



如何科学地保护视力?

凌波 实习生 许树群/文 冷子璇/图

当小朋友近视时,很多家长经常说的一句话就是“眼镜戴了就拿不掉了”,因此并没有及时给孩子佩戴眼镜。其实,真实的情况是,一旦真的近视了,我们就必须去佩戴眼镜进行矫正,通过及时、合理、准确地佩戴眼镜,会使近视度数增长得慢一些。



寻医问病
热线: 0551-62623752

那么,近视后为何要及时佩戴眼镜?孩子体检出现远视、散光怎么办?角膜塑形镜和框架眼镜的优、缺点分别是什么?7月14日上午,本报健康热线0551-62623752,邀请了合肥市第一人民医院医务处处长、眼科副主任江江与读者交流,和大家一起谈谈“出现视力问题 怎么办”。

孩子出现远视、散光等现象应怎么办?

读者:江主任,我家孩子今年七岁半,体检结果显示右眼远视300度,左眼远视500度,这种情况需要进行治疗吗?

江江:首先为大家科普一个“冷知识”:人的眼睛在出生时就是远视、散光的状态,随着年龄的增长,一般在六岁左右才逐步发育到正视眼。六岁之前,孩子的远视度数在200~250之间、散光度数在150以内,都属于正常范围。

建议您带孩子去医院做屈光度、眼轴的检查,并结合儿童视力表来进行评定。如果度数过高,可能还需要用阿托品来散瞳验光,以获取真实、准确的度数。

“眼镜戴了就摘不掉了”的说法是否正确?

读者:医生您好,我家孩子不久前近视了,但是我怕一旦佩戴眼镜就再难摘掉了,请问是否应该及时佩戴眼镜呢?

江江:“眼镜戴了就摘不掉了”其实是一个误区,当孩子看东西困难、模糊时,就需要及时给孩子佩戴眼镜。

人的眼睛有一种肌肉叫睫状肌,它的功能是在我们看远看近的时候进行调节,而小朋友的睫状肌调节能力非常强。很多孩子在视线模糊时会眯起眼睛看,导致睫状肌处于一种紧绷、疲劳的状态,长此以往,度数只会加深得越来越快。

控制度数增长的有效措施:

- 1.良好的用眼习惯:坐姿要端正,眼睛不能离书本太近,当学习、工作时间过长时需要进行适当的放松与休息。
- 2.合理的饮食习惯:多吃芹菜、菠菜、胡萝卜以及蓝莓、苹果等蔬菜水果。尤其注意少吃甜食,因为葡萄糖的代谢会消耗人体内的一些维生素,还会对体内的钙质产生影响,因此要控制甜食的摄入。
- 3.必要的户外运动:眼轴长每增加1毫米,近视度数可能会增加300度。而紫外线的照射会使我们体内产生一些特定的微量元



名医简介
江江 合肥市第一人民医院眼科副主任医师。从事眼科临床工作十多年,擅长视光学、眼表疾病及眼科遗传疾病的诊治,对眼科疑难病症有较强的诊治能力。

素,这些微量元素有助于抑制眼轴的增长。

角膜塑形镜和框架眼镜的对比

读者:江主任好,想问一下您,角膜塑形镜和传统的框架眼镜哪种更好?各自有哪些优、缺点呢?

江江:框架眼镜就是我们平时戴的眼镜,其优点是方便携带、价格相对较低;缺点是不能有效地控制近视度数的增长。

角膜塑形镜是在每晚睡前进行使用,通过一夜的佩戴起到角膜塑形的作用,改变角膜的一些状态,以达到矫正近视的目的。但它只能起临时的作用,即需要坚持佩戴。其优点是有效地控制近视度数的增长;缺点是需要每日清洗,佩戴较为繁琐,价格相对较高。

眼睛“迎风流泪”、轻度酸痛怎么办?

读者:医生您好,我在每天上班的路上经常会流泪,并且眼睛酸痛,这是怎么回事呢?该如何处理?

