

家长要警惕“iPad眼”盯上孩子

“iPad 眼”，近年来眼科近视门诊的新名词。主要因人们长期盯着平板电脑、智能手机等电子显示屏幕，而导致的眼部问题，主要表现为干眼症，也称角结膜干燥症。长期对电子产品的沉迷，加之不注意用眼卫生，缺乏父母正确的引导，是青少年患上“iPad 眼”的重要原因。

有些父母往往认为iPad“屏幕够大”，比玩手机的伤害要小，没事玩玩影响不大，其实不然。iPad的电子屏幕是直接发光体，画面色彩亮丽，不停闪烁的屏幕刺激性大，很容易造成视觉疲劳。因为泪液蒸发多，孩子会觉得眼睛干涩，长此以往，发展成干眼症，治疗起来就会变得困难。

需要注意的是，许多家长虽然在时间上控制孩子玩平板电脑，但是对于环境有所疏忽。让孩子在开动的车厢里玩，坐在太阳斜射的阳台上玩，甚至在黑暗的房间玩……这些对眼睛的发育都有



着双重危害。现在的电子产品的背景灯光都是可以调整的，我们可以把电子产品的背景灯光调得柔和一些，而米黄色就是一个不错的选择，比起其他颜色来说，对于眼睛的伤害相对而言小一些。

此外，iPad采用了先进的 IPS 屏技术，但是 LED 的背光源会使得屏幕的亮度更高，瞳孔就会不断进行收缩来适应光源的变化。孩子还没有发育良好的瞳孔睫状肌就会一直保持紧张状态，加重用眼疲劳。而睫状肌长时间得不到松弛，高度紧张，就直接导致晶状体过度屈曲，久而久之可

导致睫状肌痉挛，造成调节性近视。

许多来做早期视力检测的孩子，本身视觉系统发育还不成熟，长期使用电子产品就更容易比成年人产生视觉疲劳，没有及时进行防治的孩子，很快就演变成真性近视。

理论上，人类屈光状况的发育从小到大经历了远视、正视到近视的过程。现代人，尤其对年轻人和青少年来说，电子产品是他们的主要娱乐方式，这不仅加重了用眼负荷，也是近视发生发展的重要原因之一。因此许多三甲医院、眼科医院都建议孩子从小就应建立屈光档案，

每半年到医院检查视力和验光，了解随年龄增长屈光状态的变化情况，以便及时了解可能发生近视的节点，提前预防。

已经近视的青少年更是应该每年到医院验光、检查眼压及做散瞳眼底、特别是周边视网膜的检查，早发现并及时处理并发病，发现视网膜裂孔、严重变性应及早光凝治疗，避免视网膜脱离等严重危害视功能的情况发生。

家长们对于给孩子戴眼镜不应太过排斥。对近视的治疗包括佩戴框架眼镜、OK 镜（角膜塑形镜），18 岁以后也可选择准分子激光手术矫治以达到摘除眼镜的目的。对于学生及平时用眼负荷重的近视患者，适当用睫状肌松弛药物，如托比卡胺、山莨菪碱、阿托品等眼液，可减缓近视发展。

最近正值考试集中时期，同时也临近假期。长期学业负担已经加重了青少年的用眼负荷，假期在放松之余更要注意用眼卫生，在使用电子产品时应做到每 40 分钟休息 5~10 分钟，以减轻视疲劳。同时提醒家长应多带孩子外出，增加与大自然接触的机会，多远眺、多望绿，减小孩子对电子产品的过度依赖，预防“iPad 眼”。**张建华**（第二军医大学长海医院眼屈光中心主任、教授）

『开源节流』防治骨质疏松

随着社会人口的老齡化，骨质疏松症的危害日渐突出。作为一类慢性疾病，骨质疏松已经成为中老年女性最受关注的健康问题之一。骨质疏松症患者的骨骼质地脆弱，有时即使受到轻微外力也会发生骨折。

有数据显示，在我国，骨质疏松症患者总人数已经超过 7000 万。60 岁~69 岁老年女性的骨质疏松症发生率高达 50%~70%，70 岁以上老年女性的发生率几乎是 100%。

