

用眼多不外出 6岁娃近视1100度

医生:近视不可逆,要保证孩子每天至少2小时户外活动时间

□本报记者 刘菊 文/摄

随着市民健康意识的不断提升,每位父母都操心过孩子的视力问题。近日,家住哈市的陈女士便因女儿甜甜(化名)高达1100度的近视问题,来到哈尔滨医科大学附属第四医院眼视光学门诊就诊。

缺乏户外运动长时间用眼 6岁娃近视疯涨到1100度

陈女士介绍,女儿甜甜今年6岁,近段时间,她发现甜甜看书时的距离越来越远,眼睛几乎快贴到书上了。到医院一验光,显示甜甜双眼皆属于高度近视,达到了1100度。陈女士无法接受孩子这么小就得戴眼镜,因此来到哈医大四院眼视光学门诊,希望找到缓解、治疗近视的办法。

通过测量眼轴、角膜曲率、3D验光等检查,哈医大四院眼视光门诊主任姚春滢初步判断甜甜近视的病因应该和生活环境密切相关。姚春滢告诉记者,甜甜的母亲说,女儿是个很喜欢读书的孩子,从她识字开始,就经常抱着书一看看一天。去年,陈女士给孩子报了早教班,经常要用平板电脑上网课。从那以后,甜甜每天看书、学习,几乎很少有户外活动。当陈女士发现孩子的视力有问题时,孩子近视的度数已经很高了。

据姚春滢介绍,孩子6岁时是眼轴发育的关键期,如果这时不能保护好眼睛,近视就会飞速发展。因此,甜甜才会在近一两年度数疯涨。

保护视力很重要 暑期家长可以这样做

姚春滢表示,近视是不可逆的,结合甜甜的情况,只能靠正确的眼健康管理、配戴多焦软镜等方法缓解。如果管理得好,户外活动时间足够,度数可能发展缓慢,甚至出现轻微逆转。

如今已经进入暑期,姚春滢强调,暑假更是保护视力的关键期,家长要保证孩子每天至少2小时在阳光下的户外活动时间,6岁以下的孩子建议3至6小时。“孩子应该有足够的远视储备,并且不过度消耗,才不会近视。而户外运动、远眺等活动有利于减缓远视储备的消耗。”

对于学生来讲,不建议使用手机、平板等电子产品。屏幕越小,对视力损伤越大。如果一定要用,建议遵循距离越远越好、屏幕越大越好的原则,可以使用投影仪或高清电视,保持至少3米至5米距离。姚春滢建议家长掌握“20-20-20”法则,即近处用眼20分钟,向20英尺(6米)远的距离,远眺20秒。

家长还要注意的,影响视力的不只有电子产品,看书、看琴谱、写字等近距离用眼行为过久时,也会使眼睛疲劳。暑期,家长要帮助孩子合理规划学习时间,尤其是6岁以下的孩子,不宜过早练习写字。姚春滢建议家长,如果孩子视力没有问题,最好每半年进行一次眼轴、验光检查,发现问题及时干预,不要等高度近视了,没有办法逆转了再后悔。



2020年我国儿童青少年总体近视率达52.7%

7月13日,国家卫健委举行发布会介绍中国儿童青少年近视防控和暑期学生健康相关情况。据国家卫生健康委疾控局副局长再那吾东·玉山介绍,为全面评估近视率情况,2020年9月到12月国家开展近视专项调查,覆盖全国8604所学校,共筛查247.7万名学生。

调查结果显示:2020年,我国儿童青少年总体近视率为52.7%,其中6岁儿童为14.3%,小学生为35.6%,初中生为71.1%,高中生为80.5%。

2020年小学低年级学生近视率为20.7%,2020年各地6岁儿童近视率均超过9%,最高达19.1%。小学阶段近视率攀升速度较快,从小学一年级的12.9%快速上升至六年级的59.6%。平均每升高一个年级,近视率增加9.3个百分点。

