

儿童近视的预防与干预措施

□ 梁丽婵

近年来,随着信息化时代的到来和学业压力的增加,儿童青少年近视问题日益严峻。据国家卫生健康委发布的《近视防治指南(2024年版)》显示,我国儿童青少年总体近视率居高不下,已成为影响视觉健康的重要疾病。眼科屈光学作为研究眼球屈光系统及其异常的专业领域,为儿童近视的防控提供了科学依据。本文将从眼科屈光学的视角出发,探讨儿童近视的预防与干预措施。

一、儿童近视的现状与危害

据《信息化时代儿童青少年近视防控报告》显示,未来在中国全人口中至少有9.6亿近视人口,近视已成为影响儿童青少年视觉健康的头号疾病。儿童青少年近视不仅影响日常生活和学习,还可能引发一系列眼底并发症,如视网膜脱落、青光眼等,严重危害视力健康。因此,近视防控刻不容缓。

二、眼科屈光学基础

眼科屈光学是研究眼球屈光系统及其光学特性的学科,主要涉及眼轴长度、角膜曲率、晶状体屈光力等参数。眼轴长度是指眼球前后径的长度,代表眼球的发育情况;角膜曲率是指角膜表面的曲率半径,影响眼球的屈光能力;晶状体屈光力则随年龄和调节状态

变化,对成像质量起重要作用。

三、近视的成因与屈光变化

近视的主要成因包括遗传和环境两大因素。遗传因素方面,若父母有近视,儿童患近视的风险显著增加。环境因素则主要涉及用眼习惯、学习负担、户外活动时间等。在屈光变化上,近视发生时,眼轴增长过快,导致平行光线聚焦在视网膜前方,形成模糊的像。此外,角膜曲率变陡峭和晶状体屈光力增强也是近视发生的可能机制。

四、预防措施

1. 养成良好的用眼习惯

良好的用眼习惯是预防近视的基础。儿童在学习和阅读时应保持正确的坐姿,眼与书本的距离应保持在33厘米左右,避免近距离用眼。同时,控制用眼时间,每隔40分钟应休息10分钟,通过远眺、闭眼休息等方式放松眼睛。此外,保持充足的光线,避免在昏暗环境下看书或学习。

2. 增加户外活动时间

科学证明,户外活动时间与屈光度数、眼轴长度呈显著相关。增加户外活动时间是最有效、最经济的近视防控方法。一般建议每天户外阳光下活动不少于2小时,或者每周累

积达到14小时。户外活动的关键是“户外”,即便是阴天,户外活动也有视力保护效果。

3. 均衡饮食与充足睡眠

儿童应养成良好的饮食习惯,不偏食、不挑食,保证摄入足够的蛋白质、钙、锌、铬、磷、维生素等营养物质。这些营养物质对眼球的发育和视觉功能的维护至关重要。同时,保证充足的睡眠时间,幼儿园孩子和小学生睡眠时长不低于10小时,初中生不低于9小时,高中生不低于8小时。

4. 视力健康管理及监测

实施全过程视力健康管理,通过定期监测,建立眼屈光发育档案,可以及时发现视力异常并采取干预措施。建议有条件的地区每年至少进行两次眼轴长度和屈光度的测量,以评估近视风险及进展。

五、干预措施

1. 光学矫正

对于已经近视的儿童,光学矫正是最常用的干预方法。框架眼镜是目前青少年近视最主要的、最安全的矫正方法。此外,角膜塑形镜(OK镜)也是一种有效的近视防控手段,通过夜间佩戴,白天可以暂时恢复清晰视力,并减缓近视进展。

2. 药物干预

低浓度阿托品滴眼液被证实对近视进展有一定的控制作用。但需注意,药物干预应在医生指导下进行,并定期进行复查以评估效果。

3. 视觉训练与眼保健操

规范的眼保健操可以通过按摩眼部周围的穴位,达到刺激神经、促进眼部血液循环、松弛眼部肌肉、缓解眼睛疲劳的目的。此外,晶体操等视觉训练方法也有助于改善眼部调节功能,延缓近视发展。

