

患者正在检查视力。

两眼视力差距越拉越大？

医师：小心用眼坏习惯造成屈光参差

南国都市报7月7日讯(记者 王康景/文 王威/图)暑假将至，不少家长正想方设法避免孩子过度沉溺电子产品给眼睛带来伤害，有的孩子发现，自己近视的双眼视力差距越来越大，给视觉带来不适。对此，海南医科大学第一附属医院眼科副主任、副主任医师籍雪颖提醒，孩子用眼坏习惯可导致双眼视力差距加重并发展成“屈光参差”(两眼近视度数相差150度以上)，严重者可造成外斜视及丧失双眼共同视功能。

籍雪颖说，青少年近视的原因比较多样，但主要有两点：一个是遗传因素，即父母若为500度以上高度近视，子女存在遗传性近视倾向；另一个则是不良用眼习惯，过度使用电子产品及不良阅读姿势(如躺着、歪头看屏幕，眯着眼睛看东西)导致双眼发育不平衡，不良用眼习惯易引发单眼近视加深。此外，长期近距离用眼工作或过度使用电子产品也可能导致成年人新发近视或度数加深。

她表示，这类屈光参差的病人在门诊上经常能见到，比如近期有一位15岁的患者来就诊，右眼的眼轴长度是24.1毫米，属于正常范围，而左眼眼轴长度是26.32毫米，比右眼长了2毫米多，对应下来就是近视度数高出了400到500度，这个孩子长期躺着看电子产品，用眼习惯很不好。

“当孩子出现双眼度数不对称时，即两眼近视度数相差150度以上，就属屈光参差，大脑会逐渐形成‘偏爱一只眼、压抑另一只眼’的模式。”籍雪颖说，随着时间推移，双眼屈光参差更加严重，并可导致严重的外斜视问题，丧失双眼共同视功能，比如阅读时双眼协同差总觉得眼睛看不清，要重复对焦，注意力也下降，看字还老是跳行、串行等，效率低下。

籍雪颖说，如果已经出现屈光参差问题，要带孩子配一副合适的眼睛，矫正双眼屈光不正的问题，但如果双眼的视力差距过大，比如超过了150度，传统的框架眼镜已经难以适用，这时候建议给孩子配角膜塑形镜，通过夜间佩戴角膜塑形镜，达到白天不用戴眼镜能够清晰视物、双眼平衡的目的，可控制度数加深并预防外斜视发生。如果已经发生了外斜视，在双眼平衡以后可以先进行双眼视功能训练来纠正外斜视，训练不能纠正的要进行手术治疗。

此外，要积极监督和引导孩子矫正不良的用眼习惯，比如避免长时间看电子屏幕，不要躺着玩手机，学习姿势要保持端正，不要歪头和侧身读书写字。临床上也观察到长期单侧咀嚼是造成单眼近视的一个诱因，因此在生活习惯上，建议避免长期单侧咀嚼，睡眠时也不要长期单侧睡。

与此同时，要定期做好视力检测和视功能筛查，眼轴长度是非常重要的参考指标。需要指出的是，12岁是视网膜发育和建立正常视功能的重要时间节点，在这之前，绝大多数屈光参差的孩子都能恢复正常双眼协调功能，重点在于做到早发现、早配镜、早训练。



扫码看视频

小暑大暑“上蒸下煮”

专家教你如何“安度一夏”

南国都市报7月7日讯(记者 王康景)7月7日是小暑节气，随后将迎来大暑节气，俗话说“小暑大暑，上蒸下煮”，高温湿热天气下，如何做好养生保健？当天上午，海南省卫生健康委组织召开了“顺应天时，安康一夏——小暑大暑节气健康科普”新闻发布会，邀请了感染、老年病、中医、针灸等领域专业专家，就大暑小暑期间的常见健康风险、防护要点和就医指引等内容，向社会公众进行发布和科普解读。

