



远视储备该怎么保护? 别让孩子过早成为“小眼镜”

A 什么是远视储备

在讲远视储备之前,先了解眼轴的概念。眼轴是眼球最表层到眼底的光感距离,也就是光线从角膜—晶状体—玻璃体到视网膜的距离。眼轴的长度决定物体成像位置与视网膜的关系。远视储备是视觉发育正视化过

程中的远视状态。新生儿出生后是远视,低度的远视(小于300度)对小朋友来说是一种正常状态。随着年龄的增长,孩子的眼睛会慢慢发育,眼轴逐渐延长,远视度数慢慢减少,到12岁时达到正视状态。医学上将这个过程称为眼球发育的正视化过程。

如果孩子发育期间眼轴增长过快,远视过早变为正视,正视化后,眼轴继续变长,就会向近视发展。所以,远视储备是眼

睛的一种保护因素,可理解为对抗近视发展的“缓冲区”。

远视储备过快下降是近视的早期预警信号。家长应定期带孩子去检查远视储备的变化,以便及时发现问题,并采取有效的干预措施。

B 哪些因素会“伤害”远视储备

疲劳,假性近视就会慢慢转变成真性近视。

3. 不健康的饮食

吃得过甜、吃得过精、吃得过软都可能影响孩子的视力。

吃得过甜:甜食中含有大量糖分,食用过多会导致体内维生素B及微量元素铬的缺乏,这是导致近视的原因之一。糖分在消化吸收和代谢过程中会产生大量酸性物质,它们可与体内的钙中和,造成钙流失。缺钙会造成眼球韧性下降,导致眼轴变长。此外,糖在体

内代谢会消耗大量的维生素B,维生素B对视神经有养护作用,缺乏维生素B会影响视神经发育。

吃得过精:长期吃精细食物,可造成身体缺铬,使晶状体变凸,屈光度增加,引发近视。

吃得过软:咀嚼被称为另类的“眼保健操”。如果平时总吃过软的食物,就减少了咀嚼的机会。吃硬质食物过少也是导致青少年近视增加的原因之一。

C 如何保护远视储备

同样对减缓眼轴增长有帮助。儿童每天的户外活动和体育锻炼时间最好在2小时以上。

2. 合理饮食

注意控制甜食摄入,均衡、全面地获取各种营养。在均衡膳食的基础上,可以重点补充富含DHA、钙、维生素A和维生素C的食物,尽量做到粗细搭配。

3. 注意用眼卫生

在合适的光线亮度下学习,端正近距离用眼姿势,缩短近距离用眼时间,劳逸结合,主动放松眼睛,保证充足睡眠。

4. 建立视力档案

近视不可逆,所以预防要提前。家长应尽早为孩子建立视觉健康档案,早期发现近视倾向,及时干预,减少近视的发生与发展。建议3个月到半年为孩子查一次视力。(本报综合)

0~6岁是孩子视觉发育的关键期,预防近视要从婴幼儿抓起,家长要帮助孩子把宝贵的远视储备保留下来。那么,家长如何才能保护好孩子的眼睛,帮助他们远离近视呢?

“伤害”远视储备、引起近视的高危因素有哪些呢?

1. 遗传因素

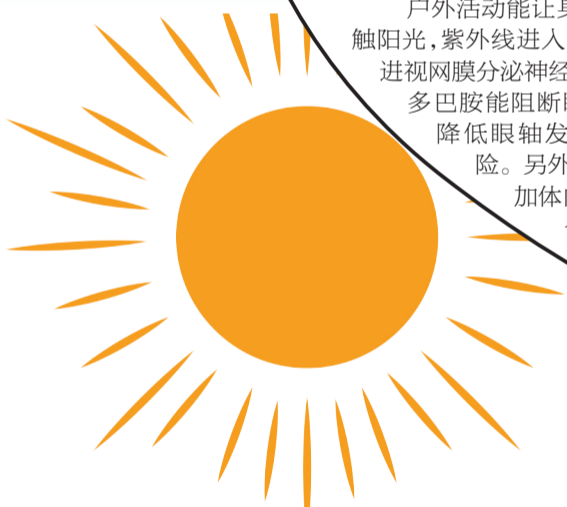
如果孩子的父母都近视,特别是600度以上的高度近视,那么子女的近视风险也比较高。

2. 过度使用电子产品

孩子的眼睛随着屏幕上的动态画面来回移动,会使调节瞳孔的睫状体肌肉一直处于紧张状态,长期如此可引起视觉

1. 坚持户外活动

户外活动能让身体更多地接触阳光,紫外线进入眼睛,可以促进视网膜分泌神经递质多巴胺,多巴胺能阻断眼轴的增长,降低眼轴发育过快的风险。另外,紫外线能增加体内维生素D的合成,促进钙吸收,



