

摘下眼镜,进行所谓的“视力训练” 5岁女孩近视度数 一年增加近200度

专家提醒:青少年要坚持户外活动,科学护眼

昨天是第25个全国爱眼日,今年爱眼日的主题是“视觉2020,关注普遍的眼健康”。近年来,儿童近视发病率居高不下,这与学业负担较重、用眼习惯不良以及电子产品的广泛使用有着密切联系。记者从中国科学院大学宁波华美医院(宁波市第二医院)眼科了解到,今年情况有些特殊,在经历了一个“停课不停学”的“超长寒假”后,孩子们的视力问题频发。

近视不能戴眼镜,度数会越戴越深?戴眼镜不好看,眼睛会变成“金鱼眼”?

“很多家长把戴眼镜看作洪水猛兽,即使已经验光配镜,最后也很难坚持佩戴,甚至寻求所谓的视力训练,反而耽误了孩子病情。”国科大华美医院眼科医生何雪菲说。

今年5岁的小敏(化名)眼睛近视,一年前,小敏到国科大华美医院就诊。接诊的何雪菲对这个瘦瘦小小的女孩印象很深:身体比较弱,所以不太喜欢户外活动,总是待在家里看书、看电视,近视300多度。

“第一次接诊时,我就给孩子验光配镜,还反复叮嘱孩子妈妈要督促孩子坚持戴眼镜,多进

行户外活动,定期复诊。”何雪菲说,复诊两三次后,她就没再见到小敏。

就这样过了大半年,小敏妈妈才想起来带着小敏到医院复诊,短短一年时间,小敏的近视加深到近500度。“一年时间,近视加深了近200度。”何雪菲说,仔细了解才知道,早在半年前,小敏就没再戴眼镜,小敏妈妈网购了所谓的“视力训练仪”,在家给小敏矫正视力。

医生提醒,从现代医学来看,真性近视是不可逆的,所谓的“视觉训练”不靠谱。市面上五花八门的“视觉训练”,其实训练的是“大脑”,让大脑逐渐适应模糊的图像,所以,有的孩子在接受这类训练后,表面上看,视

力的确“变好”了。另一方面,放弃科学防治,进行所谓的“视觉训练”,高强度用眼,反而会让孩子的视力快速下降。

据介绍,除了病理性近视等,几乎所有的近视患者,其近视多发生在青少年时期。此时正处于生长发育期,不健康的用眼习惯会影响眼球的发育,近视度数会增加得特别快。

国科大华美医院眼科主任陈峰表示,其实合理佩戴眼镜才是延缓视力加深的有效手段。针对真性近视患者,佩戴眼镜后可以让外界物体聚焦到视网膜上,提升视觉质量,从而改善用眼疲劳,很大程度上延缓近视进展。

记者 孙美星 通讯员 郑轲

护眼小贴士

一、每天2小时户外活动

每天累计户外活动时间应达到2小时,无论在户外打球还是走走坐坐,只要在白天暴露在自然光下,就能起到预防近视的作用。上下学、课间休息、体育课等,只要注意利用碎片化时间,每天2个小时的“小目标”不难达到。

同时,要注意减少电子产品使用时间,如玩手机游戏等。

二、提供适宜的照明环境

给孩子选择台灯要注意照度、频闪、色温、照度均匀度、显色指数。照度:A级距离30厘米要高

于250lx,AA级高于500lx。频闪:需用专业仪器测试,但有个简单的办法,用手机对着台灯拍照,看有无线条闪动。色温:4000k左右,冷暖适中。显色指数:不低于82。

三、书写姿势要正确

书本离眼睛一尺(33厘米);身体离桌子一拳;拿笔笔尖离手指一寸(不小于3厘米);每连续看书30~40分钟,就要休息或远眺10分钟。

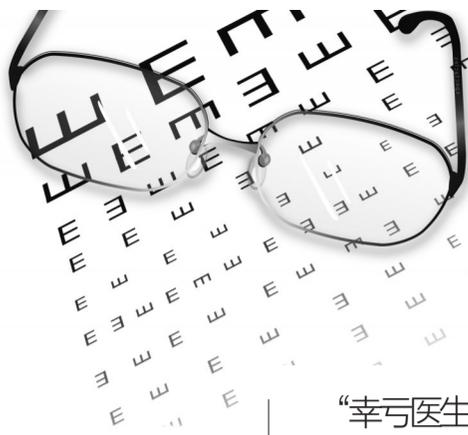
养成一个好的书写习惯,对眼睛、对骨骼发育都非常重要。

四、每学期检查一次眼睛

学校一般会在每个学期为孩子筛查视力,视力没有达到1.0的孩子应尽快到正规医院就诊。视力达到1.0的,也应该密切注意远视储备消耗速度,如果消耗过快应及时改变生活习惯,增加户外活动时间,减少不必要的近距离用眼,进行预防。

五、保障营养和睡眠

小学生每天睡眠10小时、初中生9小时、高中生8小时。不吃垃圾食品,如含糖量高的饮料等,多吃鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于健康的食物。