4. 手术干预

对于成年且近视度数稳定的患者,准分子激光手术是一种有效的矫正方法。但由于青少年儿童眼球发育尚未稳定,手术干预并不适合此年龄段的患者。

六、结语

儿童近视防控是一项系统工程,需要从多个方面入手,包括养成良好的用眼习惯、增加户外活动时间、均衡饮食与充足睡眠、实施视力健康管理及监测等。同时,针对不同年龄段的儿童青少年,应采取不同的干预措施,以实现近视的有效防控。通过科学的方法和持续的努力,我们有信心为孩子们打造一个更加光明的未来。

(作者单位:广西贵港市人民医院)

针灸与汤药:中医调理的法宝

□ 张永卿

在中华五千年的文明历史中,中医作为一颗璀璨的明珠,以其独特的理论体系和治疗方法,为无数患者带来了健康的希望。其中,针灸与汤药作为中医调理的两大法宝,以其神奇的疗效和深厚的文化底蕴,被越来越多的人所认可和接受。它们就像中医调理的双重魔法,让我们生活更加美好。

一、针灸:以针为媒,通达经络

针灸是中医外治法的一种,通过在人体特定穴位上刺入细针,以调整人体的气血流通,达到治疗疾病的目的。针灸的神奇之处在于,它不仅能够治疗各种疼痛性疾病,如颈椎病、腰椎病等,还能够对内科、妇科、儿科等多

种疾病产生显著的疗效。

针灸治疗的过程,就像是在人体内部进行一场精密的“手术”。医生通过细致的观察和诊断,找到患者体内的“病根”,然后利用针灸的“疏通”作用,将气血流通不畅的部位打通,从而恢复人体的正常功能。这种治疗方式无需药物介入,副作用小,安全性高,深受广大患者的喜爱。

二、汤药:以药为引,调和脏腑

汤药是中医内治法的一种,通过煎煮草药,制成药液供患者服用,以调整人体的脏腑功能,达到治疗疾病的目的。汤药的魅力在于,它能够根据患者的具体病情和体质差异,

进行个性化的治疗。

中医讲究“辨证施治”,即根据患者的病情、体质、年龄、性别等因素,综合分析后确定治疗方案。汤药就是这一理念的具体体现。医生会根据患者的具体情况,开具不同的药方,让患者服用后能够针对病因进行针对性的治疗。这种治疗方式针对性强,疗效显著,是中医治疗的重要手段之一。

三、针灸与汤药:相辅相成,相得益彰

针灸和汤药虽然各有特色,但它们在中医调理中并不是孤立的。相反,它们经常相互配合,共同发挥疗效。例如,在治疗一些慢性疾病时,医生会先通过针灸调整患者的气血

流通,然后再开具药方进行内调。这样既能迅速缓解患者的症状,又能从根本上解决问题,达到标本兼治的效果。

例如,在治疗某些慢性疼痛时,针灸可以疏通经络、调和气血,而汤药则可以针对病因进行个体化治疗。两者结合使用,可以加速病情的好转,提高治愈率。

总之,针灸与汤药作为中医调理的双重魔法,以其独特的疗效和深厚的文化底蕴,为我们的生活带来了健康和希望。我们应该更加珍视和传承这一宝贵的医学财富,让中医的智慧在现代社会中焕发出更加绚丽的光彩。

(作者单位:河北省张家口市察北管理区医院)

浅谈高脂血症的治疗方法

□ 张继伟

高脂血症是一种常见的代谢性疾病,通常由胆固醇和甘油三酯水平升高引起。高脂血症可导致动脉硬化、心脏病、脑血管病、胰腺炎等严重并发症。因此,治疗高脂血症非常重要。下面将介绍几种治疗高脂血症的有效方法,帮助患者控制病情。

一、改善生活方式

1. 饮食调整:

高脂血症患者应遵循低脂、低糖、高纤维的饮食原则。建议多吃蔬菜水果,减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入。限制胆固醇的摄入,少吃动物内脏、蛋黄等高胆固醇食物。适当增加不饱和脂肪酸的摄入,如鱼类、坚果等。另外,尽量采用蒸、煮、炖、熬的烹调方法,少采用煎、炸、炒的烹调方法,坚持少盐饮食,每日食

盐控制在6克以下。

2. 适量运动:

适量的运动可以消耗体内脂肪,降低胆固醇和甘油三酯。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳、骑车等。

3. 戒烟限酒:

戒烟和限制酒精摄入有助于改善血脂水平。

二、药物治疗

1. 他汀类药物:

