

度数上升多少算快?要不要戴眼镜?网红产品是不是智商税?

近视防治的这些问题你有吗?

第 医 线

“明明不给他玩iPad了,怎么度数控制不住?”“低浓度阿托品坚持在滴,怎么没用?”“网上买的叶黄素吃了半年了,为何一点效果也没有?”新学期开启,眼科门诊毫不意外地迎来学生近视随访和配镜的高峰。上海市眼病防治中心(上海市眼科医院)在新开的虹桥路院区设立近视防控门诊、高度近视防控门诊、近视/OK镜专题门诊等,有针对性地服务患者。上周,记者就在近视防控门诊看到,焦虑的妈妈一边抱怨孩子“玩手机和平板电脑”,一边向医生咨询各种问题。

度数上升多少算快?

“叫你不听话,每天玩游戏!”“医生,你好好说说他!”如果说哪个门诊最容易点燃母亲的怒火,近视防控门诊绝对上榜。小孩不情不愿来看近视,测下来如果度数上升,心急火燎的妈妈通常还没走出诊室,就是劈头盖脸一顿骂。这样的场景,在该院视光中心主任、防治科科长朱剑锋主任医师的门诊十分常见。

10岁男孩轩轩过了一个寒假度数上升25度,他自己却不当回事。“每天看屏幕好几个小时的孩子不少,寒假是学生近视发展的高峰期。一般来说,平均一年涨100度已经算是比较快的,一个月就能涨25度,肯定要引起重视了。”朱剑锋



■ 朱剑锋在看诊

本报记者 徐程 摄

说。冬季日照时间短,今年阴雨天又多,阻碍了外出活动的脚步,孩子在家不是做作业就是玩电子产品,容易用眼过度。开学前,“小眼镜”们嚷嚷着原来的眼镜已看不清了;还有一些孩子本来眼睛好好的,但现在看东西也不自觉地眯起了眼。

近年来,近视发病率呈现低龄化趋势,朱剑锋接诊的最小患者只有1岁,大部分孩子在小学二、三年级发病。如果不注意防控,度数上升很快,有的孩子上幼儿园时300度,小学时400-500度,初中就达到600度以上。根据上海市儿童屈光发育档案数据库显示,目前全市学龄儿童高度近视(600度以上)人数约有6万多人。

近视发病跟遗传和环境因素有关,但发展速度快慢与本人用眼习

惯有很大关系。一旦发展成为高度近视,危害性很大。朱剑锋说,年龄越小,近视发展越快,如小学阶段每年近视发展速度大于75度的,属于高危人群,将来发生高度近视可能性很大。

近视要不要戴眼镜?

“一戴眼镜肯定摘不下来了,我们虽然配了,但尽量不戴。”在门诊,五年级女孩乐乐的妈妈问。乐乐父母都没有近视,她上次检查时近视300度,配了眼镜。父母怕她天天戴眼镜会形成依赖,度数更容易升高,让她尽量不戴,也没有定期带她复查。没想到,这学期开学前已经变成了575度。“不戴眼镜并不能预防度数上升,甚至会加速近视发展。家长们不要排斥眼镜,该戴还

是要戴。”朱剑锋说。

朱剑锋表示,一般会根据孩子的年龄、近视情况以及家长诉求来决定如何干预治疗。通常低年龄的孩子可以用低浓度阿托品和眼镜进行控制;8周岁以上可以佩戴角膜塑形镜(OK镜),但OK镜对眼角膜形态等要求高,而且也不能治好近视,只是延缓度数的上升。

很多家长“迷信”低浓度阿托品,开学前有外地家长四处找人“代购”。朱剑锋表示,低浓度阿托品要在医生指导下使用。尽管现有结果表明其对控制近视有效,但也不是人人适用,更不能盲目乱用。“用了阿托品,不代表可以高枕无忧了,用眼习惯仍是起到决定因素的。家长要明白,近视一旦形成就无法治愈,我们能做的只有控制发展速度。”朱剑锋强调。

哪些预防措施有效?

5岁男童多多的妈妈带孩子来眼病防治中心测眼轴。她提前做了“功课”,知道近视与眼轴有关。“他眼轴增加了0.1毫米,是不是要近视了?”她紧张地问。朱剑锋则笑说她有些“眼轴焦虑”。

“眼轴是一个发育指标,不能把低年龄的标准搬到高年级。孩子年龄越小,眼轴增长越快,低年龄段的孩子眼轴一年增长0.1毫米属于生理性增长,家长完全不必焦虑,青春期后如果涨0.1毫米就要引起注意了。”朱剑锋说。

一些家长迷信儿童叶黄素、近视恢复眼贴等网红产品,价格不菲效果却并未达到预期。朱剑锋表示,很多家长给孩子布置较多作业,忽视了户外活动,也不注意用眼卫生,还要花大钱买产品,其实是本末倒置。他介绍,叶黄素是眼内黄斑必需的微量营养素,补充叶黄素可以防止光损伤和黄斑病变,但其本身跟近视防治并没有直接关系;眼贴主要是放松眼周肌肉,缓解视疲劳,间接对近视防控有一些好处,但不能起到决定作用。

朱剑锋建议,近距离用眼遵循“3010”法则,即30-40分钟左右让眼睛休息10分钟;注意保持良好的读写姿势,每天做两次眼保健操。研究表明,户外活动可以预防近视发生。学龄儿童每天户外活动时间最好达到2小时以上,学龄前儿童推荐要3个小时,要选择白天光线强的时候开展。这需要家校一起努力,让孩子们走出教室沐浴阳光。此外,在家时家长要给孩子创造良好的光环境,并保证孩子睡眠充足;日常饮食要营养均衡,可以给孩子多吃些胡萝卜、玉米、紫甘蓝、豆腐、蓝莓等食物。

