

兒童弱視 6歲以前治愈率高



有,如嬰幼兒期孩子患有白內障、眼瞼下垂等也會產生弱視。

2問,弱視兒童如何進行治療?

醫院會為小孩做進一步檢查,排除眼睛的器質性病變的可能,然後進行擴瞳驗光檢查,判斷屈光不正的性質和程度,如果查出來雙眼有明顯屈光異常,如屈光參差等,那麼接下來就要為小孩配戴眼鏡,進行弱視訓練。

弱視治療的關鍵及療效取決於開始治療的時間,治療的效果取決於年齡、弱視程度和對治療的依從性。早發現、早治療是弱視治愈的最為關鍵的事,在患兒6歲之前即行治療,治愈率是非常高的,12歲後治療就相對困難。只要儘早發現弱視,早治療,弱視的治愈率還是非常高的,可達到80%-90%。由於多數弱視患兒存在屈光不正,首先要

進行屈光矯正,配戴適合的眼鏡或隱形眼鏡。現在給小孩戴鏡的目的第一步是要解決造成弱視的原因,在此基礎上才能進行弱視的訓練,治愈弱視。遮蓋法目前還是治療弱視的主要和最有效的方法。現在也有許多根據小兒特性設計的電腦訓練光盤,在增加趣味性的同時,對弱視眼進行時空方面的刺激訓練,小兒接受程度大大提高。

3問,家長需要注意哪些問題? 弱視患兒通常沒有主訴,而是在視力檢查中發現有異常,所以早期的篩查對於弱視的發現十分重要。對於無法測視力的小兒,家長可以通過日常的行為加以觀察,如有無眯眼、將物體湊近視、有無斜視、有無拒絕擋住一眼等情況。幼托機構的視力篩查是一項非常重要的環節,如發現有雙眼視力有明顯差異,或者雙眼視力明顯低於同年齡小兒的,應孩子建議立即到醫院檢查。一般建議在孩子3歲左右去專業的醫院進行篩查,越早診斷,越早開始治療,療效也最好。

1問,孩子為什麼會得弱視?

弱視是兒童發育過程中常見的眼病,發病率約為2%-4%,我國有上千萬名兒童患弱視。引發弱視的原因有很多,如小兒患有斜視時,斜視眼的視功能發育會受到抑制而形成斜視性弱視;先天性近視或生後早期的遠視或散光,特別是如果度數較高,小孩看外界物體就比較模糊,會使視覺發育受到影響,從而演變成弱視。另外,如果兩眼的度數相差很大,如一眼只有200度遠視,另外一眼為600度遠視,那麼600度的眼就容易成為弱視眼。還

可口可樂含致癌物?

飽受“致癌”指責的可口可樂,日前宣佈更改生產過程以避嫌。不過,這項指責還沒澄清,卻又被扣上了玩“雙重標準”的帽子。

英國《每日郵報》報道稱,可口可樂為了使產品擁有“獨特顏色”,一直添加焦糖色素,但這種色素中被發現含有致癌物質4-甲基咪唑。儘管其一再否認致癌說,但還是宣佈更改生產過程以平眾怒。

不過,日前英國活動人士再次爆料稱,這一預防措施在美國實施,卻沒有在其他國家實行。其中在英國銷售的灌裝可口可樂,4-甲基咪唑含量達到135微克,比美國的4微克含量足足高出了34倍之多。

英國活動人士的研究將在雜誌上公佈,他們也將于近日給政府衛生部門寫信,呼籲徹底禁止焦糖着色。上述人士稱,可口可樂是英國銷售量最大的軟飲,銷售額一年達到11億英鎊,它們不應該在產品安全問題上玩雙重標準。

報道指出,美國消費者倡導組織公共利益科學中心(CSPI)檢測了全球所有可口可樂中4-甲基咪唑的含量,美國355毫升可口可樂中含量為4微克,中國為56微克,巴西為267微克。

