

开学后 家长应关注孩子的视力

本报记者 朱传胜

暑假期间,孩子每天“家里蹲”,看手机、玩游戏、看动画片、看书、写作业……用眼时长进入高峰期,也是视力下降的高发时段。新学期开学后,家长应该关注一下孩子的视力健康。焦煤中央医院眼科主任蒋乐文提醒,开学后,家长一定要注意孩子是否有看物体时经常眯眼揉眼、频繁眨眼、歪着头看物体、拉扯眼角等症状,出现以上症状一定要及时带孩子到医院眼科作进一步检查,早发现、早控制,如果不及及时作视力复查,不仅会加深孩子的近视,还会影响新学期的学习。

蒋乐文说,暑假期间,孩子们没有老师的约束,家长又忙于上班,孩子如果生活作息不规律、户外活动不足、长时间近距离用眼,较容易发生近视或加深近视程度。

“高强度的用眼容易引起

假性近视,它只是一种调节功能痉挛的状态,多发生于青少年儿童,视力在几周或两个月内下降,但适当休息后又可得到某种程度的恢复。假性近视如果得不到足够重视和干预,睫状肌长期收缩压迫眼球,终会导致眼轴变长,形成真性近视。所以,提早进行散瞳验光检查,能及时辨别近视真假。”蒋乐文说,“不同于学校每学期的视力检查,眼健康检查包括基础检查、眼轴测量、视功能检查等多个项目,不仅可以判断孩子是否近视,还可以及早发现斜视、弱视、远视等眼科问题。斜视、弱视的治疗跟年龄有关,治疗越早,效果越好,若错过最佳时机,可能会造成不可逆的视力伤害,家长一定要重视眼健康检查,随时掌握孩子的眼睛状况,早发现、早治疗。”

蒋乐文称,近视不是一朝一夕形成的,如果能及早发现孩子的视力变化,将更有利于近视的控制。屈光发育健康档案是一种预防监控系统,不仅针对已发生近视的儿童,还面向所有适龄儿童(3岁至12岁最佳)。建立儿童屈光发育档案,要求家长每隔6个月带孩子进行1次屈光检查,主要内容是视力、屈光度数、角膜曲率、前房深度、眼轴长度、眼位、眼底检查、眼压等生理指数。通过完善记录孩子的屈光发育状态,动态观测孩子的近视发育情况并及时给予个性化控制方案,达到有效控制近视的目的。对于已经近视的孩子,应佩戴合适的框架眼镜来矫正,近视度数增长较快的孩子可以选择角膜塑形镜控制近视进展。

蒋乐文提醒,家长发现孩

子假期后视力下降,不可盲目配眼镜,一定要先进行详细的检查,由医生决定是否配镜或更换眼镜度数。

蒋乐文称,保护好孩子的视力,主要藏在日常学习、生活的细节中,家长一定帮助孩子做好以下四个方面:一是增加白天户外活动。户外活动时间与近视的发生发展关系密切,户外活动对尚未近视的儿童有明显的保护作用。提倡从学龄前儿童开始增加户外活动的的时间,鼓励每天户外活动至少2个小时。二是良好的书写阅读习惯。保持书写时坐姿端正,不在行走、坐车或躺卧时读书。三是适宜的照明环境。读写应该在采光良好、照明充足的条件下进行。四是应定期检查视力、均衡营养、睡眠充足,并少用手机、平板等电子产品。



服务百姓
关爱健康

秋季吃扁豆谨防中毒

本报记者 朱传胜

扁豆气味清香、健脾助消化,最适合秋季吃。不过,市中医院急诊科主任张军锋提醒,秋季是扁豆中毒高发季节。吃扁豆一定要煮熟煮透,直到颜色不再翠绿为止,否则会引起食物中毒。如果喜欢吃凉拌扁豆,则要注意放醋、加蒜,以增强解毒作用。

张军锋指出,从中医来说,立秋到秋分这段时间叫长夏。长夏的特点是雨水较多,暑热夹湿,脾胃受困,人们常常觉得食欲不振、胸闷腹胀、困倦乏力。长夏时喝扁豆粥,有祛湿、健脾、助消化、增食欲的作用。扁豆味甘、性平,有健脾、和中、益气、化湿、消暑之功效,属于药食同源的蔬菜,而且其含碳水化合物不多,糖尿病患者也

可放心食用。扁豆富含蛋白质、膳食纤维、B族维生素和维生素C等。此外,扁豆的膳食纤维极高,比芹菜高3倍多,可缓解便秘。

“尽管如此,但吃扁豆也要多加注意。”张军锋说,生扁豆或未做熟的扁豆,含有血细胞凝集素、皂苷和胰蛋白酶抑制剂等天然植物毒素,对消化道有强烈刺激性,可引起出血性炎症等中毒性反应。如果食用没有做熟的扁豆,3个小时后可能出现中毒反应,主要表现为胃肠炎症状,也有头晕、头痛、胸闷等症状。