“幸亏医生及时检查,帮我查出毛病” 眼科专家下乡义诊 受群众点赞



鄞州东吴镇义诊现场。

昨前两天,鄞州人民医院医共体总院联合瞻岐分院、鄞州区慈善总会,分别在瞻岐镇卫生院、东吴镇文体中心开展义诊下乡服务活动。鄞州人民医院眼科中心共派出10余名业务骨干,为300余名当地居民以及贫困白内障、白内障患者提供咨询、检查和诊疗。

在鄞州东吴,78岁的黄奶奶听说鄞州人民医院下乡义诊,非常高兴。最近,她看东西很模糊,去医院又怕麻烦孩子接送。就在她犹豫不决时,医生主动上门了。

医生检查后,发现黄奶奶患了皮质性白内障,导致平时看东西很模糊,建议老人先去医院做进一步检查,准备手术。

“原来我的眼睛不是老花,而是患了白内障,幸亏医生及时检查,帮我查出了毛病。”6月5日上午,在瞻岐镇卫生院眼科诊室里,68岁的谢阿婆激动地对同村前来检查眼睛的村民说。

谢阿婆近几个月总感觉看东西有点模糊,一直以为眼睛老花了。听说鄞州人民医院眼科中心专家会到瞻岐镇卫生院义诊,她就早早来到义诊现场。

医生检查后发现,谢阿婆患了白内障,好在病情还处于早期,只要按时服药和滴眼药水,就可以控制。

记者 陆麒雯 通讯员 余旖瑶

全国各大卫视热播中 百万中老年人群热烈推荐明星产品

喝真正的好羊奶 生活有滋有味



天地宝羊奶粉 出厂价限量特供

原价:298元/盒

出厂价直供抢购 19元/盒

羊奶:被忽视的高级营养奶品

现代研究证明,羊奶中含有多种营养素和生物活性物质,是世界上公认的营养奶品。今天隆重推出的天地宝富硒高钙益生菌羊奶粉,在纯山羊乳中添加钙、锌、硒、益生菌等,是特别适合一年四季长期喝。

同样是羊奶粉,为什么要选天地宝

天地宝富硒高钙益生菌羊奶粉来自陕西富平八百里秦川天然牧场,拥有亚洲万吨级的羊奶粉示范工厂,生产车间是十万级医药级的无菌净化车间,拥有产能2万吨级的高端配方羊奶粉生产线。从德国引进了先进的设备,实现了从奶源到成品全程人工零接触,避免了人为污染,同时每一盒羊奶粉都是通过国家质监部门层层检验的合格产品,品质非常有保障!

优中选优,只为一“盒”好奶粉

天地宝富硒高钙益生菌羊奶粉,从种羊到奶羊都是经过层层挑选每一只种羊都是从100万只山羊中精选出1200只高品质的羊进行交配,再从出生的公羊中通过7道关卡的严格筛选,只选出40只在体型、繁育能力、适应能力、抗病能力、基因水平方面均表现优秀的公羊作为种羊,用与繁育后代这样出生的奶羊,不仅奶汁好,而且产奶效率高。

喝羊奶粉的三大误区

很多中老年朋友常常说:“我知道羊奶是好东西,对身体有好处”,可是他们还是有这样那样的顾虑:怕夏季上火不能喝、怕晚上肠胃有负担不能喝、怕有膻味不能喝……天地宝羊奶粉专家温馨提醒喝羊奶有三大误区,一定要早知道!

误区一:羊奶夏天不能喝,一喝就上火 羊奶性温,一年四季喝羊奶,效果各不同,因为

夏天燥热容易失眠,而且出汗多,这时候喝羊奶,不热不燥,不仅不会上火。

误区二:晚上喝,增加肠胃负担 不利于消化 羊奶最大的特点就是好吸收,因为它的粒小,特别适合肠胃功能差的中老年人喝。至于时间,早晨喝晚上喝,各有各的好处。

误区三:羊奶有膻味,不好喝 认为羊奶有膻味,这种思想早落伍了!天地宝研发专家提醒:天地宝高钙益生菌羊奶粉,特有除膻脱膻的闪蒸工艺流程,只有香味没有膻味,入口醇香,奶味浓郁,中老年朋友可以放心享用!

惠民通告

为了让市民像喝牛奶一样天天喝到平价优质好羊奶,厂家决定直招会员,改变销售模式,砍掉中间代理商。市场价298元/盒的天地宝富硒高钙益生菌羊奶粉,现只需19元/盒,一盒直省279元。一次购买两箱即可成为终身会员。可终身享受厂家直供价,还有机会来羊奶之都——西安,参加羊奶文化节,并参观位于秦岭山脉的高山放养奶源基地。每日仅限30个名额,按照申领先后顺序发货,先订先得,售完即止!

品质承诺

本次直供的天地宝富硒高生羊奶粉,全部为2020年生产的批次产品,可放心喝。厂家保证:所有产品源自羊奶之都八百里秦川天然牧场山羊原乳,如果不是纯正奶源,厂家愿5倍赔偿。不含任何激素,安全度达到婴幼儿奶粉级。厂家拥有超过1500人规模的售后服务团队,所有营养师均持证上岗,全程为您解决一切问题。公司保证,目前所销售的天地宝富硒高钙益生菌羊奶粉与商场超市销售的天地宝富硒高钙益生菌羊奶粉属于同一品质,同一配方,品质不打折。

订购电话 (优惠代码:301)

400-029-2223

整箱包邮 全国免费送货 货到再付款