



孩子近視度數低,可以不戴眼鏡嗎?

小學期間多久做一次視力檢查合適?

許多孩子由於年齡小,常常不會表達看不清東西的感受,家長往往很難發現孩子的視力問題。因此,定期給孩子做視力檢查,就成為早期發現兒童近視或其他眼病最重要和最有效的手段。

小學期間是近視的高發階段,建議家長每隔6個月帶孩子到正規醫療機構進行視力檢查,以全面瞭解孩子的眼睛情況,做到心中有數,及早預防近視。如果孩子訴說視力下降,應當儘快帶孩子到醫院就診。

近視度數低,可以不戴眼鏡嗎?

實際上,近視的孩子如果長期不戴眼鏡,視網膜一直都成模糊像,大腦中樞會通過一定的補償機制(例如:動眼調節、眯眼、歪頭等)來改善這種模糊的像從而提高視力,長時間會導致視疲勞,可能造成近視度數增長。

因此,及時配戴合適度數的眼鏡可以幫助清晰地看東西,緩解視疲勞。如果近視的孩子不能清晰地看世界,可能會錯失學習、生活中一些重要的細節。對於孩子來說,可能會造成長期的不良影響。

還有一種情況家長需要注意,如果孩子兩只眼睛近視度數差別大,一只眼睛度數低,另一只眼睛度數高,雙眼一起看可以看清。一些家長覺得這樣不必戴眼鏡,但是,實際並非如此。兩眼視力差距大,長時間可能會影響大腦的雙眼融像功能,抑制視力不好的眼睛看東西,影響雙眼的立體視覺,從而使視力不好眼變成弱視。

一般來說,對於近視的孩子:如果近視度數不超過100度、看遠時不受影響,可以暫緩配戴眼鏡,期復查。

如果近視度數已超過100度,導致遠視力明顯下降,學習生活受影響時,應當配戴眼鏡。

戴眼鏡會不會讓近視度數越來越深,眼鏡再也“摘”不下來?

發現孩子近視後,一些家長會抵觸孩子戴眼鏡。一是認為影響外觀,二是根深蒂固地認為戴眼鏡會讓近視度數加深得更快,再也摘不下來眼鏡了。這種想法究竟可不可取呢?

度數加深與環境及遺傳相關

首先需要明確,近視度數的加深與環境因素及遺傳因素密切相關。度數合適且質量合格的眼鏡一般不會使近視度數加深。如果發現孩子近視而不進行矯正,孩子看東西費勁,便會採取眯眼、歪頭等行為努力讓自己看得清楚些,久而久之會使眼睛過于疲勞,可能加速近視發展。

近視後配戴眼鏡是簡單可靠的方法

目前,發生近視後配戴眼鏡依然是簡單可靠的方法。配戴一副合適的眼鏡對於提高近視孩子的遠視力,恢復雙眼的正常功能,防止斜視、弱視等具有重要的意義。當然,配戴度數不合適或質量不合格的眼鏡可能會造成近視加速發展。規範的醫學驗光配鏡有助於獲得度數合適且質量合格的眼鏡,避免上述情況的發生。

孩子要養成良好的用眼習慣,家庭起着至關重要的作用。家長具體可以從以下方面着手:

1 科學用眼 以身作則

瞭解科學用眼護眼知識。以身作則,帶動和幫助孩子養成良好的用眼習慣,儘可能提供良好的居家視覺環境。

2 重視戶外活動

正確認識戶外活動的重要性。讓孩子到戶

外陽光下度過更多時間,建議每天達到2小時的戶外活動,從而預防和延緩近視進展。

3 控制電子產品使用

家長陪伴孩子時應儘量減少使用電子產品,有意識地控制孩子特別是學齡前兒童使用電子產品的時間。非學習目的的電子產品使用單次不宜超過15分鐘,每天累計不宜超過1小時。使用電子產品學習30-40分鐘後,應休息遠眺放鬆10分鐘。年齡越小,連續使用電子產品的時間應越短。

4 保持良好習慣

引導孩子不在走路時、吃飯時、臥床時、晃動的車廂內、光線暗弱或陽光直射等情況下看書或使用電子產品。監督並隨時糾正孩子不良讀寫姿勢,讀寫連續用眼時間不宜超過30-40分鐘。

5 做到早發現早干預

發現孩子出現眯眼看東西、上課看不清楚黑板等迹象時,及時帶其到眼科醫療機構檢查。遵從醫生的建議進行科學的干預和近視矯正,在正規醫療機構的眼科進行驗光,避免不正確的矯正方法導致近視程度加重。

6 保障孩子睡眠時間

確保小學生每天睡眠10個小時。讓孩子多吃魚類、水果、綠色蔬菜等有益於視力健康的營養膳食。

明星蔬菜 意大利青瓜 Zucchini

意大利青瓜(Zucchini)這種夏季蔬菜以用途廣泛而聞名,你可以把它變成“麵條”、做披薩,甚至是麵包。除了烹飪上的靈活性,它還能給我們的健康帶來一些好處!從更好的消化到抗感染,這種非澱粉類蔬菜是提高你營養水平的全明星選手。

