

## 新学期 护眼 指南来了

■ 记者 徐喆衍

日前,学生小陈(化名)来到上海市第八人民医院(以下简称“市八医院”)眼科检查,发现一只眼睛的视力为 1.0、另一只眼睛为 0.04,这让家长甚是担忧。孩子的眼睛问题已成为很多家长最为关注的问题之一,为此记者采访了市八医院眼科主任汪维芳,来听听眼科医生的专业建议。

记者:为什么近视是青少年眼睛最突出的问题?

汪维芳:孩子出生时是远视状态,随着生长发育,眼睛的屈光状态也在动态变化,慢慢发育为正视,但也会因用眼过甚发展为近视。现在每学年医务人员会进学校进行视力筛查,也会到社区做科普教育,青少年的屈光不正渐渐被家长们所重视。所以暑假开始和开学前,很多家长都会带孩子来医院眼科做个健康检查,了解孩子双眼的远视储备还有多少以及是否需要干预,或是近视是否有增加、如何矫正视力等。

记者:眼科就诊的青少年都有哪些典型症状呢?

汪维芳:最多的肯定是视力下降,如看远处物体模糊,还有在看东西时不自觉眯眼、歪头;其次是眼睛干涩、疲劳,孩子会频繁揉眼睛、眨眼,或是感觉眼睛有异物感、酸胀感;还有假性近视表现,这主要是因为用眼过度或长时间看近物,眼内调节肌肉收缩、痉挛,导致

眼睛疲劳的一种状态,但通过休息,让肌肉放松后,近视度数也会逐渐消失;最后是斜视或复视,少数孩子会出现眼睛位置异常,这也可能与长期近距离用眼,且姿势不当有关,就像小陈一样,双眼视力差距较大,甚至可能孩子脊柱侧弯也会对视力有影响。

记者:临床上的近视治疗手段都有哪些?

汪维芳:必须要强调的是,目前没有任何一种手段能治愈近视,大部分的近视治疗达到的是视力矫正的目的,减缓近视的发展。例如使用低浓度的阿托品眼药水,最常用的浓度为 0.01%,可有效缓解近视的快速发展;角膜塑形镜,俗称 OK 镜,也可控制青少年近视增长的度数。它一般是通过夜间佩戴对角膜形成压力,进而改变角膜形状,白天不用佩戴眼镜,孩子依旧可以有清晰的视力;离焦镜,是一种通过特殊设计来控制近视度数增长的眼镜,既可减缓近视发展,亦兼具视力矫正功能。

无论哪种方式,都需要咨询专

业的眼科医生,确保孩子使用适合的治疗方式,安全有效地矫正视力。

记者:如何给青少年开一张“护眼处方”单?

汪维芳:第一,正确的读写姿势很重要,即眼离书本一尺远、胸离书桌一拳远、手离笔尖一寸远。第二,有良好的用眼习惯,如“20-20-20”护眼法则,即读书写字 20 分钟后,休息 20 秒时间,远眺 20 米外的草地或绿树,并且要规范使用电子产品。第三,有充足的睡眠,小学生的睡眠时间达到 10 小时、初中生需 9 小时、高中生需 8 小时。第四,有户外活动的习惯,一般要求每天有 2 小时的户外运动,可促进多巴胺分泌,抑制眼轴的发展,或是每周达到 10 小时的户外活动。第五,饮食均衡,避免挑食,减少甜食类食物的摄入。第六,学习环境采光良好,全屋照明充足,不能只开一盏台灯。第七,除了上述以外,定期检查视力(每 3-6 个月一次),也是近视防控的原则。

最后,汪维芳强调,近视无法治愈,日常用眼保护视力很重要。

## 阿尔茨海默病抓住黄金干预期

近年来,我国阿尔茨海默病患者数量持续增长,许多人认知不足,常以为只是“年纪大了”,直到生活无法自理时,才意识到问题的严重性。

阿尔茨海默病是痴呆症中常见的类型,目前其发病机制尚不完全明确,还不能完全治愈,但如果发病早期及时干预,可以维持现有的生活状态,避免进一步恶化。

阿尔茨海默病起病隐匿,从身体正常发展到阿尔茨海默病的中间状态,被称为轻度认知功能障碍,这期间为黄金干预期,如果及时采取措施,大约有 1/4 的患者能实现逆转,恢复正常。

如何识别“轻度认知功能障碍”?