张军锋表示,一旦发生扁豆中毒,轻者立即就地催吐。催吐法适用于清醒且能合作的患者,一般用清水,水的温

度不宜太高也不宜太低,每次快速喝下约500毫升,然后用食指轻轻刺激喉部神经,促使呕吐,如此反复多次,直到吐出物为清水为止。遇到神志不清的患者,一定要及时送医救治。

以后家里不能再吃扁豆吗?张军锋认为,市民对此不用过于担心,在家食用扁豆要做到以下几点:一是烹煮时间宜长不宜短,将扁豆加热到100℃并持续20分钟以上,其中的毒素才会完全被破坏;二是烹煮分量宜少不宜多,每一锅的量不超过容量的一半,确保翻炒均匀、彻底煮熟;三是烹煮期间可以加少许醋,减少毒性;四是在临出锅前可以放入适量蒜蓉,不仅可以改变口味,

还可杀菌解毒;五是挑选购买时,尽可能选择嫩扁豆,因为老扁豆毒素更多;六是扁豆两端和荚丝部位所含毒素最多,加工前将其去除,然后在水中浸泡15分钟以上再烹饪,这样吃起来更放心。

张军锋提醒,除了扁豆等豆类蔬菜外,生活中也要预防其他蔬菜中毒,比如发芽马铃薯中毒、毒蘑菇中毒等。尤其是市民家中常食用的马铃薯,其含有一种对人体有害的名为“龙葵素”的生物碱,正常时马铃薯中含量极微,但发芽马铃薯的芽眼、芽根和变绿、溃烂的地方含量很高。人吃了大量的发芽马铃薯后,会出现“龙葵素”中毒症状。



扫二维码
关注“焦作健康”

每周一出版
主编:金珊珊
执行:周丽娟
记者:朱传胜
新闻热线:13333916333
服务热线:15565602387
13598538802

说说股骨头坏死那些事

本报记者 孙阎河

日前,一位读者致电本刊热线,说他走路时间长了,老是腹股沟和屁股疼,朋友建议他去检查一下,是否股骨头坏死。对此,他十分焦虑,担心真是股骨头坏死怎么办。所以,想请相关专家普及一下这方面的知识。为此,记者找到了市人民医院关节外科护士长杨红艳。她说,股骨头坏死是一个病理演变过程,大家不必因为病名中有“坏和死”就感到恐惧。因为这种病初始阶段经过治疗,可以减轻、消退和自愈,即使严重,也可以通过人工髋关节置换补救,恢复步行能力。所以,患者要及早到正规

医院检查。

杨红艳介绍,股骨头坏死的第一个主要症状就是疼痛,可表现为腹股沟、臀部和髋部为主的疼痛,以隐性钝痛为主,站立或行走久时更加明显,并偶伴有膝关节疼痛,疼痛的程度会根据病情发展不断加重。其中,创伤引起的股骨头坏死多为单侧发作;酒精、激素等引起的可表现为双侧交替性疼痛。第二个主要症状是活动度差。股骨头坏死后,髋关节的活动不会像原来一样灵活,坏死严重则会影响髋关节的活动,表现为行走、爬楼梯困难和跛行等情况。第三个主要症状

是骨骼畸形。当股骨头坏死发展到比较严重时,股骨头甚至会塌陷,造成患肢缩短、骨盆倾斜等骨骼畸形。股骨头坏死可分为创伤性和非创伤性两大类:创伤性股骨头坏死的主要致病因素包括股骨头颈骨折、髋臼骨折、髋关节脱位、髋部严重扭伤或挫伤;非创伤性股骨头坏死的主要病因为皮质类固醇类药物应用、长期过量饮酒、减压病、血红蛋白病等。吸烟、肥胖、放射治疗等也会增加发生股骨头坏死的风险。因此,酒精、激素、创伤是股骨头坏死的三大主要致病因素。

杨红艳介绍,非手术治疗

股骨头坏死主要有以下几种方法:一是保护性负重。使用双拐减少股骨头承重可有效减轻疼痛,延缓股骨头塌陷时间,但不主张使用轮椅。二是药物治疗。建议选用抗凝、增加纤溶、扩张血管与降脂药物联合应用,也可联合应用抑制破骨和增加成骨的药物。三是中医药治疗。以中医整体观为指导,遵循“动静结合、筋骨并重、内外兼治、医患合作”的基本原则,强调早期诊断、病证结合、早期规范治疗。四是物理治疗。包括体外冲击波、电磁场、高压氧等。五是制动与牵引。对30%以上大范围坏死的患

者,塌陷早期可使用制动与牵引。对于股骨头坏死进展较快患者,则建议手术治疗,手术方式包括保留患者自身股骨头为主的修复重建术和人工髋关节置换术两大类。

杨红艳提醒,预防股骨头坏死要做到以下几个方面:增强自我保护意识,在出现髋关节外伤后及时就医;戒烟戒酒;合理膳食,适当补钙,多晒太阳;在日常活动和锻炼的时候作好防护,避免受伤;长期使用激素,一定要按医嘱服药,并定期检查;先天性髋关节发育不良的患儿,需要及早接受治疗。