

孩子治疗近视 越治度数越高

医生:有些方法达不到治疗效果,还可能会伤害眼睛

黑板上的字怎么也看不清,整个世界仿佛被打上了马赛克。当“小眼镜”越来越多,家长们对“孩子近视”想了各种办法。从护眼仪、眼贴、雾化治疗、甚至针灸等,这些当下常见的近视治疗方法真的有效吗?医生表示,家长切忌病急乱投医,有些方法不仅达不到治疗近视的效果,还有可能会给孩子眼睛带来伤害。



近视治疗3年 视力从200度升至400度

今年10岁的齐齐(化名),已经戴了3年眼镜。齐齐的妈妈称,孩子从小就爱玩电子设备,父母因工作关系很难随时监督,加上爷爷、奶奶比较溺爱,有时候,孩子看动画片,一看就是一下午。刚上一年级的時候,孩子体检就查出视力只有4.4,无奈,只好配上了200度的眼镜。

3年来,齐齐的妈妈可谓试尽了市面上绝大多数“摘镜”方法。“买过2000多元的超声波近视护眼仪,销售人员称,晚上,孩子戴着睡觉就可以矫正度数,坚持了半学期,孩子视力反而增加了50度。”齐齐的妈妈称。她还让孩子喝过中药、贴过药贴。齐齐喝了4个月中药,近视度数甚至上了400度。

“摘镜”没有偏方 近视无法达到“治愈”

记者从国家卫健委官方获悉一组数据:2019年全国儿童青少年总体近视率为50.2%,2020年与2019年相比,特别是疫情期间,中小學生近视率增加11.7%,其中中小學生的近视率增加了15.2%。

医生告诉记者,造成近视的原因有很多,包括用眼习惯、电子产品、遗传因素等。“近视的原因之一就有未成年人眼轴增长过快而导致的事物不能投射到视网膜上,但眼轴的增长是不可逆的,因此,近视也是不可逆的。”医生表示,目前近视不能治愈,按摩、针灸或者护眼仪最多只是缓解眼睛疲劳。近视手术也并非“治愈”近视,而是通过手术手段实现“摘镜”,无法真正扭转因近视所造成的眼睛病理性和结构性的病变风险。

现在市面上的“近视治疗仪”,有一部分是通过振动、加热、给眼睛上加热敷贴来“治疗近视”;另一部分是弱视治疗仪改装的,能改变眼睛焦距,来放松眼球肌肉。绝大多数近视治疗仪最多只让你放松一下眼球的肌肉,只要多远眺、少用眼,眼球肌肉也能放松。况且,治疗仪基本上都有强光照射,屏幕的距离和眼睛非常近,长期使用反而会导致视力下降。

至于针灸、药贴,这其实是通过刺激眼周一些穴位,来改善眼部肌肉的紧张状态,只能起到缓解视疲劳的作用,无法达到所谓“治愈”和“根治”。如果要缓解视疲劳,按摩眼部周围穴位的眼保健操就能起到作用。医生提醒,家长一定要记住,近视不可逆,近视后没有方法可以使近视度数重新降低或者消失。

平时做好这5点 减少近视发生

当下治疗近视的孩子不在少数,那为什么有些孩子经治疗后,确实感觉视物又清晰了呢?医生谈到了两点原因:“一是使用了非标准的视力检查表;二是没有进行散瞳验光,治疗前后就会出现前后屈光度相差较大的情况。”

据了解,散瞳验光是国际公认的诊断近视的标准。在青少年儿童出现眼部问题或者初次验光时,视光师会使用专用的睫状肌麻痹药水,使眼睛睫状肌完全麻痹,达到最放松的状态,消除睫状肌调节的干扰,从而得到眼睛真正的屈光状态,使验光更加客观,验出的度数更加精准。

怎么才能科学护眼,减少近视发生率呢?医生给出了5点建议:

1.家长首先要以身作则,做好榜样,尽量少接触电子产品,为小朋友养成良好的用眼习惯一看电视时要开灯,人与电视应保持3米以上距离;操作电脑,屏

幕与眼睛之间距离应不低于50厘米;使用台灯时,同时开启室内照明灯。

2.定时休息,连续近距离用眼时间不能过长,平时保持良好的坐姿。记住“一拳、一尺、一寸”的标准(身体距离书桌一拳,眼睛距离书桌一尺,食指距离笔尖一寸)。

3.劳逸结合、球类运动可护眼。如乒乓球、羽毛球、足球等,当眼球追随目标时,睫状肌不断地放松与收缩,以及眼外肌的协同作用,可以提高眼的血液灌注量,促进眼部新陈代谢,从而减轻眼睛疲劳。