製造公司稱,可以提供一種焦糖着色完全不含4-甲基咪唑,但

是其成本將增加4倍。可口可樂英國公司稱,公司會改變焦糖着色生產,但目前還沒有時間表。

添色致癌 可口可樂更改生產過程

今年3月,CSPI發佈報告稱,可口可樂、百事可樂、健怡可樂和百事輕怡等4種產品中,均發現了一種名為4-甲基咪唑的化學物質,而這種物質在整個飲料行業存在爭議。

報道稱,這種物質能使動物長腫瘤,會對人體造成致癌風險。CSPI於今年2月份向美國食品及藥物管理局遞交報告,要求禁止使用這種着色劑。

不過,可口可樂否認有致癌物。當時可口可樂中國負責人告訴法晚記者,微量的4-甲基咪唑存在于大量的食品和飲料中,通常烹飪過程中發生“褐變反應”就會形成4-甲基咪唑。

不過,幾日後,儘管堅稱產品不含有任何有害成分,但美國可口可樂公司宣佈,將通過改變焦糖生產過程,來降低可樂中的4-甲基咪唑



水平。對此,可口可樂公司發言人堅稱,“我們所有產品中的焦糖色素,過去、現在以及將來一直都是安全的。做出改變只是為了避免公司違反‘未經科學驗證’的警告。”

多知道點兒 4-甲基咪唑屬間接產物 4-甲基咪唑是一種存在于焦糖劑中的化學物質,並不是生產廠商直接添加,而是一種化學合成的間接產物。焦糖劑主要用于改善食品的色澤,在我國也被廣泛應用,除了可樂之外,還有醬油、食醋、軟飲料、啤酒等。

世界衛生組織允許在食物中添加含有4-甲基咪唑的焦糖劑,只是對劑量有所界定。世衛組織規定的劑量為每公斤產品不能超過200毫克。而中國規定其含量應低於0.02%。文/王進雨

天氣漸漸轉暖,蚊子也多了起來。我不幸屬於特別招蚊子的人,尤其是每次回南方老家,總要飽受幾種蚊子的叮咬之苦,而且反應激烈,被叮咬處往往鼓起大包,多日之後叮痕猶在。

為什麼同處一室,有的人成為蚊子的食物,有的人卻安然無恙?要回答這個問題,我們首先需要知道蚊子是怎么發現人的,或者說,人是怎么吸引來蚊子的。

蚊子頭部大部分由眼睛組成,有數以百計的小眼,不過蚊子並不靠眼睛找人,而是靠“化學儀器”——通過檢測空氣中二氧化碳的流動以及熱量的散發,來發現遠處有活人在呼吸,然後向他飛去。即使你是躲在一個密閉的房間內,蚊子也能輕易地找到縫隙、通風孔鑽進去,因為你呼出的二氧化碳從這些出口流出時已告訴蚊子入口在哪裡。

但是二氧化碳能把蚊子吸引到人的身邊,卻無助於蚊子找到下嘴的地方——裸露的皮膚,特別是腳部的皮膚,更是某些種類的蚊子的最愛。蚊子是靠汗液散發出的體味來找到落腳下嘴的地方的。新鮮的汗液是無味的,生活在皮膚上的各種細菌把汗液中的營養成分分解了,才釋放出味道。不同種類的細菌分解汗液產生的成分不盡相同,製造的味道(更確切地說,是揮發性氣體)也不一樣,對蚊子的吸引力也不同。有的細菌在環境中也有,而有的細菌則幾乎只生活在皮膚上,後者是皮膚的最佳標志,才是蚊子最感興趣的。身體不同部位生活的細菌的組成也不盡相同,蚊子能據此找到自己最喜愛的落腳點。

汗液中的乳酸、氨、羧酸等成分都是吸引蚊子的成分,不同的人的皮膚上的細菌組成不同,汗液成分的含量也有差異,導致了他們對蚊子的吸引力的差異。有的人的汗液中還含有令蚊子討厭的成分,例如乙醛、辛醛、壬醛和某些酮等,都是天然的驅蚊劑。特別是汗液中的兩種酮類,以1:1比例混合時,其驅蚊效果甚至超過了被視為驅蚊劑金標準的避蚊胺(DEET)。所以有些人天生就不怕蚊子,因為他們的身體不停地

在製造、釋放最強的驅蚊劑。蚊子在叮人時,要往人體里注入幾種蛋白質,統稱蚊子唾液蛋白。這些蛋白質抑制人體的血液凝固系統,防止血液凝固,防止血管收縮,這樣蚊子才能順利地把血吸上來。吸完血,蚊子飛走了,蚊子唾液蛋白卻留在了人體內。人體免疫系統被調

當你被蚊子叮上

動起來,試圖清除這些外來物質,發生了免疫反應。在這個過程中會釋放一種物質叫組胺,它能让毛細血管擴張,增加血管管壁的通透性,讓細胞之間充滿了液體,也就出現了炎症。這時被蚊子叮咬的地方癢癢、紅腫。

