

# 小学生一个月 眼轴增长0.13毫米

## 这有多可怕,听听眼科医生的说法

经过连续3个月的跟踪复查,小学生小张的父母终于松了口气,宁波市眼科医院眼视光专科主任周磊医生也放心了不少。

几个月前,小张双眼眼轴在一个月内竟增长了0.13毫米,这可把接诊的周医生吓坏了。要知道,正常的生理性增长,一个月一般也就在0.01毫米左右。背后的原因是因为那段时间出现疫情,小张只能在家上网课,户外活动明显减少。

直到疫情平稳,小张的生活回归正常,在父母监督下增加了户外活动。到现在,眼轴的增长速度才得到遏制。周医生说,这个案例再次证明,户外活动对孩子的眼视力健康有多重要。



周磊医生在门诊中。受访者供图

### 减少用眼遏制眼轴过快增长

眼轴的异常增长,背后肯定有原因。经过询问,去年12月,镇海出现疫情,那段时间孩子都关在家里上网课,几乎是足不出户,更没有啥户外活动。

针对孩子眼轴增长过快的情况,周医生给予低浓度阿托品的干预,同时叮嘱家长一定要严格监督孩子的用眼情况,减少用眼时间,保证充足的户外活动。

随后这几个月,小张回归校园,父母也每天监督,严格控制使用手机等电子产品的时间。

几天前,小张前往医院复查,右眼眼轴增长了0.02毫米,左眼增长了0.04毫米,虽然比正常生理性

增长还是有点快,但增长过快的势头总算得到了控制。

周医生提醒,小张眼轴的变化,再次说明户外活动对眼视力健康有多重要。如果碰到只能待在室内不能外出的特殊情况,要遵循3个“20”原则。即近距离用眼20分钟后,眺望20英尺外的地方,时间至少20秒。另外就是严格控制电子产品的使用时间,屏幕最好大一些,从对眼睛的影响来说,投影要比电脑好,电脑要比手机好。屏幕越大,距离相对较远,用眼负荷相对就小一些。

记者 程鑫 通讯员 陈怡

### 一个月眼轴增长0.13毫米有多可怕?

小张同学是镇海的一名小学生,1月份的时候,他总感觉看近物有些恍惚,不是很清晰,家人带着他来到宁波市眼科医院。

接诊的周医生给他做了详细检查,结果让周医生也很吃惊。从去年12月到今年1月中旬,1个月不到,他两眼的眼轴长度都增加了0.13毫米。

刚开始,孩子家长对0.13毫米没

啥概念,那么一点点,有啥值得大惊小怪的?周医生详细解释后,这才引起了所有人的重视。

据介绍,像小张这样的年龄,眼轴正常的生理性增长,一个月也就0.01毫米左右。小张一个月增长了0.13毫米,相当于近视增长超过25度,换算成一年,就是近视增加300度。这么快的近视增长速度,周医生说从医几十年,见到的也不多。

## 70岁老人眉梢出现一个奇怪的痣

### 仔细检查后,医生在他脸上发现3处皮肤癌病灶



#### 宁大附院 优势学科群

皮肤整形修复中心  
(色素痣与皮肤癌)

不少人年纪大了,对自己的外貌就不会那么在意,不过今年70岁的张先生怎么也没想到,自己眉梢刚长出一颗痣会带来这么大的麻烦。专家在为他看痣的过程中,发现他脸上有3处皮肤癌病灶。

随着年龄的增长,张先生觉得自己脸上的各种斑点越来越多。几个月前,他发现右侧眉梢长了一个奇怪的痣。这个痣不像普通的痣,特别黑,形状不规则,有的地方凸起,稍微一碰就容易破溃出血。虽然不痛不痒,但一碰就出血让老人觉得很麻烦,决定去医院看一看。

在宁波大学医学院附属医院皮肤整复科许素玲教授的门诊,医生觉得张先生的这个痣应该没那么简单。经过皮肤镜检查后,医生判断很可能是一处鳞状上皮癌,不过最后还要通过病理诊断来确定。“我在给老人检查的时候,又发现他左侧眉梢也有一块颜色不均匀的黑斑,有凸起,感觉也不太好。”许素玲说,通过皮肤镜检查,初步判断老人左侧眉梢的黑斑是一个基底细胞癌。

在一个人脸上发现两处皮肤癌已经不多见了,然而,当医生看到老人两侧脸颊上成片的、干燥脱屑且泛红粗糙的病灶后,觉得这也是一处有问题的病变。经过再次皮肤镜检查,医生发现张先生双颊是大片的日光角化病病灶是癌前病变,如果不及时处理,有可能会癌变。仔细询问张先生的生活史,发现他确实经常在太阳下暴晒,没有任何防

晒措施。也就是说,在张先生脸上,专家找到了3处皮肤癌病灶。

许素玲赶紧把张先生收院治疗,手术切除了老人左右眉梢的病灶,术后的病理诊断结果显示,老人右侧眉梢的是鳞状上皮癌,左侧眉梢是基底细胞癌。手术后,医生又为老人安排了治疗脸颊部癌前病变的方案,通过光动力的方法去除病灶,如今老人正在治疗中。

“日光性角化病是一种由日光长期照射导致损伤引起的皮肤癌前病变,好发于男性。”许素玲介绍,皮肤白皙、男性、年龄大、长时间暴露在紫外线下、有既往皮肤肿瘤病史等都是日光性角化病的危险因素。而对老年人来说,脸上突然出现的痣或是黑斑,如果快速长大,而且有破溃出血等,都要高度重视,及时到皮肤专科就诊。

记者 孙美星

### “健康体重 宁波达人” 主题有奖征文活动启动 邀您分享减重故事

每年5月11日是“世界防治肥胖日”。根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》,超重和肥胖已经成为中国人的突出问题之一,平均每两个成年人中就有一个超重、肥胖,需要减重。

在“世界防治肥胖日”到来之际,宁波市第一医院肥胖俱乐部近日启动了“健康体重 宁波达人”主题有奖征文活动,欢迎大家分享减重故事。字数1500字左右,最好配上减肥前后的对比图、检查指标改善情况等5张图片。俱乐部将送出15份多学科特需减重套餐,每份价值2616元。您可以将文章和姓名、联系方式发送至邮箱529320006@qq.com。宁波市第一医院肥胖俱乐部成立于2015年,截至今年4月底,共帮助2215人减重16730.39公斤。

记者 王颖 通讯员 陈静娜

讲文明 树新风 公益广告  
使用公筷 文明用餐



一菜一筷  
一汤一勺