

2023/6/9  
星期五

## 健康周刊

JIANKANG ZHOUKAN

编辑:孙耀 组版:刘白皓 校对:姚翊

守护好孩子的“睛”彩世界  
这些儿童青少年爱眼护眼常识送给您

眼睛,是感知接触外界最直接的器官,更是心灵的窗户。6月6日是第28个全国爱眼日。近年来,儿童青少年近视呈现高发、低龄化趋势,有些孩子在幼儿园就早早戴上了眼镜,预防“小眼镜”已成为全社会关注的重点。我市各大医院的眼科专家利用爱眼日,围绕儿童青少年近视防控和用眼健康等常识,为广大家长作相关科普。

关注远视储备  
重视孩子屈光发育

呵护眼睛,如何从小做起?南通市第一人民医院眼科主任宋愈提醒:近视防控,需从宝宝抓起,家长应当关注孩子的远视储备,重视孩子屈光发育情况,并将近视防控的节点前移。

宋愈介绍,一般情况下,新生儿的眼球为远视状态,这种生理性远视称为远视储备。伴随着生长发育,儿童青少年眼球的远视度数逐渐减低,一般到15岁左右发育成正视眼,这个过程叫做正视化。但如果在这个过程中,让孩子过早过多的近距离用眼,就会让孩子提前完成“正视化”,进而向近视发展。

“单纯靠远视储备值来预判孩子是否马上近视,还需要结合他自身远视储备下降的速度。”宋愈举例,同样是6周岁的孩子,一个远视储备有200度,每年下降100度左右,理论上8岁后就有可能近视;而另一个远视储备只有100度,但是每年只下降25度,那么他10岁甚至更晚才会发生近视。所以,远视储备少且下降得快,才是真的视力有问题。记者了解到,准确检测远视储备需在充分麻痹睫状肌的基础上进行验光。如若怀疑孩子的远视储备异常,建议前往正规的医疗机构进行睫状肌麻痹下验光,以得到孩子精准的屈光度。

宋愈提醒,家长还应督促孩子在日常生活中做到以下几点:阳光充足的情况下,建议每天户外时间不少于2小时;减少儿童近距离用眼的强度和时长,遵从“20-20-20”原则,即近距离读写20分钟需望20英寸(6米)以外20秒,让孩子的眼睛得到放松;重视纠正孩子不良坐姿,提供良好的学习阅读光照环境;对于3周岁以下的宝宝禁止用电子产品,3~6岁儿童使用电子产品每天不超过30分钟,每次不超过15分钟。此外,营养均衡,粗细搭配,不挑食,少吃甜食,充足睡眠,是眼健康的基础。

护眼保健品不能  
直接防治近视

“6·18大促,叶黄素软糖领券满减!”“这里还有蓝莓叶黄素护眼糖,蓝莓中的花青素也护眼!”这几天,随着全国爱眼日的到来,各大网购平台上掀起了一股护眼保健品销售热潮。南通市妇幼保健院药学部主任顾锦华博士提醒:目前,没有研究证明叶黄素、蓝莓花青素、富含DHA的鱼油等可以直接防治近视,均衡饮食、合理运动、科学阅读才是关键。

顾锦华介绍,对儿童视力而言,重要的营养素一共有6大类,分别是:对眼睛“黄斑区”有益的叶黄素、玉米黄素,能帮助眼睛延缓疲劳和衰老,可以多吃玉米、西蓝花、菠菜、鸡蛋黄;对眼睛光感调节能力有益的维生素A或β胡萝卜素,维生素A缺乏会让眼睛表面的角膜干燥,严重时就是“干眼病”,可以多吃胡萝卜以及红黄色和深绿色蔬菜水果;能增加眼底血液循环、加速眼部代谢的花青素,可以多吃蓝莓、越橘、紫葡萄等深色浆果,有利于增强对眼部毛细血管的保护作用;延缓眼睛衰老的维生素家族、矿物质以及DHA,其中,B族维生素、维生素C和维生素E有助于恢复视疲劳,延缓眼球功能的衰老,钙和锌也很重要,膳食中长期缺钙,眼肌调节能力和恢复能力差,容易加深近视度数,如果没有足够的锌,会出现弱光下视物不清,而DHA对视神经系统的活跃很有帮助,建议多吃坚果、水果、牛奶、海鲜。

