

寒假谨防孩子视力“大滑坡”

本报记者 朱传胜

寒假期间,一些家长以为到了孩子视力的轻松期和恢复期,其实恰恰相反。焦煤中央医院眼科主任蒋乐文提醒家长,假期也是孩子视力滑坡的危险期,不少孩子长时间使用手机、电脑等电子产品,加上户外锻炼不足、没有规律的作息时间安排、读写姿势不正确、营养不均衡等,导致孩子的视力悄悄亮起红灯。因此,家长一定要培养孩子养成良好的护眼习惯,带孩子定期检查,作好近视防控。

蒋乐文分析,寒假期间,孩子视力下降主要原因有三:一是玩手机过多。寒假期间,大部分孩子视力下降,往往是因为沉浸在互联网的时间过长,所以才造成了假性近视。大部分家长为了能在下班后,身体有时间恢复,往往会将孩子交给老人带,但是老人对孩子非常溺爱,并不会过多约束,孩子想要看电视、玩手机,老人就会

按照孩子的想法表示支持,这也是大部分孩子在假期中视力快速下降的关键原因之一,这是用眼过度造成的。

二是没有劳逸结合。寒假期间,孩子的视力下降是因为玩手机或从事一件事情的时间过长,并没有进行远眺,没有给眼睛过多的休息时间,所以才出现了过度用眼的情况,视力自然会快速下降。

三是不好的姿势。孩子在寒假期间的学习安排繁多,不是在写作业,就是在奔赴各种兴趣爱好班中,但是在假期中的孩子,对自己的管理是非常放松的,各种不良的姿势全部上线,翘二郎腿或躺着看书、看电视,这种不良的姿势会让孩子的视力快速下降。

蒋乐文称,保护好孩子的视力,家长一定要帮助孩子作好以下五个方面:一是减少近距离工作。坚持“20-20-20”

原则,即持续近距离工作时间每20分钟,就把视线移到20英尺(约6米)以外的地方,保持20秒。二是增加白天户外活动。户外活动时间与近视的发展关系密切,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时间,鼓励每天户外活动至少2个小时。三是良好的书写阅读习惯。做到眼离书本一尺远(33厘米),胸离桌子一拳远(6厘米至7厘米),手离笔尖一寸远(3.3厘米)。保持书写时坐姿端正,不在行走、坐车或躺卧时读书。四是适宜的照明环境。读写应该在采光良好、照明充足的条件下进行。五是定期检查视力,要营养均衡、睡眠充足,并少用手机、平板等电子产品。

蒋乐文介绍,近视是一种可防可控却不可治的常见眼病,一旦儿童患近视,会随着眼

轴的增长而增加度数,每年出现50度至100度的自然增长,这属于正常现象。只要在专业医生的指导下,采取科学的干预方式,才能有效控制近视度数的发展。目前,公认的有效方法有三个:一是框架眼镜。框架眼镜是最简单安全的矫正措施,应至少每半年到一年进行一次复查,及时调整眼镜度数。二是角膜塑形镜。它是一种可逆性非手术的物理矫形方法,验配应该到专业有资质的医疗机构。三是低浓度阿托品。在儿童近视发展较快的时期,考虑应用低浓度阿托品。

蒋乐文提醒,面对近视的困扰,越来越多考生高考后第一件事就去“摘掉眼镜”,然而近视矫正手术并非人人都能做,需要通过全面专业的术前检查、专家评估,有手术禁忌或不具备手术条件者坚决不能实施近视手术。



服务百姓
关爱健康

健康从控制胆固醇做起

本报记者 孙阎河

胆固醇到底是“好”是“坏”,许多人并不是太了解。日前,有不少读者致电本刊热线咨询相关问题。为此,记者采访了市人民医院心内一区副主任王中明。他介绍,血脂主要包括两种成分,一种是甘油三酯,也就是血液中的脂肪;另一种是胆固醇,对于心脑血管病来说,胆固醇是危害最大的成分。

王中明解释,胆固醇是指血总胆固醇,是血液中各种脂蛋白所含胆固醇的总和。胆固醇是细胞膜的主要成分,同时也是合成肾上腺激素、胆汁、性激素以及维生素D等众多生物活性成分的重要原料。如果血中总胆固醇水平偏低,会提示某些疾病,比如营养不良、甲状腺功能亢进、肝硬化等,但是人体中如果胆固醇浓度过高,超过正常上限,则会导致动脉粥

样硬化,从而引起心脑血管疾病,人们所担心的心肌梗死、脑梗塞,多数发生都是因动脉粥样斑块破裂所致。

王中明说,动脉粥样硬化斑块形成开始于动脉壁内皮细胞损伤,当低密度脂蛋白胆固醇通过受损伤的内皮细胞时,就会进入动脉壁,并且沉积在动脉壁上。这时,人的身体需要清除这些血管壁上的沉积,就会派出“巨噬细胞”去吞噬这些脂质,吞噬细胞吞噬了脂质后会变成泡沫细胞。这种状况持续不止,细胞壁上的脂质和炎症细胞就会逐渐增多,形成斑块。由于斑块并没有被炎症细胞清除,身体为了修复这个损伤,又会有平滑肌细胞长到斑块表面形成纤维帽,以避免斑块上的脂质物质脱落到血管中或在局部形成血栓。在这个纤维帽还不够厚时,血栓的风