舒緩腸胃不適

如果你患有腸易激綜合徵(IBS),那意大利青瓜可能是你的最佳選擇。。意大利青瓜中含有一種難以消化的纖維,稱為FODMAPs。低FODMAP食物不會導致腹脹、疼痛或腸胃不適,特別是對那些患有IBS的人有幫助。

穩定血糖

意大利青瓜是一種低碳水化合物、低血糖的選

擇,緩解你餐後容易血糖飆升的問題。如果你為了健康而注意碳水化合物攝入,吃意大利青瓜正是醫生的建議。一句話:意大利青瓜是血糖友好型的食物!

減少患心臟病的風險

意大利青瓜的可溶性纖維含量很高。可溶性纖維是一種特殊類型的纖維,可以在腸道內結合膽固醇和脂肪。吃足夠的可溶性纖維可以降低膽固醇,促進心臟健康!

有助于抵抗感染

意大利青瓜是維生素B6的良好來源,維生素B6一種對我們的免疫健康很有幫助的維生素。維生素B6的缺乏與淋巴細胞生成的減少有關。這些細胞是我們免疫系統的動力源之一。它們的工作是對抗感染和抵禦入侵的病毒。



5 種迹象表明體內蛋白質已經明顯不足

蛋白質是人類生命的基石,它是所有細胞構成的主要成分,也提供了維持身體機能運轉的氨基酸。但是,很多人攝入的蛋白質並沒有達到應有的數量,體內蛋白質已經明顯不足。

如果你的身體出現以下5種迹象,趕快補充蛋白質吧。

1、容易發生應力性骨折

骨骼健康不僅需要足量的鈣,也要足夠的蛋白質。人體無法通過足夠的蛋白質為器官和大腦提供能量時,便會從其他區域借出蛋白質,包括骨骼肌組織中的儲備。那么,骨骼肌組織缺少足夠的營養變得不够強壯,骨骼將會變得更容易受傷,發生骨折和骨裂。

2、頭髮和指甲變軟易脫落

蛋白質是頭髮和指甲的重要組成部分。如果體內缺乏蛋白質,那么隨著時間的推移,指甲會變軟。人體為了保障蛋白質供給而停止頭髮生長,導致頭髮容易脫落。

3、體重下降,肌肉量變少

體重下降不一定是件好事。人體攝入蛋白質不足,就會通過分解



肌肉來獲取更多的蛋白質。同時,肌肉分解時也產生了一些對人體健康不利的成分。

4、感覺虛弱疲勞

體內缺乏蛋白質不一定馬上感到疲勞,但隨著時間的推移,這部分人可能會比平時更疲勞或更遲鈍。肌肉質量減少可能是虛弱的原因之一,另外,蛋白質是血紅蛋白的重要組成部分,缺乏蛋白質將導致血液攜氧量不足,導致虛弱或呼吸短促。

5、經常感冒

蛋白質是抗體的組成部分之一,抗體有助於抵禦細菌和病毒等外來入侵者。如果體內沒有足夠的蛋白質,免疫系統可能會受損,比其

他人更容易感冒生病。

每天攝入多少蛋白質合適?美國農業部目前建議,男性和女性每日每公斤體重蛋白質攝入量約0.8克。對於正在進行力量訓練或定期鍛煉,或是減少熱量的同時保持肌肉的減肥者,可能需要多攝入一些蛋白質。

一般來說,厭食症、癌症、炎性腸病或嚴重營養不良患者易出現蛋白質缺乏症,而素食主義者或遵循生機飲食的人也可能會出現蛋白質缺乏的狀態。

素食者通過乳製品或雞蛋補充蛋白質,也許能減輕攝入量不足的問題。但是,植物性食品中的蛋白質含量並不相同。比如,一杯1%的牛奶含有大約8.5克的蛋白質,而一杯杏仁牛奶只含有1克。除大豆和藜麥外,大多數植物蛋白不是完全蛋白質,缺少肉類、海鮮和雞蛋等動物性食品所含有的一些人體必需氨基酸。因此,當人們選擇以植物為中心的飲食方式時,需確保自己的完全蛋白質攝入量。

手抖?不一定是帕金森 還可能是這 4 種病

手抖就像帕金森病的標籤一樣,人們一說起這個疾病特徵,首先想到的就是手抖。的確,大約70%至75%的患者以震顫起病,且手抖是其最常見的首發症狀。那么是不是所有的手抖都和帕金森病有關呢?今天,醫生就來給帕金森病“洗白”一下——有四種其他疾病也可以導致手抖。