如果蚊子沒有攜帶病原體的話,被蚊子吸走的那點血對人來說可忽略不計。讓人難受的是叮咬處的發癢,而這是由於人體免疫系統沒有必要地對蚊子唾液蛋白大動干戈造成的,其實是過敏反應。蚊子叮咬引起的過敏反應有三類,有的反應很快,被叮咬幾秒後就出現,但消失得也快,一天後就沒了;而有的反應則一天後才出現,持續幾天甚至很多天才消失。

不同種的蚊子引起的過敏反應並不一樣,有的重的有輕的。和其他過敏原一樣,不同的人對蚊子叮咬的反應程度也不一樣,有的過敏非常嚴重,甚至嚴重到全身都起反應,有致命的危險;有的過敏非常輕,輕到不引起注意。有的人覺得自己不招蚊子,其實是對某種蚊子的叮咬不過敏,不知不覺地被蚊子把血吸走了,並不是蚊子不叮他,而是被叮了卻不知道。

被蚊子叮咬的地方一旦過敏就會發癢,讓人忍不住要去撓,撓的結果刺激分泌更多的組胺,所以往往是越撓越癢越腫。很多人被蚊子叮了,習慣塗萬金油、風油精之類,其實它們刺激毛細血管擴張,也會讓過敏更嚴重。反倒是對叮咬處冷敷,能促使血管收縮,緩解過敏症狀。如果過敏嚴重,可考慮服用抗組胺類的抗過敏藥物,例如撲爾敏、苯海拉明、仙特明,它們都是通抑制組胺的作用,來抑制過敏反應。也可在紅腫的地方塗抹皮質類固醇激素(例如氫化可的松),起到使炎症部位的血管收縮、降低毛細血管的通透性的反作用。當然,在一般情況下沒有必要使用藥物,只好忍着。或許能讓你略感欣慰的是,如果長期在某個地方生活讓某種蚊子叮咬,有可能逐漸對其脫敏,過敏變得没那么嚴重。民間傳說蚊子愛叮客人,其實就是因為主人對自家的蚊子脫敏了。(作者:方舟子)



二八養生法 健康你我他

著名健康教育專家洪昭光曾提出過一個“八分原則”:飯吃八分飽,菜做八分咸,果蔬佔八分,凡事求八分。這就像黃金分割點0.618是個神奇的數字一樣,2:8也是一個神奇的比例。同樣,當一個人患病時,20%是由內因決定的,80%則是由外因造成。在這些能由你自己決定的因素中,如果能遵循“二八健康黃金法則”,就能夠在很多疾病面前繞道而行。

二八分粗八分細

“要想不得病,最好吃粗糧”成了近年來的一種流行觀點。其實,粗糧和細糧各有好處,就像兩個“秘書”一樣,共同協助人體消化系統工作。粗糧含有大量不溶性膳食纖維,能改善腸胃微生物菌落,產生的熱量也比較低;細糧里的膳食纖維是可溶的,熱量較高,但它的蛋白質、氨基酸等含量要比粗糧高。

之所以提倡大家吃粗糧,是因為我們以往吃的細糧太多,導致了便秘、肥胖、高血脂、動脈硬化、糖尿病等一大堆“富貴病”。而粗糧在防治這些疾病的作用上,遠遠超過細糧,它甚至能起到防治抑鬱症、止喘和抗癌的作用。

粗糧和細糧最好的搭配是“二八分粗八分細”。比如:8份黑米或小米,加上2份大米一起煮粥蒸飯;8份玉米麵加2份白麵一起蒸饅頭。不過,平時愛吃肉的人剛開始吃粗糧,一定要循序漸進,一下吃太多會讓腸道無法適應;吃完粗糧一定要記得多喝水,粗糧中的纖維素需要充足的水分做後盾,才能保證腸道正常工作、幫助消化。豆類最適合治便秘,醋泡黃豆效果顯著;小米是健脾和胃的最好食物;玉米、赤小豆、白扁豆中的煙酸能夠起到一定的降血糖作用;蕎麥、燕麥、大豆中的蘆

丁等成分可降血脂和軟化血管。

需要提醒的是,千萬別把“粗糧熱”理解為粗糧吃得越多越好,粗糧里的植酸容易和纖維素溶合形成沉澱,影響人體對蛋白質和鈣、鐵等礦物質的吸收。因此,吃粗糧的同時最好多補充點海鮮、豆漿、牛奶、雞蛋、冬瓜、黃瓜等食物。

二八分飢八分飽

“一不小心就吃撐了”成了很多人的常態。經常如此不僅會讓消化系統負擔過重,還會引起內臟器官過早衰老和免疫力下降。總結起來,人會“撐”出以下幾種病:腸胃病、胰腺炎、老年癡呆症、糖尿病和癌症,還會加重慢性呼吸系統疾病。