险就比较高。而随着斑块的生长越来越大,就有可能造成动脉狭窄,并可能造成该动脉区域的血流减少,影响供血。这时,斑块同样有脱落的风险。

王中明表示,为什么血液中的胆固醇会进入血管壁内?因为血管壁分三层,一是外膜,是最外面一层,较坚韧;二是中层;三是内膜,最里面一层,与血管内血液密切接触的一层。血管内膜是由一个一个内皮细胞互相连接而成的,各个细胞之间连接非常紧密,血液中的胆固醇是很难进入的,但是如果因为某些原因破坏了血管内膜,使其出现破损,胆固醇就会乘机而入,并越聚越多,形成粥样团块。因为血管外膜较坚韧,而血管内膜很薄,血管壁内的粥样团块只好向管腔内突出,这就形成了大家平时说的动脉粥样斑块。日常生活中,

有很多因素会破坏血管内膜,如高血压,就是因血流压力太大,形成冲击作用从而损害血管内膜,还有糖尿病、吸烟等。当然,血液中的胆固醇太高,也会对血管内膜产生直接破坏作用。

王中明提醒,预防粥样斑块,要减少形成斑块的原料胆固醇,胆固醇越低,斑块形成或增长的原料就越少,所以大家平时要积极控制胆固醇,减少一些含高胆固醇食物的摄取,尤其是动物内脏;正常情况下,蛋类每星期以不超过三四个为宜,尽量少吃蛋黄,也包括各种鱼卵、蟹黄等。此外,要想避免高脂血症,还要避免熬夜,要积极控制基础病高血压、糖尿病等,戒烟限酒,保持健康生活方式。总之,只要不发生动脉粥样斑块,发生心梗和脑梗的概率也不会太高。



扫二维码
关注“焦报健康”

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

阳气不足有哪些表现

本报记者 孙阎河

大寒时节,很多人都知道养阳的重要性,但是阳气不足到底有哪些表现,很多人就一知半解。昨天,记者采访了市中医院糖尿病肺病二区主任黄立娜。她说,中医认为阳气不足分脾胃阳气不足、肝肾阳气不足、心肺阳气不足等。

黄立娜介绍,所谓的肾阳不足,就是指肾中阳气不足,命门火衰导致,多是由于素体阳虚、久病不愈或年老体弱、下元亏损及房劳过度所致。肾阳不足表现主要有三个方面:一是形寒、肢冷、面色苍白、气短、四

肢不温等症;二是男性有遗精、阳痿、早泄或者精子质量差等症,女性有月经量少、颜色淡、月经拖后甚至闭经等症;三是肾主水,肾阳不足会出现水液代谢的问题,如下肢水肿或小便清长、量多、颜色淡等;四是腰膝酸软疼痛、耳鸣耳聋、牙齿动摇等肾虚症状。所谓心阳不足,多由禀赋不足、久病失养、年老体弱等原因所致,主要指心中阳气不足,温煦、推动、兴奋等作用减退,从而虚寒内生引发的病症,其中临床常见心悸气短、心胸憋闷、畏寒肢冷、精神倦

怠、肢体无力、少气懒言、面色苍白等。所谓脾阳不足,是指脾气的温养作用不足,是由脾气虚进展而来的,患者会出现四肢乏力、脘腹胀满、恶心呕吐、形体消瘦、喜温喜按、腹部冷痛、肢体浮肿、大便稀溏、完谷不化、恶寒怕冷等症。肝脏主藏血,肝阳不足会因为气不能载血,从而引起血行不畅,肝阳不足会导致四肢冰冷、易疲劳、脸色暗淡、怕冷、全身无力、舌苔发白等症。同时,肝阳不足还可能致血虚多梦、失眠健忘、脾气急躁等症。一般来说,肺阳虚患者通常

有咳嗽气喘、畏冷肢凉、吐稀白痰、胸闷、苔白滑、脉弱等症,可能导致患者出现慢性支气管炎、支气管哮喘、肺纤维化、肺不张、肺硬变、肺源性心脏病等疾病。

黄立娜解释,阳气不足易伤身,人们日常伤阳气的行为主要有几点:一是非时作息,阳不归根。睡眠是人体调养生息的根本,现代人的一个通病就是熬夜。中医说“非时作息,阳不归根”,指的是不正常的作息、不充足的睡眠,导致阳气无根无源,无法补充,从而导致疾

病来袭。二是嗜食寒凉,兼好甜辣。现在,许多人喜欢吃辣喝凉,很容易导致寒气入体,尤其是寒冷季节。三是运动不当,得不偿失。比如冬季,不适合做大汗淋漓的剧烈运动,容易伤及阳气。四是行事不节,肾阳亏损。

黄立娜提醒,扶阳固本的方法有很多,除了避免上面提到伤及阳气的做法外,冬季要多泡脚,适当进行一些慢跑、太极拳、八段锦等运动,条件允许还可以进行艾灸,能够温经散寒、行气通络、扶阳固脱。