

看东西眯眼、歪头 有可能是得了假性近视

6月6日是全国爱眼日。如今,手机、电视、电脑等电子设备随处可见,越来越多的孩子小小年纪就戴上了眼镜。在这些“小眼镜”中,调节性近视(俗称“假性近视”)占了很大的比重。专家指出,青少年假性近视,除了用眼不当、过度等原因,还与眼部调节功能有关。一般从假性近视转变为真性近视仅需两三个月时间,家长如若发现孩子视力下降,一定要及时就诊。

通讯员 殷舒月 罗鑫 扬子晚报/紫牛新闻记者 王梦航



穴位按摩图

9岁男孩视力下降明显 检查发现是假性近视

小伟今年上三年级,近期,妈妈发现他看东西经常眯眼睛,看书的时候又歪着头,试图调整他的不当用眼习惯,可小伟却表示看不清楚。考虑孩子可能是近视了,于是家长赶紧带他前往江苏省中西医结合医院眼科就诊。

主任中医师孙利详细了解情况后,完善视力、散瞳验光等常规检查,发现小伟视力确实下降了很多,但属于单纯的调节性近视,也就是大家俗称的假性近视。

在诊室里,孙利主任给小伟进行了眼部穴位按摩,对家长进行了健康教育,同时还教了一些简单、易上手的眼部穴位按摩手法。“回去后每天给孩子按一按,不要让他高强度用眼,适当休息。”孙主任叮嘱道。坚持一个月后,小伟的假性近视明显有了好转。

眼部晶状体调节功能障碍 容易被大众忽略

儿童及青少年是近视及假性近视的高发人群,青少年的假性近视大多与用眼不当、眼部调节功能障碍有关。青少年如果有长期不良的用眼习惯,如近距离用眼、用眼时间过长、长期凝视电子屏等,都会致使睫状肌持续收缩痉挛,晶状体厚度增加,视物模

糊不清。此外,眼部晶状体调节功能障碍,十分容易被大家忽略。一般晶状体的调节功能和年龄、遗传等因素有关。

据了解,晶状体是眼球内部的一个正常组织结构,其主要功能是通过调节厚度,使眼睛看清楚近处和远处的物体。晶状体的位置通常在虹膜和玻璃体之间,当眼部的调节功能出现异常,会导致晶状体发生移位,就可能加速近视的发生、发展,导致孩子出现学习和阅读障碍。

“散瞳验光能够区分真性近视和假性近视。”孙利主任提醒,孩子从假性近视转变为真性近视的窗口期通常只有两三个月时间,家长一旦发现孩子有视力问题,应尽早前往专科门诊检查。他强调,假性近视若不及时缓解,终究会导致眼轴变化而成为真性近视。日常生活中,青少年除了注意眼部休息外,还可以结合皮肤针揸针、耳穴压豆、穴位按摩、中药熏蒸等多种中医特色疗法,有效缓解眼部疲劳,综合防治假性近视。

健康多一点>>> 这些穴位按摩赶紧学起来 别让近视“弄假成真”

这里教大家几个穴位按摩的手法,可以用来帮助孩子防治近视,保护眼部健康:

选择睛明、攒竹、承泣、四白等穴位,沿着这些穴位进行5-10分钟左右的按摩,以孩子感觉按摩部位有微酸胀感为宜,每穴按压1分钟,每天按摩4-6次。

环揉太阳穴:太阳穴位于眉梢和外眼角之间向后约一横指的凹陷处。按摩时将两手握紧形成拳状,然后再将两拇指翘起,用拇指尖按在太阳穴上进行环绕式按摩太阳穴15-20圈。

点按睛明穴:睛明穴位于内眼角稍上方的凹陷中。找到穴位后,用拇指或食指的指腹点按睛明穴10-15次。

按揉攒竹穴:攒竹穴位于眉头凹陷中。找到穴位后,用拇指或食指的指腹先顺时针按揉15-20圈,再逆时针按揉15-20圈。

按揉鱼腰穴:鱼腰穴位于正视时瞳孔直上,眉毛中点的位置。找到穴位后,用食指的指腹先顺时针按揉15-20圈,再逆时针按揉15-20圈。

按揉承泣穴:承泣穴位于面部,目正视时,瞳孔正下方,眼球与眶下缘之间。找到穴位后,用食指的指腹先顺时针按揉15-20圈,再逆时针按揉15-20圈。

按揉四白穴:四白穴位于面部,目正视时,瞳孔正下方,眶下孔凹陷处。找到穴位后,用食指的指腹先顺时针按揉15-20圈,再逆时针按揉15-20圈。

一问医答

体检心电图正常 为何依然会房颤?