调查显示，对骨质疏松症的治疗，人们了解最多的是补充钙剂，占 22.67%，其次是多晒太阳和改变饮食习惯。然而，人到老年，骨密度滑坡跟人的内分泌系统改变有关，并不是单纯的“缺钙”。在骨质疏松的治疗药物中，钙剂和维生素 D 是基础用药，补充的钙质能够为骨的形成提供原料，但骨质疏松发生后光靠“开源”是不够的，还要“节流”，因此通常还需要加用双膦酸盐类药物，来抑制骨骼的破坏和吸收。

中国医师协会骨科医师分会会长、市六人民医院曾炳芳教授指出，中华医学会骨科学分会 2008 年就发布过“骨质疏松骨折诊疗指南”，呼吁骨科医生一定要认识到，骨质疏松骨折的治疗有别于一般的创伤性骨折，既要重视骨折本身的治疗，也要积极治疗骨质疏松症。骨质疏松症的治疗是一个长期的过程，近年来临床上开始应用一种采取静脉滴注给药方式的药品来治疗骨质疏松，一年只需给药一次，既降低骨折风险，又避免口服药物对胃肠道可能产生的刺激。

乔闯

本版图片 IC

癫痫患儿能否上学？

学期临近尾声，虽然距离新学期还有悠长暑期，但是有不少癫痫患儿的家长已经开始担忧：自己的孩子患有高热惊厥、小儿癫痫，有的一直在服用药物治疗，即便病情被完全控制，然而孩子能不能接受正常的教育，又如何让自己的孩子像其他小朋友一样学习和生活呢？

癫痫是神经系统常见的一种慢性疾病，60%左右在婴幼儿期起病，早期诊断与合理治疗可以使 80%左右的患儿达到良好的控制，儿童良性癫痫在儿童癫痫中约占 15%~24%。高热惊厥和儿童良性癫痫预后较好，智能发育一般不受影响。因此，大约 75%的癫痫患儿是可以正常上学的，上学不会加重癫痫发作，相反有利于缩小与正常孩子的差距更好地融入社会。但是这类孩子在上学之前应到神经科门诊和专科医

生沟通，必要时接受全面的复查，如脑电图的检查，另外，对小儿神经心理方面存在的问题进行专业咨询，做好入学前的准备。

家长应正确看待癫痫患儿的生活和学习，虽然有很多因素易诱发癫痫发作，如疲劳、困倦、熬夜等，只要做到劳逸结合，完全可以避免发病，不要因为害怕孩子发作就采取过度保护、过分包办代替、行为放纵、学习疏忽及限制活动，更不用担心上学用脑会加重发作，如果学龄儿童长期脱离学校环境不利于孩子身心健康的发展，更会造成不健康人格的形成。

入学以后，家长还需要谨记：1. 尽管孩子的病情完全控制，但是依然要按照医生要求规律服药，不得随意减药停药，还要定期到神经科门诊复诊，必要时建议每年 1~2 次

复查脑电图，因为癫痫的发作表现和脑电图往往是不相符的，很多患者虽不发作，但是脑电图依然是异常表现，所以何时减药何时停药，必须听取医生的意见并积极配合治疗。2. 受长期抗癫痫药物的使用及癫痫本身发作的影响，部分孩子会出现性格行为的异常，多动、孤僻、注意力分散等，建议每年做一次心理评估，专业的神经心理评估可以帮助这些孩子及早发现存在的问题，制定有效的治疗方法，及时矫正不健康的人格。近来，癫痫科普活动比较集中，6 月 16 日上午 8:30 开始，在陕西北路民主党派大厦六楼就将举行“与癫痫患者同行”癫痫专题健康宣教活动，届时患者可以接受神经心理评估等医疗咨询服务。