安心度夏 四防为先

■ 宁蔚夏

夏天,天阳下济,地热上升,气候炎热为四季之最。在特殊气候影响下,若有不慎,很容易罹疾。因此,人们应根据气候特点,做好自我防护。

防中暑

夏天气温较高,身处高温环境之中,或在烈日下远行,或户不通风……当外界温度超过人体正常温度时,极易发生中暑。因此,应避免烈日暴晒,避开高温环境,保持室内通风,并适饮绿豆汤、菊花茶、金银花露、酸梅晶、芦根水等解暑饮料。一旦出现头晕、欲呕、周身不适等中暑先兆,须及时就医。

防伤湿

夏季多雨,加之食用生冷瓜果及冷饮,或是大汗后用冷水浴身,易致人体伤湿而出现头昏头痛、身重无力、精神萎靡、不思饮食等症状。夏天要注意防雨,不可暴饮生冷食物,要注意保持内外环境的干燥,不要久居湿地。

防受凉

电风扇、空调等是夏天室内主要降温工具,但注意不要使用过度或入睡后使用,以防体温骤降。特别是体弱多病的人,电风扇千万不可对着身体尤其是头部直吹,最好不要在空调房内久留。另外,避免在露天、过道或过堂风处卧睡,以免受凉。夏天感冒,因多夹有暑湿,往往缠绵难愈,要格外小心,注意加强预防。

防疫病

夏季天气炎热,适合细菌及一些致病微生物的生长,加上大量饮水,冲淡胃液,以及消化功能减弱,从而使胃肠抗病能力降低,一旦食入被污染或变质的食物,即会发生痢疾、食物中毒、肝炎等肠道传染病。所以,要特别注意饮食卫生,养成饭前便后洗手的习惯,加强食物和餐具的消毒,及时处理腐烂变质的食物,把好“病从口入”这一关。

挤压综合征该如何处理

在地震以及坍塌掩埋事故救援中,有些伤员在废墟下坚持了几个甚至是十几个小时还保持着清醒的意识,然而,往往在获救后的数小时内,生命却走向了尽头,喜悦瞬间变为悲惨!这样的事件屡见不鲜,常常令人费解。其实,造成这一现象的真正凶手是挤压综合征(Crush Syndrome)——人类的“微笑杀手”。

长时间挤压为何会造成严重后果

挤压伤是指四肢及躯干因外力挤压造成的直接损伤,挤压综合征则是指人体四肢或躯干等肌肉丰富的部位遭受重物(如石头、土石方等)长时间的挤压而造成的肌肉组织机械性或缺血-再灌注损伤,伴随肌红蛋白血症及肌红蛋白尿、休克、高钾血症、酸中毒、急性肾功能损伤等为特征的综合症候群。当挤压伤持续时间超过6小时,就会出现挤压综合征。挤压综合征一旦发生死亡率很高,据不完全统计,在地震伤员中挤压伤患者占骨科伤员20%~30%。在唐山大地震中,16万余人受挤压伤,其中2%~5%发生挤压综合征。

如何判断是否发生挤压综合征

1. 长时间受重物挤压的受伤史。
2. 持续少尿或无尿,并且经补液治疗尿量无明显增多,或者出现酱油色尿液。
3. 尿中出现蛋白、红细胞、白细胞管型。
4. 血清肌红蛋白、肌酸激酶、乳酸脱氢酶水平升高。

5. 伴有急性肾功能损伤。

如何应对挤压综合征

1. 如果是在挤压现场,千万不要用力拖拽伤者。如果物体挤压在创面,建议先把它从创面上方挪开,再把手或者肢体弄出来。因为如果进行拖拽,可能会造成更为严重的损伤,而且本来压的是手背,拖拽的过程中可能会把手指等其他不该碾压的部位也一同碾压,造成创面扩大。

2. 如果患者意识清醒且生命体征平稳,不要搬开压在肢体上的重物,应进行大量补液,例如给患者饮用碱性饮料,有助利尿、碱化尿液,如条件允许,可使用5%碳酸氢钠静滴。

3. 当患者昏迷休克,心跳呼吸微弱,应马上移除肢体上的重物进行抢救工作——做人工呼吸和心脏按压,同时联系相关医院。

4. 在救治患者现场尽量不要抬高患肢,不按摩不热敷,以免坏死组织释放出的肌红蛋白、钾离子、组织毒素迅速进入血液循环。局部可冷敷降温,以降低伤肢分解代谢和有害物质的吸收,同时等待后续救治工作。如有条件,尽早实行持续血液净化减少各类因挤压导致的毒素、电解质紊乱、肌红蛋白所致的组织器官损伤。

5. 对于被压伤或动弹不得4小时以上的伤员,要有高度的警觉,早期发现并积极治疗,尽量减少挤压综合征的二次伤害。

(本报综合)