“近视防控是‘持久战’,初期的治疗很重要,最怕低龄初发时期不注意,度数一下子增长很快。”朱剑锋建议,从低年级就开始建档,家长每学期带孩子查一次视力,并在医生指导下采取干预措施。

首席记者 左妍 通讯员 陈燕

非法越境涉嫌妨害传染病防治罪

一人自香港抵沪确诊被立案侦查



■ 苏州发生疫情,上海西大门嘉定核酸检测量骤增 本报记者 陈梦泽 摄

本报讯(记者 左妍)上海市卫健委今早通报:2月17日,本市报告13例新增境外输入性新冠肺炎确诊病例。通报显示,7例来自香港。

根据通报,新增境外输入性病例中,“病例8为中国籍,在香港暂住,于2月13日从香港进入内地,2月14日自珠海乘坐高铁抵沪。2月16日,接广东省协查通报,立即对其进行隔离管控。经市、区疾控中心新冠病毒核酸检测结果为阳性。综合流行病学史、临床症状、实验室检测和影像学检查结果等,诊断为确诊病例。”

有网友在“上海发布”微信公众号评论区提问,“病例8在13日进入内地,14日就能坐高铁了?”对此,上海发布回复称,“该病例为中国内地居民,在香港暂住,于2

月13日自香港进入内地。目前,该人员因涉嫌妨害传染病防治罪已被公安机关立案侦查,将依法追究其刑事责任,对其非法越境的行为,将一并予以查处。案件正在进一步侦办中。”

网友关心,病例8的排查情况怎么样?上海发布表示,截至今天上午8时,累计排查管控相关人员15280人,核酸检测结果均为阴性;采集环境样本551件,核酸检测结果均为阴性,相关环境均已落实终末消毒。

此前针对七宝地区的排查,上海发布也作出了解释:接广东省协查通报后,立即对病例8进行隔离管控,开展流行病学调查,对其相关人员和所涉场所进行筛查,并落实相应防控措施。

香港

新增确诊6116例 内地专家组到港

香港特区政府卫生署卫生防护中心昨天公布,当天香港新增新冠肺炎确诊病例6116例。

内地支援香港抗疫流行病学专家组当天下午抵达香港开展工作,全力支援香港做好病毒溯源、疫情分析和风险研判等,帮助香港尽快稳控疫情。

深圳

新增3例本土确诊 均为隔离酒店员工

深圳市卫生健康委员会通报,昨天,深圳新增3例本土新冠肺炎确诊病例,为已集中隔离观察的“0213”疫情病例1的密接者。3例病例都是光明区新湖街道入境旅客隔离酒店工作人员,均诊断为确诊病例(轻型),近14天内工作期间处于闭环管理状态。

苏州

本土新增4+10例 中风险地区32个

健康江苏消息,昨天,江苏新增本土确诊病例4例(均为苏州市报告,在定点医院隔离治疗),新增本土无症状感染者12例(苏州市报告10例,无锡市报告2例,均在定点医院接受隔离医学观察)。截至昨天晚上,苏州市中风险地区已达到32个。

综合新华社、央视新闻等



新民随笔

学会输

曹刚

看北京冬奥会比赛,认识了一位名不见经传的运动员。

她叫莎尔卡·潘佐乔娃,来自捷克。单板滑雪女子U型场地技巧预赛,22人同场竞技,她最后出场,有明显失误,仅排名第18,遗憾出局。但在镜头里,她笑得特别开心,还欢快地跳起了舞。

赛场上,见过许多人哭,激动、兴奋、懊恼、伤心……似乎都在泪里。那一刻,突然被这个陌生人的笑容和舞姿击中。第一反应,她是不是实力太弱,能参赛就很知足了?进一步查阅官网和报道,读到更多故事。

31岁的潘佐乔娃并非菜鸟,而是冬奥会四朝元老。距离冠军最近的一次,在2014年的索契,她挑战新增项目单板滑雪坡面障碍技巧,有冲击奖牌的实力。可惜在决赛中意外摔倒,头部着地,把头盔砸出了几厘米宽裂缝,最终获得第5名,与领奖台失之交臂。

北京,可能是这位老将奥运之旅的终点,她却并没有流露出离别的感伤,而是用微笑诠释对滑雪运动的享受,和对比赛结果的释怀。类似的画面,北京冬奥会上还有不少——徐梦桃憾失自由式滑雪空中技巧混合团体金牌后,羽生结弦挑战单人滑最高

难度跳跃摔倒后,“单板之王”肖恩·怀特以第四名的成绩告别赛场时,都展现过豁达的笑。

在奥运会这个大课堂里,我们欣赏天才表演,赞叹不断超越,共享夺金喜悦,也学习怎么面对“输”。想赢,是天性;坦然地输,要学。尤其是孩子们,在体育赛场的失败中跌打滚爬,培养抗压和受挫能力,其实比分数和名次更重要。希望更多孩子喜欢运动,努力追求胜利,也学习如何体面并有尊严地输。结果只是生活的一部分,只要尽力拼过,输了为什么不能笑?

要学会输的,除了参赛者,还有旁观者——宽容失误,理解失败,发自内心的所有努力和热爱喝彩。《奥林匹克宪章》对奥运精神有明确表述:相互理解、友谊、团结和公平竞争。这些,都无关金牌和胜负。

广告

江苏银行上海分行

三年期个人大额存单

3.55% (20万起)

详情江苏银行上海分行各营业网点

021-22258262 021-22258273