他汀类药物是治疗高胆固醇血症的首选药物,可以通过抑制胆固醇的合成来降低血脂水平。常见的药物有阿托伐他汀、瑞舒伐他汀等。

2. 贝特类药物:

贝特类药物主要用于治疗高甘油三酯血

症,可以促进脂肪代谢,降低血脂水平。常用的药物有非诺贝特、苯扎贝特等。

3. 血脂调节剂:

一些药物可以同时降低胆固醇和甘油三酯,如烟酸等。但要注意药物的剂量和使用方法,以免出现不良反应。

三、中医药物治疗

中医学在调节血脂方面具有丰富的经验和独特的理论体系,可以通过辨证施治,针对性地调整人体气血阴阳,使血脂恢复正常水平。常用的中医药物治疗方法有中药汤剂、中成药、针灸等。

四、定期监测

治疗高脂血症需要定期监测血脂水平,以了解药物治疗的效果和调整药物剂量。一

般建议每三个月进行一次血脂检查,根据检查结果调整治疗方案。

五、心理调适

高脂血症患者容易出现焦虑、抑郁等情绪问题,影响治疗效果。建议寻求专业心理医生的帮助,进行心理调适,保持心情舒畅。

综上所述,治疗高脂血症的方法包括改善生活方式、药物治疗、中医药物治疗、定期监测和心理调适。患者应根据自己的病情选择合适的方法,并坚持实施,以达到良好的治疗效果。同时,患者应定期就医,遵循医生的建议,按时按量服用药物,以免出现不良反应。在饮食方面,应保持均衡饮食,减少不良饮食的摄入,增加有益食物的摄入,以帮助控制血脂水平。

(作者单位:河北大学附属医院)

如何正确留取检验标本

□ 贾彦召

留取检验标本是医学检验中非常重要的一环,它直接关系到检验结果的准确性和可靠性。正确的留取标本可以提供准确的检验数据,帮助医生更好地了解患者的病情,制定出更加有效的治疗方案。本文将从多个方面介绍如何正确留取检验标本。

一、留取标本前的准备工作

1. 了解检验项目:在留取标本前,需要了解所要进行的检验项目,包括检验目的、正常值、注意事项等。

2. 准备必要的用品:留取标本需要准备必要的用品,如容器、标签、记录本等。容器应该干净、无菌、易密封,标签上要注明患者的

姓名、性别、年龄、日期、检验项目等。

二、留取标本的时间和部位

1. 时间:留取标本的时间应该根据检验项目的不同而有所区别。一般来说,空腹时留取的标本比较准确,但对于某些特殊项目,如血糖、血脂等,也需要根据患者的具体情况来确定留取时间。

2. 部位:不同的检验项目需要留取不同的标本部位。一般来说,血液标本可以通过静脉采血、末梢采血等方式获得;尿液标本可以通过留取清晨第一次尿液或随机尿液获得;粪便标本可以通过采集粪便块、拭子等方式获得;分泌物标本可以通过采集病变部位的组织或液体获得。

三、留取标本的操作方法

1. 静脉采血:在静脉采血时,应该选择血管清晰、无炎症、无损伤的部位。采血前应该让患者休息片刻,避免剧烈运动和情绪波动。采血时应该注意无菌操作,避免污染。

2. 尿液采集:尿液采集应该留取清洁中段尿,避免前段尿的分泌物和后段尿的沉积物。同时,应该及时送检,避免时间过长导致细菌繁殖和细胞溶解。

3. 粪便采集:粪便采集应该留取病变部位的组织或粘液脓血部分,并尽快送检。在采集时应该避免污染,以免影响检验结果。

4. 分泌物采集:分泌物采集应该用无菌棉签或拭子轻轻擦拭病变部位,避免用力过

大导致组织损伤。采集后应该尽快送检,必要时可以进行防腐处理。

四、留取标本后的处理

1. 妥善保存标本:留取的标本应该妥善保存,避免污染和丢失。对于需要运输的标本,应该做好防护措施,避免颠簸和挤压。

2. 及时送检:留取的标本需要及时送至检验科进行检测。如果不能及时送检,应该放在低温冷藏箱内保存,并注明保存时间。

总之,正确留取检验标本是医学检验中非常重要的一环。只有正确留取检验标本,才能提供准确的检验数据,帮助医生更好地了解患者的病情,制定出更加有效的治疗方案。

(作者单位:河北省故城县医院检验科)