4.注意滋润眼睛,用电脑时,最好保持至20度的下视角,这样有助于减少眼球暴露的面积,以减少眼球表面水分蒸发。

5.重视营养均衡。多吃富含钙、蛋白质、坚果类的食物,避免偏食并控制甜食的摄入量。

据“上观新闻”

冬季抑郁可能缺维生素D

这4类人请及时补足

你有过这样的感觉吗:天一冷,就容易变得懒散而消极。身体出现的这种无力和抑郁,可能就是缺乏维生素D的表现。人体维生素D含量和季节之间有什么关系?今天,专家教你科学补足维生素D。

防晒霜会隔离掉大量的紫外线,紫外线没办法和皮肤中的7-羟胆固醇接触,就不能合成维生素D。

素食主义者 维生素D是脂溶性的,适量摄入脂肪可以促进人体对它的吸收利用。为了减肥不吃肉、素食人群的增加,导致维生素D缺乏更常见。

高龄老人 随着年龄增长,皮肤合成维生素D的能力减弱,再加上高龄老人在家中或养老院里长期足不出户,接触不到阳光,更容易导致维生素D缺乏。

维生素D不足 可能引发抑郁

美国专家发现,维生素D在预防和许多慢性疾病方面显示出了重大的健康益处,其中就包括抑郁症等精神障碍,缺乏维生素D可能会引发情绪抑郁。抑郁症状越严重的患者,其体内维生素D含量越低。相对的,维生素D越充足,人的精力越充沛。

给身体补足 维生素D

如何将体内维D含量维持在正常水平?专家提出了一套补充方案——

好好晒太阳 医生表示,补充维生素D的最好办法是晒太阳。成年人每天日晒时间以30分钟—1小时为宜;婴幼儿和儿童皮肤娇嫩,时间可缩短至15分钟—30分钟;老年人晒太阳时间可适当延长,但不能暴晒。隔着玻璃晒,紫外线透过率不足,不利于身体合成维生素D,最好到绿化较好、空气清新的户外环境。

食补也很重要 可以多吃一些富含油脂的鱼类,特别是三文鱼、沙丁鱼、金枪鱼,在常吃的食物中,维生素D含量较高的有奶酪、蛋黄、干香菇。为满足身体所需,儿童、妊娠女性、老人等可在医生指导下服用维生素D补充剂。

据《生命时报》

4类群体 容易缺维生素D

据统计,全球约有10亿人缺乏维生素D。维生素D缺乏主要发生在受日光照射不足、缺少食物来源的人群中,尤以婴幼儿、家庭妇女、老年人多见。此外,胃肠道疾病、肝病、肾病等也会引起维生素D缺乏。具体来说,以下4类群体要警惕:

晒不到太阳的人 大部分工作时间都在室内的白领职员,“昼伏夜出”的夜班人员、“宅男”“宅女”们都是高危人群。

总擦防晒霜或化妆的人 化妆品和

疫情期间

1岁以下婴儿该如何防护

1岁以下婴儿不宜佩戴口罩,以被动防护为主。看护人需主动戴好口罩,不要亲吻孩子,不要对着孩子咳嗽、打喷嚏、呼气。如咳嗽或打喷嚏,一定要用纸巾将口鼻遮挡住(如果来不及用纸巾,就应用手臂完全挡住口鼻,然后再彻底清洗手臂),并将污染的纸巾立刻扔进封闭式垃圾箱,用流动水认真洗手。

婴儿需穿着合适,不要过度捂热或受凉。不要用嘴尝试或咀嚼食物后喂食

孩子(包括不要用嘴吹凉食物后给孩子喂食),不要跟孩子共用餐具。孩子的物品、玩具和餐具一定要定期消毒。如不必要,尽量不带孩子出门,尤其是到公共场所或密闭空间;外出时尽量不乘坐公共交通工具,尽可能远离其他人(保持距离至少1米)。跟孩子玩耍前,要认真洗手。家长外出回家后要更换衣物、洗手后才能抱孩子。家中应定期通风,通风时,可以将孩子转移到另一房间以免受凉感冒。

宗合