不该戴眼镜 成年手术行得通?

近视该不该戴眼镜?史主任解释说,对于已经近视的孩子,不管戴不戴眼镜,近视度数都会增加。因为孩子眼睛处于发育期,一旦近视视物的清晰度就会降低,为了能看的清楚,孩子会使劲去看东西,像经常眯眼睛、歪头就是孩子看不清的调节动作,这个时候会加重孩子眼睛睫状肌的调节负担,导致视疲劳,所以近视度数就会加深。

为什么戴上眼镜,近视度数还是会加深呢?史主任解释,近视是看远能力低下,戴上眼镜矫正,能提升看远的能力,但同时,看近的时候却产生了过度的调节,比不戴眼镜更费力了。因此,长时间戴近视眼镜,过度调节也会使近视度数不断加深。

还有一部分家长把希望都寄托

在孩子长大后手术治疗上,这也是错误的观念。如果不将孩子的近视度数控制住,任凭度数增加,会导致角膜曲率增长,不仅延误了近视干预的最佳时期,并且一成为高度近视,就会出现各种眼底病变,这是手术也无法解决的,甚至因为相关并发症,连手术的机会也都失去了。

了解近视眼 科学治近视

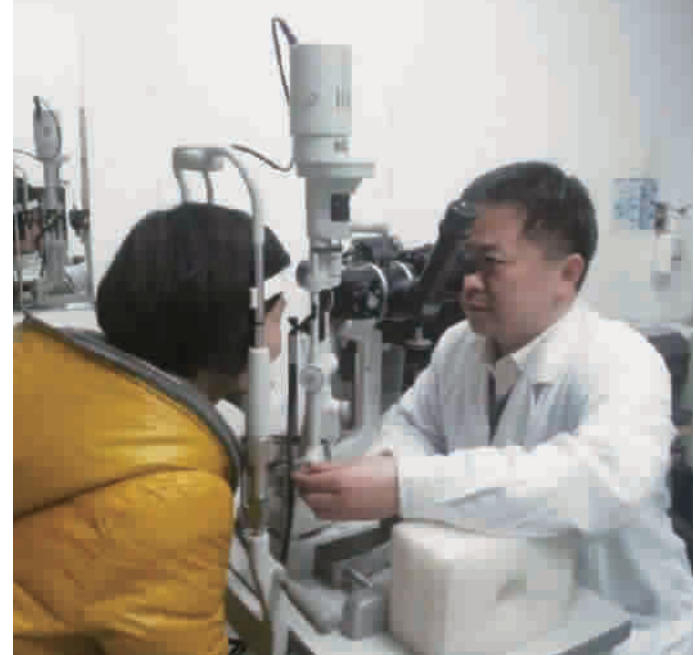
史主任说,因为青少年眼球尚未发育成形,且正处于大量学习用眼状态。所以说矫治方法要保证安全性及不影响正常学习生活。目前,针对于青少年来说,比较理想的矫治方法就是角膜塑形技术。因为18岁以下近视患者不符合手术条件,而角膜塑形术是一种物理性质的矫治近视技术,通过角膜与镜片间的泪液产生的流体力学效应来改变角

膜的几何形态,利用夜间睡眠时眼睑的自然压力重塑一个健康的角膜曲率,从而达到提升视力的作用。整个矫治过程不知不觉,即安全又简单,对正常学习、生活没有任何影响。

角膜塑形技术无创伤、安全性高,只要符合使用要求,对近视的矫治都可以达到较好的效果,这也是目前针对青少年近视来说比较理想的矫治方法。

关爱青少年 我们在行动

为让更多的学生及家长了解“科学、有效”的近视防治常识,新民健康将组织“关爱视力健康 点亮心灵之窗”爱眼、护眼科普活动。本市8-18岁近视学生及家长均可报名参加。前50名报名的孩子可获得价值168元的“智能视力防护仪”一台,所有检查不收费。



活动信息

活动主题:了解近视眼 科学治近视
活动内容:智能坐姿矫正器及《预防近视卫生健康知识手册》免费领取、免费9项专业眼检、非手术矫治技术展示、专业一对一视力评估指导
适应人群:8-18岁,近视度数1000度以内,散光300度以内
报名方式(以下方法任选其一):
拨打新民健康热线:021-62892367
编辑短信“矫正+姓名+联系方式”发至:18001960966
报名截止日期:2015年1月5日(周一)17:00
特别提醒:参加活动学生必须由家长陪同

感冒期间风热患者别吃枣

◆ 叶雪菲



民间流传着“一日吃红枣,一辈子不显老”的说法,因此,在冬季,尤其是对女性,每天吃几个枣,或者一碗红枣银耳羹都对身体多有裨益。但网上也有感冒患者不宜吃红枣,否则会加重症状的说法。对此,上海市静安区中心医院中医内科主任医师张天嵩表示,感冒患者是否合适吃大枣,不能一概而论。风寒感冒者可食用大枣,但风热感冒者却不宜食用,否则会导致感冒不易治愈。

张天嵩介绍,大枣其味甘性温,归脾胃经,有补中益气、养血安神的功能。而现代的药理学表明,大枣含有蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁、镁及丰富的维生素A、维生素C、维生素B1、维生素B2、胡萝卜素等,有“百果之王”的美誉。因其维生素C的含量在果品中名列前茅,还有“维生素王”的美称。因大枣有补脾、养血、安神的作用,尤其适用于治疗有脾胃虚弱、心血亏虚、心神不安等情况的女性患者。另外,其他气血不足、脾胃功能差、心悸不安的人也可食用大枣进行调补,如老年体弱者吃红枣可以增强体质、延缓衰老、防止骨质疏松等。大枣还可以配合其他食物做菜或羹粥,如银耳、百合、莲子糯米等。