贴三伏贴要注意化湿寒

海口市中医院针灸科主任、主任医师梁超表示，今年贴三伏贴要注意化湿寒。如果有身体乏力、腹泻、手脚冰凉、怕冷、腰膝酸软等脾肾不足的症状，或是咳喘、气短、心悸、胸闷等阳气不振的倾向，贴三伏贴是很好的调理机会。贴敷后，可以适当饮用温水或生姜红糖水，能帮助药力透达，驱散体内寒气。

贴敷期间，如果出现咽喉肿痛、口腔溃疡等“上火”迹象，同时又感觉身体困重、食欲不振(湿气困脾)，说明体内可能有“寒包火”兼湿的情况。这时不要盲目用清火药，可以配合按揉合谷穴、内关穴和足三里穴，饮食上多吃冬瓜、薏米、百合等利湿之品，帮助身体把湿热从下焦排出去化湿和中，调降火热之症。

梁超表示，三伏贴只是“冬病夏治”的一种手段，更重要的，是贯穿整个夏季的生活调养，要抓住健脾祛湿、温阳和中的原则，饮食宜温不宜冷，要劳逸结合、微汗为宜，运动是很好的升发阳气、驱散寒湿的方式。

高温高湿易导致过敏

海南省第五人民医院中医科和变态反应科主任、主任医师杨洁表示，小暑、大暑时期，海南持续高温高湿，容易导致过敏。她建议，要加强户外防晒防护，要做好居家除湿、除螨防护，床单、被罩、窗帘这类织物，建议每周清洗一次。还要注重日常皮肤护理，包括注意防蚊虫叮咬，出汗后温水轻洗等；选用无致敏配方的温和保湿乳，每日修复皮肤屏障，减少外界过敏原的侵入。如果发生突发的全身皮疹，伴剧烈瘙痒，先转移到阴凉干燥处进行冷敷舒缓，同时避免进食致敏瓜果与冷饮；但如果皮疹伴随胸闷、皮肤肿胀等不适，及时到医院就诊。

杨洁详细介绍了如何区分普通痒子和过敏性皮炎的方式，强调不要自己长期、大面积涂抹强效激素药膏，也不要随意打激素针快速止痒，如果只是轻微皮肤过敏，优先以温和保湿为主修护皮肤；瘙痒感特别明显时，一定要到医院就诊，遵医嘱用药。建议常年夏季皮肤反复瘙痒、起疹的过敏体质人群，在暑热高峰来临前，提前到医院进行过敏原筛查，精准防控。

老人需警惕胸痛等高危症状

海南医科大学第二附属医院老年医学科副主任、副主任医师梁荣珍说，高龄老人容易中暑，家属、照护者一定要学会主动观察，注意区分中暑和热射病的病征，如果老人核心体温快速飙升，超过40℃，出现意识障碍，无汗或少汗，很有可能就是热射病，必须要及时降温、送医。防中暑和热射病要及时做好家中降温和定时饮水，管好用药。

梁荣珍表示，高龄老人高温天容易突发心血管意外，要警惕明显的胸痛，及持续乏力、不想说话、精神萎靡、嗜睡、反复头晕、走路发飘等非典型特征，更要注意胸口发闷、发紧，像压了块石头，持续不缓解，可能串到后背、肩膀、下巴等高危特征，及时带老人就医。

海南省人民医院感染科副主任医师高慧表示，小暑大暑天气会明显加重肝脏代谢与解毒负荷，无论是普通市民，还是慢性肝病患者，都容易出现肝脏代谢紊乱、身体疲乏、免疫力下降等问题。肝病患者及广大市民夏季养肝，要严格禁酒、忌生冷饮食；坚持清淡、低脂饮食；严防食物霉变变质；科学补水，控糖控体重。养成健康饮食、作息习惯，主动参与肝脏健康筛查；慢性肝病患者坚持定期复查、规范随访，科学养护肝脏。



扫码看视频