最好的飲食原則是:早餐不要吃太飽,五成飽即可;中餐要 eat 好,但只能吃八成飽;晚飯前最好喝半碗湯,這樣可以減少進食量。

如果你覺得自製力不夠,不妨嘗試以下辦法:一是感覺有點餓就要吃,千萬別等非常餓的時候再吃飯,以免吃得過快。二是飯前最好喝碗湯,可以讓飯量自動減少1/3;也可以在飯前30-40分鐘喝杯果汁或吃點水果,最好是蘋果、梨或橙子等好消化的水果。三是每頓飯至少吃20分鐘。因為從吃飯開始,大腦要20分鐘之後才能接到吃飽的信號,吃得過快,大腦還來不及反應就已經吃撐了。四是一定要細嚼慢嚥。多咀嚼能讓唾液腺分泌一種叫腮腺激素的物質,它具有抗衰老作用。二

分寒八分暖

你知道嗎?把自己裹得像球一樣並不是最好的

保暖方法。冬天穿衣原則是“二分寒八分暖”,適當受點凍,可以讓皮膚綳緊後面積縮小,減少熱量損失;寒冷空氣還能刺激毛細血管收縮,減少散熱;在寒冷的刺激下也能促進血液循環,讓人抗寒能力不斷增強。相反,總是穿得過多的人比普通人更愛生病,因為厚衣服讓身體沒法及時散熱,導致體溫過高,一旦氣溫變化,非常容易感冒。

冬天要做到“八分暖”,腰腹保暖最重要,因為這里一旦受寒,會影響全身臟腑氣血運行。尤其患有心腦血管、胃及十二指腸潰瘍、支氣管炎、哮喘等疾病的老人,還有身體較虛弱的老年人,最好白天戴個腹帶,晚上用熱水袋暖暖腰腹部,都有助於提高抗病能力。

二分治八分防

世衛組織一項調查顯示,只有5%的人完全健康,20%的人患有疾病,75%的人都處於亞健康狀態。也就是說,全世界有近八成人最需要做的,不是治病,而是防病。對於一個人來說,生活中如果能把八分力氣用在防病上,就能避免很多與生活方式有關的慢性病的發生。任何疾病都不是突然到來的,研究顯示,腦中風、心肌梗死、癌症、糖尿病等死亡率最高的慢性病,往往要經過10-30年的積累才能發作。也就是說,如果一個人今天突發了腦中風,那麼他一定是在10-30年前就已經開始了動脈硬化。在這麼長的時間內,如果他採取有效的防病措施,也許就會改變最後的結局。

你知道嗎?對於人體來說,水是最好的防病“守護神”。它能預防高血壓、腦溢血、腦血栓、氣喘、過敏、胃潰瘍、抑鬱在內的多種疾病,國外權威醫學研究還發現,攝入水分充足的人,患癌症的概率能降低79%。但多喝水並

不意味著亂喝,除了大家熟知的早晨起床最好喝杯水外,醫學研究還證明,餐前喝水比餐後喝好,但最好只喝一杯,喝完休息片刻再進食。

二分重八分輕

有研究表明,人遇到的事情中,只有5%是非常重要或緊迫的,70%-80%的事都不像我們想象的那么重要和緊迫。如果我們用“二分重八分輕”的態度去看待事物,就會放下心中許多煩惱,變得更輕鬆、更快樂。

要想將事物真正“放下”,最好做到5種淡泊。

淡泊名利。如果成功了就喜笑顏開,失敗了就像受到致命打擊,名利就成了包袱。換個角度看,即使失敗了,但你嘗試過,盡力過,也就無悔了,享受過程要好於擔憂結果。

淡忘年齡。人往往在一年要過完的時候產生恐懼心理,這種情緒會給身體帶來消極的暗示。其實,只要你時刻都開開心心地活在當下,不管年齡有多大,都擁有一個快樂的人生。

淡忘疾病。把疾病看成一個普通朋友,你越不把它當回事,淡化它,它會越早地逃之夭夭。

看淡情懷。一切喜怒哀樂都淡然若忘,不自擾、不自卑、不沉淪,才是真正的豁然大度。

淡然交友。真正的朋友在於互相之間的取長補短、真誠交流,而不是每天推杯換盞的應酬。

“二分重八分輕”教給我們的,是一個人對待事情應有的態度,它決定了人的一生究竟快樂還是不快樂。(何裕民 張世杰)