而对于感冒患者是否合适吃大枣,不能一概而论。张天嵩指出,感冒在中医里一般分为风寒、风热、暑湿、体虚感冒等几种情况。如果属于风寒感冒,怕冷、少汗、咳嗽、流涕、鼻塞,有时还会发烧,或者气虚感冒者如老年体弱者,少气懒言、周身乏力、咯痰无力,或有自汗症状,舌淡苔白等可以食用大枣。而风热感冒,发热、汗出、咽喉疼痛、舌苔白厚等;或暑湿感冒,恶寒发烧、热度不高、恶心呕吐、腹痛泻下,或头重头痛、无汗,或四肢倦怠,则不宜食用大枣。因为大枣会使风热之邪或暑湿之邪不易散去,感冒不容易治愈。

枣虽然可以经常食用,但张天嵩提醒,吃得过量则可能影响消化功能,会引起胃酸过多和腹胀、便秘等。正常人一次最好别超过15枚,还可以适当配点山楂、陈皮等理气之类的食物。此外,并不是所有的人都适合食用大枣。凡咳嗽痰多、大便秘结者;气滞胃胀、胃痛;糖尿病、齿病、虫病等患者不宜食用。体质燥热的妇女不适合在月经期吃红枣,否则会造成月经量过多;儿童食用红枣时,应将枣核去除,以免造成危险。

专家教你巧辨 冬季湿疹、皮炎、皮肤瘙痒症

新民健康送出皮肤科医生咨询号

◆ 解雯雯

入冬以来,各医院皮肤科门诊都会迎来许多皮肤病患者,他们中有的皮肤发红,有明显的皮疹症状,而有的则毫无皮疹症状,却始终瘙痒难耐。实际上,各种皮肤病其实都有其特点,准确鉴别才能有效治疗。为此,新民健康推出“免费医生咨询号”活动,此次推出的是皮肤科主任王岩医生的咨询号。有需求的读者可预先报名(报名方式见下方)

湿疹不传染 五大症状可认清

一些人常认为湿疹会传染,其实湿疹的发病与人的体质有关,但不具备传染性。临床上可从5大症状特点看到湿疹的真面目。1是持续性瘙痒,阵发性加剧。2是皮疹多形性,丘疹、水泡、糜烂、渗出都会出现。3是反复发作迁延不愈。4是泛发性,可以发生于全身任一部位。5是渗出性,会有渗出液,特别在急性发作的过程中,会有渗出液。中医认为可以中药及物理治疗相结合,因为中药可以从根本上对机体的整体情况进行调理,调整阴阳气血,兼以祛风和血,利湿解毒,再根据皮肤具有吸收、渗透、排泄作用的特性结合物理治疗,选择针对性治疗方案。

皮肤顽癣早发现 选择治疗要对症

皮肤顽癣多以一个或多个小的红斑块起病,其上有大量的鳞屑。斑块周围可出现小丘疹。一些斑块可保持拇指甲大小,而另一些可长得更大,有时呈明显的环状或多环状。另一种很少见的皮肤顽癣是脓疱型皮肤顽癣,在手掌和足底上形成大大小小充满脓液的脓疱,有时这些脓疱也扩展至全身。目前对于皮肤顽癣的治疗,可以将皮肤顽癣快速分型后对症治疗,特别是传统中医辨证施治的理论

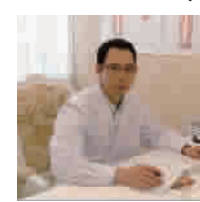
在皮肤顽癣的临床治疗中效果较好,再加上当今医学的高科技准分子光、窄谱UVB等先进皮肤病治疗技术成功应用于临床,配合中药药浴等中医治疗新手段,使皮肤顽癣等顽固性皮肤病的治疗获得很多突破。

冬季皮肤瘙痒症 找准病因康复快

皮肤瘙痒症是指无原发皮疹,但有瘙痒的一种皮肤病。其病因尚不明了,多认为与某些疾病有关,如糖尿病、肝病、肾病等;同时还与一些外界因素刺激有关,如寒冷、温热、化纤织物等。皮肤瘙痒常为阵发性尤以夜间为重,由于不断搔抓,出现抓痕、血痂、色素沉着及苔藓样变化等继发损害。因此,当皮肤出现严重瘙痒时,还要到正规专科医院找到皮肤瘙痒的真正病因,对症治疗。一般来说,有润燥养血功能的中药,从源头入手调理体内五脏六腑阴阳平衡,除湿排毒,可以有效化解皮肤瘙痒症带来的痛苦。

活动信息:新民健康此次推出的是中医皮肤科主任王岩医生的咨询号,仅限50名。有需求的读者可拨打新民健康热线021-58389895或编辑短信“皮肤+姓名+联系方式”发至18049972669报名。

专家简介



王岩
中医皮肤科主任,出身于中医世家,三代行医,中医学硕士。擅长用中医理论治疗各种顽固型皮肤疾病及口腔溃疡、白塞氏病。尤其擅长治疗湿疹、荨麻疹等会引起皮肤瘙痒情况的疾病。再者,擅长将皮肤诊疗领域内的多种皮肤顽疾以仪器与药物相结合的治疗方式,内外并施,标本兼治。