江江:关于您所描述的这种症状,可能是眼睛有一些慢性的炎症,还伴随着干眼症,也有可能是结膜炎。平时在睡前可用热毛巾热敷,也可以使用一些治疗结膜炎的眼药水,比如左氧氟沙星滴眼液等。如果症状仍未得到缓解,建议您尽快去医院检查。

健康一线

服用3、4种降压药还控制不好血压? 治疗难治性高血压有了新选择

星报讯(记者 马冰璐) 日前,记者从中国科大附一院(安徽省立医院)了解到,日前,该院心血管内科主任马礼坤教授团队成功开展了安徽省首例肾交感神经射频消融术(RDN)治疗难治性高血压。

据介绍,老张今年50岁,5年前被诊断为原发性高血压,长期服用3、4种降压药,但服药状态下24小时动态血压仍有明显波动。经朋友推荐,老张来到中国科大附一院心血管内科。经检查,即使已经服用了降压药,老张的血压还是达到了143/102mmHg,冠脉CTA检查提示冠状动脉轻度狭窄,动态心电图提示偶发室早,头颅CT提示腔隙性脑梗塞,长期血压控制不佳已经造成相关并发症的发生。

为了帮助老张缓解病情,在各项检查结果合格并经由患者本人同意,马礼坤教授团队决定为他实行肾动脉交感神经射频消融术(RDN)。“RDN是一种高血压的辅助治疗手段。它是通过在肾动脉内发出射频

能量,部分毁损肾传入神经和传出神经纤维,降低全身交感神经活性,从而实现长效持续的降压效果。”马礼坤介绍,肾脏是人体调节血压的重要器官之一,肾动脉的交感神经网络,能诱导肾素分泌,促进水钠潴留,而水钠潴留在血管内,会造成血管压力增加,影响血管的收缩和心率,这些都是导致高血压的重要原因。”

术中,马礼坤教授在副主任医师孔祥勇配合下,将消融导管通过股动脉送入各具备消融条件的肾动脉血管,释放射频能量从肾动脉壁对肾交感神经进行消融,手术历时一个半小时。术后2周,老张的降压药降到了2种,血压持续稳定在120/80mmHg左右,达到了正常值,老张对治疗效果很满意。

马礼坤提醒,预防心血管事件,良好的生活习惯仍十分重要,要做到戒烟限酒,养成低盐低脂的饮食习惯,还应加强体育锻炼。另外,要注重做好血压管理,一旦发现高血压应及时就医、及时治疗、规范用药。

卫监部门启动防暑降温专项检查

星报讯(陈号 詹伟伟 记者 马冰璐) 近日,合肥市蜀山区卫生监督所启动夏季防暑降温专项监督检查,对全区107家涉及高温作业的单位逐一进行检查。

近年来,由于夏季高温天气导致从事户外作业的劳动者中暑甚至死亡的事件时有发生,给劳动者身体健康和生命安全造成了严重损害。据不完全统计,2022年6月至8月中旬,合肥市中暑人员高达1060例,其中职业性中暑257人。今年夏天,蜀山区精心组织,提前部署,对全区107家涉及高温作业的单位进行检查,督促用人单位认真落实各项防暑降温措施,预防高温中暑职业健康事件的发生。

据悉,依据《职业病防治法》规

定,劳动者因高温作业或者高温天气作业引起中暑,经诊断为职业病的,享受工伤保险待遇。用人单位违反规定,已经对劳动者生命健康造成严重损害的,由卫生行政部门处10万元以上50万元以下的罚款。

检查中,卫生监督执法人员重点检查用人单位是否按照规定对从事高温作业、高温天气作业的劳动者进行职业健康检查;是否在高温作业场所采用良好的隔热、通风、降温措施,保证工作场所符合国家职业卫生标准要求;是否为高温作业、高温天气作业的劳动者提供足够的符合卫生标准的防暑降温物品及必需药品;是否以发放钱物替代提供的防暑降温物品和药品等。

肥西县建设工程规划公告牌(1)

变更一: 食堂(风雨操场)、教学楼、综合楼(少年宫)建筑高度调整。

变更二: 门厅室、平面、立面调整。

肥西县刘河小学迁址新建项目单体方案变更

肥西县自然资源和规划局

肥西县建设工程规划公告牌(2)

变更三: 食堂(风雨操场)、部分功能用房调整,立面优化调整。

变更四: 教学楼、综合楼(少年宫),部分功能用房调整,立面优化调整。

肥西县刘河小学迁址新建项目单体方案变更

肥西县自然资源和规划局