记忆减退:频繁忘记刚做过的事、刚说过的话。执行功能下降:难以完成复杂任务,如过去拿手的家庭账目算不清了、不能顺利使用家电等。找词困难:聊天时,话到嘴边却时常想不起词。定向力减弱:在熟悉的地方迷路,分不清东南西北。判断力减弱:忽视个人卫生或穿着不合季节。性格或情绪变化:突然冷漠、焦虑、多疑或易怒。

以上症状,若有一个特别明显,或几个同时出现且持续数月,请务必重

视,及时带家人去医院检查。

对多数人来说,预防至关重要

研究显示,通过避免或调节 14 种可导致痴呆的危险因素,能预防或延迟 45% 的痴呆发生。青少年时期:受教育程度低。中年时期:听力受损、低密度脂蛋白胆固醇水平高、抑郁、创伤性脑损伤、缺乏体育锻炼、糖尿病、吸烟、高血压、肥胖、过量饮酒。晚年时期:社交接触少、长期暴露在空气污染环境、视力受损。

预防阿尔茨海默病,日常生活中还应该注意什么?

睡眠充足,不熬夜:晚上 11 点到凌晨 2 点是大脑清除垃圾的过程,经常熬夜可导致脑内的毒素和垃圾堆积,促进阿尔茨海默病的进程。避免维生素 B<sub>12</sub> 缺乏:维生素 B<sub>12</sub> 缺乏可引起神经系统损伤,是阿尔茨海默病的潜在风险因素。均衡饮食:富含维生素 C、类黄酮的绿叶蔬菜、浆果等食物,有抗氧化和抗炎的作用,有助于大脑健康。

此外,乙酰胆碱对学习和记忆功能至关重要。

(来源:央视财经《职场健康课》)

## 海鲜美味,暗藏风险 小心抵御副溶血性弧菌

■ 徐汇区疾病预防控制中心 张梅如

又是一年开渔季,各种海鲜真是让人忍不住流口水呢。海鲜不仅鲜美还营养丰富,只是这种食物在吃的时候也要多多注意,尤其是要警惕副溶血性弧菌!

副溶血性弧菌,是一种嗜盐性细菌,广泛存在于海水、海底沉积物及鱼、虾、蟹、贝类等海产品中,同时淡水产品中的副溶血性弧菌污染也不容忽视。它的生长繁殖与温度密切相关,最适宜的温度为 30℃-37℃,因此在夏季和初秋,海鲜更易被污染。此外,该菌对酸敏感,在 PH 值低于 4.5 的环境中难以存活,但对低温抵抗力较强,普通冷藏(4℃)并不能完全杀灭它。

人如果吃了被大量副溶血性弧菌污染且未经充分加热的海鲜,可在 2-24 小时内出现急性胃肠炎症状,如剧烈腹痛、腹泻(多为水样便)、恶心、呕吐,部分患者还会伴随发热、头痛等症状。虽然大多数患者可在 2-3 天内自愈,但免疫力较低的人群(如老人、孕妇、儿童、慢性病患者)可能出现严重脱水甚至败血症,需及时就医。

购买贝类、螃蟹、虾等时,尽量选择活体或冰鲜保存的水产,避免购买已经

死亡或长时间暴露在高温环境下的海鲜。如果海鲜出现腥臭味、黏液增多或肉质松软,可能已变质。

购买后应尽快放入冰箱,冷藏温度应低于 4℃,冷冻温度最好在 -18℃ 以下。贝类等易腐海鲜,建议在购买当天食用。生海鲜应单独存放,避免发生交叉污染。

副溶血性弧菌不耐高温,80℃ 以上加热 1 分钟即可杀灭。因此,海鲜应彻底煮熟,尤其是贝壳类(如牡蛎、蛤蜊),需煮至壳完全张开后再加热 3-5 分钟;虾蟹类应煮至颜色变红,肉质紧实。醉虾、生腌蟹、刺身等未经加热的海鲜,细菌污染和寄生虫感染的风险均较高,应尽量避免吃。

处理生海鲜的刀具、砧板应与处理熟食的分开,使用后及时用热水和洗涤剂清洗。接触生海鲜后,务必用肥皂和流动水彻底洗手,避免细菌传播。

海鲜虽美味,但安全食用是关键。只要掌握正确的选购、储存和烹饪方法,就能有效降低副溶血性弧菌中毒的风险。“选购新鲜、低温保存、彻底加热”是抵御“副溶”的三大法宝。