护眼保健品可以防治近视吗?顾锦华解释,近视是由于用眼过度,眼底肌长期疲劳失去弹性(假性近视),严重的引起了晶状体变长(真性近视),从而减弱了晶状体的调焦能力。而叶黄素是构成人体视网膜黄斑区最主要的色素,是视网膜成像必须利用的物质,对视网膜有保护作用,同时降低光和氧化对黄斑的损伤,从而保护黄斑。目前,没有研究证明叶黄素可以直接防治近

视,但是叶黄素能够延缓与年龄相关的眼部疾病进展。

顾锦华还提醒,市场上众多“儿童护眼软糖”“儿童护眼咀嚼片”口感好,但其含糖量并不低,过多糖分摄入会增加近视的发生风险。此外,家长们也不必过度追求护眼食物,对于眼睛有好处的营养素在日常饮食中都可以摄取到。只要小朋友合理饮食,蔬菜水果等均衡摄入,营养素的含量是完全足够的。

孩子近视度数增长快  
可用低浓度阿托品

南通市中医院眼科副主任医师陈耀华提醒:孩子近视度数增长较快时,可以尝试使用低浓度阿托品来延缓近视度数的增长速度。

有研究发现,阿托品对近视进展的延缓作用具有浓度依赖性,也就是说浓度越高,效果越好。“高浓度(1%、0.5%)的阿托品虽然可以有效延缓近视度数加深和眼轴的增长,但同时会伴有一些由药物本身的药理作用引起的不良反应。”陈耀华介绍,相比之下,低浓度阿托品(0.01%)安全性高,综合孩子可耐受不良反应的程度和效果,现在大多使用低浓度的阿托品进行近视防控。

虽然大部分孩子对低浓度阿托品是耐受的,但也有少部分孩子使用后出现怕光、近距离看东西不清、阿托品过敏反应等情况。为此,陈耀华提醒家长,不要在没有医嘱的情况下,自行购买阿托品药物给孩子使用。

市中医院眼科特别提醒:有青光眼、黄斑中心功能障碍的患者不可以使用阿托品,否则会加重不适症状;滴完低浓度阿托品滴眼液后,需要按压双眼内眼角3分钟,减少低浓度阿托品滴眼液从下泪点进入鼻腔;使用低浓度阿托品滴眼液后,瞳孔会有不同程度的放大,患者可能会出现畏光的症状,如果需要去户外,可以戴墨镜或者遮阳帽。

本报通讯员益宣 施卉 仲轩  
本报记者冯启榕



定期奉献“名医访谈、医疗活动、健康科普”等精彩视频

## “医二代”的心里话

医务工作者的每一份坚守,身后都有家庭给予的力量。医务工作者的忙,大概只有他们的孩子最明白。让我们走近南通“医二代”,听听这群“特殊留守儿”的心里话。



扫一扫看  
相关视频

## 医周健闻

药学专家齐聚通城  
研讨交流发展热点

晚报讯 6月3日,第五届医院药学江海论坛举行。来自江苏省人民医院、江苏省中医院、苏州大学附属第一医院、北京安定医院、南通市第四人民医院等10多家医院的药学专家齐聚通城,就药学发展的热点问题研讨交流。

近年来,我市药学事业发展迅猛,学科建设、人才培养显著加强,临床药师制不断完善。截至目前,我市各级医疗机构共有药师3000余人,他们在深化医改、分级诊疗、慢性病综合防控、合理用药、家庭用药指导、临床药学服务、药品不良反应监测等方面发挥了积极作用。

DRG付费改革是除带量采购、国家医保谈判之外,又一个医保控费的核心手段,对医院药学专业技术人员提出了更高要求。“中药合理用药评价方式探讨”“数字化赋能智慧中药房建设”“药学服务无边界管理”……此次论坛聚焦DRG背景下的药学服务的转型、药学服务的高质量发展,药学专家们各抒己见,畅所欲言。

今年恰逢南通市药学会成立60周年。今后,我市医院药学工作重点将围绕保障药品供应结构科学化、合理化,用药后的安全性监测等关键点展开,全面提升合理用药管理水平,探索最佳性价比的用药方案,更好地为患者服务。 记者冯启榕