生理性的手抖 我們大多遇到過

手抖醫學上稱為震顫,主要表現為手部的不隨意的有節律性的顫動。手抖分為生理性手抖和病理性手抖。生理性手抖在我們每個人的一生中都會體驗到,常在精神緊張、恐懼、情緒激動、劇痛和極度疲勞的情況下出現。比如緊張時,我們會不自主地手抖,甚至腿抖;生氣至極時,我們會說“氣得渾身發抖”;飢餓的時候,我們會感覺心慌手抖……

生理性手抖的特點是幅度小而速度快,一旦引起手抖的上述原因消除,手抖也隨之消失。

總之,不管是何種原因的手抖,當大家不能確定是生理性手抖時,一定要及時、儘快就醫,讓醫生幫您確定手抖的原因。很多疾病早發現、早治療、早干預,都是控制疾病進展的關鍵。

手抖不停歇?或許是這四種病鬧的

當然,大家更擔心的是病理性手抖,常見的病理性手抖有哪些呢?下面一起來瞭解一下。

1, 甲狀腺功能亢進引起的手抖

甲亢以青年女性最常見,是由於甲狀腺

分泌的甲狀腺激素過多而引起的一種疾病。

甲亢的四大主症包括心慌手抖、怕熱多汗、多食易飢、體重減輕。甲亢患者因為手抖懷疑自己是“帕金森病”或“神經官能症”,而常常就診於神經科。而醫生結合患者年齡和伴隨症狀,往往會給患者查一下甲狀腺功能或甲狀腺彩超,其結果就一目了然了。

2, 頸椎病引起的手抖

隨著年齡增長及現代社會人們對電腦、手機的依賴,頸椎病的發病年齡呈現年輕化的趨勢。頸椎病分為頸型頸椎病、神經根型頸椎病、脊髓型頸椎病、椎動脈型頸椎病。

其中頸型頸椎病,主要是由於長時間低頭、重複某一個姿勢以及受涼導致的頸部的肌肉痙攣、僵直、活動受限,進而引起上肢肌肉緊張,導致手活動困難、手抖。

此外,神經根型頸椎病為椎管狹窄、使頸神經根受壓所致,導致支配手的神經異常放電,也可以引起手抖。

脊髓型頸椎病是頸段脊髓受壓或脊髓血液循環障礙所致,會伴有上肢的精細動作完成

困難,同樣會引起手抖。手抖在排除其他原因後,可行頸椎CT或核磁檢查,明確是否有頸椎病引起的手抖。

3, 特發性震顫引起的手抖

特發性震顫又稱原發性震顫、家族性震顫,約60%的病人有家族史。震顫的發生通常是兩側對稱性同時起病,並以手為首發部位多見,也有部分以頭為起始部位,還可波及舌頭,出現聲音顫抖。病變進展會逐漸影響到腿部或軀幹,但很少從腿部開始。

特發性震顫通常在注意力集中、精神緊張、疲勞、飢餓時加重,或在某些特定動作時加重,如拿水杯、夾菜、繫鞋帶時,醫學上稱為動作性震顫。震動的頻率通常在8-12Hz(即每秒8-12次)。多數病例在飲酒後暫時消失,次日加重,這也是特發性震顫的臨床特徵。

研究發現≥65歲的特發性震顫患者進展為帕金森病的概率增加了3-4倍,所以也應引起我們的重視。

4, 小腦病變引起的手抖

小腦病變引起的手抖常常伴有小腦性共濟失調,如肢體的協調性差、平衡功能障礙、辨距不良等。

此種手抖稱為意向性震顫,其特點是靜止時及肢體運動開始階段不出現震顫,動作接近目標時出現粗大的震顫,頻率一般在2-4Hz(即每秒2-4次)。比如在患者準備喝水時,手越接近水杯,抖動得越厲害。意向性震顫是拮抗肌協調功能障礙所致,常見於小腦及其傳出通路的病變,見於神經科多種疾病。

此外,其他疾病如肝豆狀核病變、肝性腦病、藥物、中毒、癲癇等均可引起手抖的症狀。上面這些手抖可都不是小帕鬧的禍!

這才是帕金森手抖的標誌性動作

帕金森引起的手抖有一個專用術語:“搓丸樣動作”,即拇指與屈曲的食指抖動的動作像在揉搓一個藥丸。其特點為靜止時出現或明顯,能被意識暫時控制但不持久,主動運動時停止或減輕,疲勞、激動、緊張或焦慮時加重,入睡後消失。

這種震顫多由一側上肢的遠端開始,然後逐漸擴展到同側下肢及對側上、下肢、下頷、口唇、舌頭及頭部均可受累,頻率為4-6Hz(即每秒4-6次),伴隨手抖的還有肌僵直、行動緩慢、姿勢異常等。

當然,除了帕金森病會出現手抖外,其的“親戚”,如繼發性帕金森綜合徵、遺傳變性帕金森綜合徵、帕金森疊加綜合徵都會出現類似的症狀表現。

文/吳玉英