对于特殊患儿，如智力低下或癫痫发作频繁未得到有效控制，以致影响他人上课的话，就不应入学，癫痫发作控制不好的孩子，应该首先控制癫痫发作再选择上学，这才是上策。

郭辉（上海曲阳医院脑科中心教授）

卵巢畸胎瘤尽早手术拖延不得

小莉是一位活泼可爱的高中生，某天在上体育课时，突然感觉右下腹剧烈疼痛，被送往医院就诊。B 超提示右卵巢囊实性肿瘤。医生诊断是“右侧卵巢畸胎瘤扭转可能”，立即施行剖腹探查。手术中发现了直径约 8 厘米大小右侧卵巢畸胎瘤，扭转 720 度，整个卵巢包括输卵管呈黑紫色。由于扭转后卵巢输卵管血供受阻，组织缺血坏死，只能行右卵巢输卵管切除。

卵巢畸胎瘤是一种来源于生殖细胞的良性肿瘤，占有卵巢肿瘤的 10%~20%，好发于年轻女性。生殖细胞是一种可分化为人体各种组织的细胞，因此卵巢畸胎瘤内会包含有皮肤、毛发、油脂、牙齿、软骨等成分，而这些组织的比重不同，使得肿瘤的重心常偏向于一侧，在身体作旋转运动时，卵巢肿瘤自带部扭转。一旦发生扭转，就会造成卵巢组织缺血坏死，或诱发肿瘤破裂，引起严重的化学性腹膜炎。另外，约有 4%的卵巢畸胎瘤会发生恶变。

由于腹腔内空间较大，早期卵巢畸胎瘤常无自觉症状，往往在肿瘤扭转、破裂后出现急性腹痛时才被发现，但此时却丧失了保留卵巢的最佳时机。盆腔超声检查是诊断卵巢畸胎瘤的常用手段。畸胎瘤由不同组织构成，因此 B 超检查时会呈现出特殊的声象图帮助医生与其他的卵巢肿块作鉴别。超声诊断卵巢畸胎瘤的正确率达 98%，甚至在肿瘤仅 1 厘米大小就可以确诊。为避免发生肿瘤扭转、破裂、感染、恶变等并发症，一旦诊断为卵巢畸胎瘤，须立即切除。目前，应用免气腹腔镜镜行卵巢畸胎瘤剥出水，可完整剥出肿瘤而保留正常卵巢组织和功能。适用于各种大小的卵巢畸胎瘤。手术安全方便、损伤小，恢复快。

孙桦（上海交通大学医学院附属第九人民医院妇科主任医师）

贪凉消暑 PK 保暖制热

热，也应该穿得凉爽一点，但是要掌握一个原则，宁露肢体，不露躯体，宁露上肢，不露下肢，这样穿着的合理性会通过自我感觉舒适得到验证。另外，孩子一直处于频繁的活动之中，不宜穿得太多，应该穿得单薄些，但不能受冷，尤其是胸腹部、背部不宜受冷，让其四肢的肌肤尽量直接接触空气、阳光和水分，这样有利于其体格的生长发育。

气温高的日子里，人体出汗多，易口渴，所以要经常喝水，补充水分。我们主张不喝冰水，包括不吃冷饮，其中还有色素、微生物污染问题。因为冰水易使胃黏膜收缩，久而久之，容易诱发缺血性溃疡。中医认为，脾胃就好比一盆火，功能腐熟水谷，如果兜头一盆凉水，浇灭了脾胃之火，势必不利于水谷的消化吸收。有饮茶习惯者，我们提倡用当天泡

出来的茶水，待其温凉适口，或稍偏凉一点，在口渴时候或早晨刚刚起床时候喝。的确，有时候一杯冰水下肚，可以直接迅速地降温，但是，据临床观察体会，在炎夏季节，人体降温的适宜模式应该是热量从体内向体外发散。具体做法是，安静心情，坐位于阴凉处，用热水洗一把脸、擦一把颈项部，喝一杯温开水，一杯温茶水更佳，解开衣扣，轻摇扇子，让体内的热量向身体表面发散，如此降温使人舒服。若此时猛喝冰水，寒热在脾胃交搏，形成痰湿，潴留脾胃，令其损伤，或此时突然置身于冰冷的空调房间内，则肌肤猛地收缩，腠理闭紧，体内余热向外发散的途径受阻，则易发感冒，中医理论“肺主皮毛”“风寒入表”，此之谓也。

闵熙敬 董永祥 杨柳 金以文（华东医院上海市政府门诊部）