6月6日是“中国房颤日”,今年的主题是“关注房颤,预防卒中”。很多读者会有疑惑:为什么在体检的时候心电图正常,但是后来却发现患有房颤呢?记者就此采访了南京市中西医结合医院心血管病科邢俊武主任医师。

心房颤动简称房颤,即心房不协调的乱颤,许多心脏病都可以引起房颤,比如冠心病、风心病、心肌炎以及心衰等,主要表现为心慌、头晕、气短等。邢俊武主任介绍,这是一种很危险的心律失常,它不仅加重原有的心脏病,更大的危害是在心房内形成血栓,血栓脱落随血液运行可引起脑梗塞。值得注意的是,如今,房颤已非老年人特有,高血压、糖尿病、酗酒等都可能引发房颤。有很多市民是无症状型的房颤,如果天热过量运动容易提高房颤发病率,导致脑卒中发生。

据了解,房颤一般可分为三种,即阵发性房颤、持续性房颤及永久性房颤。邢俊武主任表示,如果房颤的发作呈阵发性,过会儿又会自行恢复,这就会导致患者在发病后检测时,很可能没有办法检测出来。因而,如果出现房颤症状后做心电图显示正常,也还要警惕阵发性房颤。

患有冠心病、高血压性心脏病、风湿性心脏病、心肌病、感染性心内膜炎、甲状腺功能亢进、缩窄性心包炎以及慢性肺源性心脏病等病的患者,在发生房颤时,更要格外小心。

避免房颤带来的危害和影响,做到早发现、早诊断、早治疗至关重要。如果发现自己胸部有疼痛、压迫感或不适感;感到心跳紊乱或加快;头晕眼花;轻度体力活动或休息时感觉呼吸困难;容易疲劳等症状,就需要警惕是否患有房颤,建议到医院房颤专病门诊及时就诊进行检查,按医嘱治疗。

通讯员 杨璞
扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

一来“姨妈”就腹泻、便秘,这正常吗

网红说法求真

“一边拉肚一边小腹坠痛”“不止腹泻还会呕吐”……近期,月经期不停跑厕所的话题引发女性共鸣。不少人表示,除了腹泻,还会出现便秘、腰背酸痛等,这让本就不适的月经期更是“雪上加霜”。记者发现,很多女性对此已经习以为常,但这是不是意味着每次来“姨妈”有这些反应就正常呢?专家提醒,女性月经期出现腹痛、腹泻等很常见,但也要警惕肠道疾病和子宫内异位症。

“很多女性在月经来临时,原本便秘的可能会腹泻,而原本容易腹泻的可能会出现便秘,这种现象主要是由于体内激素水平变化导致的。月经期间,因雌激素水平下降,容易引起肠功能的紊乱。”东南大学附属中大医院妇产科主任医师、女性内分泌疾病多学

科诊疗中心主任彭丹红接受采访时说,“此外,盆腔充血和前列腺素的升高也会导致胃肠功能的紊乱。前列腺素不仅会引起子宫收缩,导致痛经,还会影响胃肠道的血管,进而引发肠道不适。”

一般来说,大部分人在月经期出现这类症状是正常现象。但彭丹红主任医师提醒,有一部分女性的症状可能是某些疾病的信号,比如肠道疾病或是子宫内异位症。“因为激素的紊乱会加剧本身胃肠道疾病的症状,所以首先要确诊胃肠道本身有没有健康问题。”她还指出,子宫内异位症是一种较为复杂的疾病。“子宫内本应在子宫内生长,但异位后,可能会顺着输卵管跑到肚子里,并一直‘待在这里’。随着月经周期的激素波动,这些异位的内膜也会活跃,导致疼痛、形成包块,成为病灶。”

在采访中,彭丹红主任强调,“子宫内异位症的高发年龄段是青春期和育龄期。”对于这些年龄段的女性,特别是出现痛经的患者,应进行相关

检查,排除子宫内异位症的可能。她解释说,这种疾病会带来很多影响,除了疼痛,还可能导致不孕和腹腔内的包块,比如巧克力囊肿等。

“在排除疾病的前提下,如果月经期间出现腹泻、便秘等情况,可以通过注意休息、保持良好睡眠、合理饮食和适度运动来缓解。”彭主任建议,生活中应避免吃辣的、刺激性的和生冷的食物,多喝水,保持肠道通畅。对于疼痛较重的女性,可以适当使用非甾体类的解热镇痛药,如布洛芬、扶他林等。

不少女性还十分关注月经期长期吃止痛药是否会产生依赖?彭丹红主任解释道:“非甾体类的解热镇痛药是指南推荐的一线用药,正常吃药是没问题的,但如果症状越来越重,可能说明病情有进展,需前往医院作进一步检查。”她指出,对于严重的痛经,可能需要使用口服避孕药或孕激素制剂进行治疗,这些药物均需要在医生指导下使用。

扬子晚报/紫牛新闻记者 王梦航