近视专项调查显示,近10%近视学生为高度近视,而且占比随年级升高而增长,在幼儿园6岁儿童中有1.5%为高度近视,高中阶段达到了17.6%。
据新华社电

相关新闻

孕妇能吃能喝体重反减 竟是甲亢作祟

医生:孕妇患上甲亢或甲减,当心影响宝宝健康

□本报记者 张美玲

甲状腺是我们人体内重要的内分泌器官,尤其对孕妇来说,甲状腺功能不仅关系到自身的健康,还关系到胎儿的发育。因此,妊娠期甲状腺功能的筛查,已经同血常规、血型、唐氏筛查等一样,成了如今准妈妈们产检时一项必不可少的项目。哈尔滨市红十字中心医院(哈尔滨医科大学附属哈尔滨妇产医院)内分泌科副主任刘爽表示,近年来,甲状腺疾病发病率急速攀升,我国目前甲状腺疾病总患病率近20%,而妊娠期女性是甲状腺疾病的易感人群。

孕妇甲亢

胎儿易畸形、早产、死胎

33岁的小丽婚后就进入了备孕状态,一年后终于怀上了。怀孕后,小丽像很多孕妇一样胃口大开,但奇怪的是,她吃得凶,吐得也厉害,反倒比怀孕前还瘦,而且常常气喘吁吁、心跳得很快。看似好像大多数孕妇也有类似症状,谁知道产检的时候,却被医生告知患上了甲亢。

“甲亢是甲状腺功能亢进的简称,是人体内甲状腺激素分泌过多而引起的以神经系统、消化系统、循环系统兴奋增高和代谢亢进为主要表现的一种综合征。”刘爽表示,孕期如果合并有甲亢时,典型表现为甲状腺肿大、突眼、吃得多拉得多,如果控制不好,可导致孕妇发生甲亢危象(比如高热、心律失常等),而胎儿则可能出现先天畸形、早产、流产,甚至死胎。

小丽年龄不小了,又很珍惜这次怀

孕的机会,实在不忍心放弃。为此选择了保守治疗并观察,在医生的监护下,把病情控制好。

孕妇甲减

影响胎儿智力、流产风险高

同样33岁的李女士,也患有妊娠期甲状腺异常,相反的是,李女士为甲状腺功能减退,也就是甲减。而且这并不是李女士第一次患妊娠期甲减了,在生第一胎时她就确诊过该病。

李女士回忆,怀第一胎时,她就感觉自己的情绪在走下坡路。疲乏、困倦频频袭来,做什么事都提不起精神,还出现怕冷、便秘等症状。家人以为是妊娠反应而不以为意,没想到竟是甲减。在医生的帮助下,李女士经过合理用药和检测,平安诞下宝宝,谁知怀了二胎后再次中招。

“一胎患有妊娠期甲减的孕妇,二胎再发病的几率有七成左右。”刘爽介绍,甲状腺激素对胎儿神经系统的发育有重要作用,妊娠期间母体充足的甲状腺激素对保证母体及其后代的健康是非常必要的。孕妇甲状腺功能低下会限制胎儿的神经系统发育,影响胎儿智力,同时子痫前期、早产、低出生体重和流产等风险会增加。

为此,医生提醒,育龄期女性如果有相关甲状腺疾病史,家族史,或其他高危因素(如反复流产史、高龄等),最好是在妊娠前就检查“甲功”,确保结果正常再怀孕。

公示

因电碳厂家属区棚改项目回迁房源问题,部分选择100平方米回迁房屋无法选择原地回迁房屋,公开自选房号期间公示的河畔花园小区有100平方米户型,目前有两户居民自愿选择,根据自选房号排序原则,按照以往公示顺序进行选择,如有自愿选择河畔花园小区100平方米户型的,请联系香坊区房屋征收事务中心,联系方式:13836030980。为此公示七日,七日后如无人自愿选择,则视为放弃选择,正常安置此两户居民。特此公示。
香坊区房屋征收事务中心
2021年7月15日



新分类 买房卖房 出租出兑 搬家服务 招聘求职

咨询电话: 55555621
55555631
微信: xfl7311

敬告: 本版所刊登信息不作为供需双方交易的法律依据,交易时请认真核实相关证照,谨慎付款;一切交易行为自行承担法律责任

买房卖房 抵账别墅6折出售
位于松北最好地点“使用面积”360平方米(使用面积8500元/平方米)毛坯,客厅7.8米挑空,有花园、车库、露台。外立面采用德国进口原石,森鹰门窗等。别墅距地铁2号线500米。
电话: 13633611616

招商信息 中国邮政集团有限公司哈尔滨市分公司拟开展主题邮局项目,现寻求主题邮局内休闲区域服务商,请有合作意向的企业在该信息发布之日起三日内通过以下方式进行咨询洽谈。
联系电话: 0451-53632026 联系人: 汤旭

招商服务