

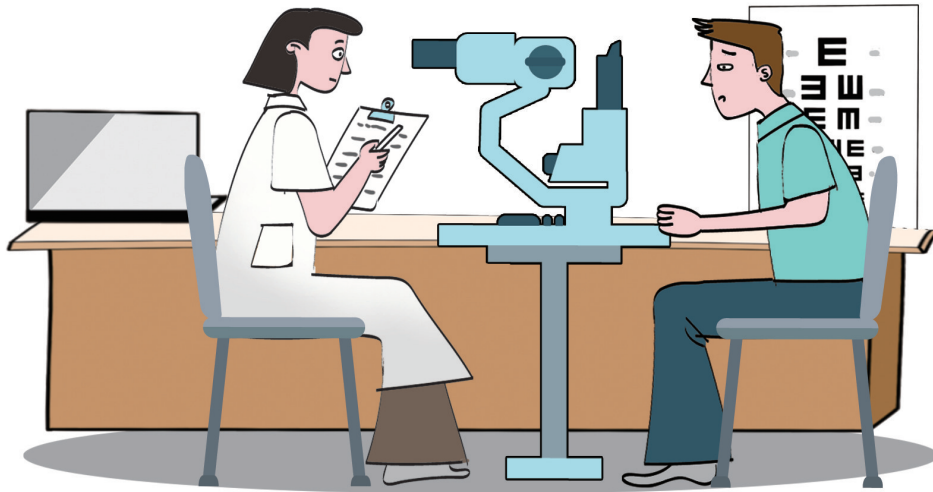


■编者按

如何抓住暑期“黄金档”为孩子的视力保驾护航？从今日起，本报推出“近视防治正当时”系列报道，带家长朋友们了解高度近视的潜在危险、近视防治有哪些误区，以及身为家长的眼科医生是如何为家里的“小神兽”做好视力保护的。

| 近视防治正当时 |

别拿高度近视不当回事儿



绘图
雅琦

□洛报融媒记者 裴冉冉 通讯员 徐建军 沈箬文

“高度近视不就是眼镜度数高一些嘛”“近视可以做激光手术，高度近视怕啥”……每当听到这样的话，市第一人民医院眼科主治医师高丰玫就感到既无奈又着急。暑假期间，她几乎每天都要接诊几例高度近视的小患者，暑期本是孩子保护视力、预防近视的好时机，可不少孩子近视度数加深了。她想提醒家长朋友们：高度近视不可忽视，别拿它不当回事儿！

16岁男孩左眼只能看到眼前有几根手指

近日，16岁的小峰（化名）在爸爸的陪同下走进高丰玫的诊室，一夜醒来，他的世界变得更模糊了，左眼只能看到眼前有几根手指。

“平时视力怎么样？”高丰玫问。

“不太好，他近视近800度。”小峰爸爸说。

一听到“800度”，高丰玫立刻问：“最近有没有剧烈活动？有没有外伤史？”

小峰回忆了一下说，前几天和朋友一块儿踢球，被球擦了一下脑袋，但当时没觉得眼睛有多难受。

“高度近视”“剧烈运动”“视物模糊”这几个关键词一出，高丰玫心里大概有了判断：恐怕视网膜出问题了。“先做检查吧，看看问题具体出在哪儿，严重程度如何。”高丰玫对小峰爸爸说。

检查结果显示，小峰左眼视网膜有巨大裂孔，需立即住院做手术。

高度近视患者的视网膜很脆弱

“高度近视的患者越来越多，有时候一天能接诊三四例，暑期青少年患者明显多一些。”高丰玫说，一般近视度数高于600度被认为是高度近视，这时眼睛已经发生病理改变，患者眼轴变长，视网膜变薄，眼球体积同比增大。“高度近视患者的视网膜很脆弱，容易出现视网膜裂孔、视网膜脱离、黄斑裂孔、黄斑出血等

眼部并发症问题，可这些并没有引起家长足够的重视。”高丰玫说。

高丰玫说，高度近视是不可逆转的，不仅影响青少年的视力健康，而且影响未来的职业选择。“很多家长觉得有屈光矫正手术托底，所以，对此并不在意。我想说的是，手术并不是治疗近视的手段，只是一种改善视力的方式，且术前要检查眼底状况，综合评估可行性，并非人人都可以做手术。”高丰玫说。

高度近视患者注意事项

高度近视并不是眼镜度数高、镜片厚那么简单，对高度近视的患者来说，生活中有许多注意事项。

“首先要定期筛查，一是及时发现视力是否有变化，配度数合适的眼镜；二是尽可能及早发现视网膜病变。”高丰玫说，“其次要避免做剧烈运动，尤其是对抗性的运动，主要防止外力伤害视网膜。”

“如果没有眼部不适，建议一年做一次眼部综合检查。”高丰玫说，“如果出现眼部不适，如视物模糊、视力下降、视野变化等，要立刻就医。”

这些人要警惕高度近视

“高度近视的预防不仅面向青少年，还包括成年人。”该院眼科副主任医师赵越娟表示，有人认为18岁以后视力就不会再变化了，这个观点是不正确的，长期不合理用眼的话，视力一样会减弱。

“防未病很重要，预防高度近视刻不容缓，尤其是这些人。”高丰玫说，“儿童和青少年处于视力发育重要时期，一定要注意科学用眼；有家族近视史的人患近视的概率比其他人高，也要注意；‘电脑族’‘手机党’长时间近距离用眼和高强度用眼，尤其要注意预防眼疲劳，保护视力。”



虾皮比牛奶更补钙是真的吗

□洛报融媒记者 曾宇凌 通讯员 高鸽

“前两天我在网上看到文章说，吃虾皮能补钙，而且比牛奶的效果更好。不知道是不是真的？”市民于女士今年89岁，平时非常关注养生知识，她想知道，网上关于虾皮的这个传闻是否靠谱。记者就此采访了我市营养专家。

“虾皮的钙含量确实比较高，是牛奶的好几倍，但吃虾皮并不是最佳补钙方式，因为虾皮的钠含量较高，口感比较咸，并不适合大量食用，尤其是对高血压患者等需要限盐饮食的人来说。”市中心医院营养科主任田俊梅说，最佳补钙来源仍然是奶制品，包括纯牛奶、酸奶、奶酪等，建议有补钙需求的老年人，每天摄入奶及奶制品300克至500克。

在生活中，还有很多种食物也是优质补钙来源，比如绿叶蔬菜和豆制品。豆制品当中，钙含量最高的是豆腐，尤其是老豆腐，而像内酯豆腐、鸡蛋豆腐等钙含量相对低很多。绿叶蔬菜不仅含有丰富的维生素C、膳食纤维和微量元素，还是补钙“小能手”，尤其是深色蔬菜，比如菠菜、油麦菜、芹菜等。另外，绿叶蔬菜富含维生素C等成分，能促进钙的吸收和利用。

很多人觉得吃鸡蛋能补钙，事实上鸡蛋的钙含量并不高，每100克鸡蛋中含钙约50毫克，甚至没有菠菜的钙含量高，但鸡蛋含有丰富的优质蛋白质，属于营养佳品，对提高免疫力有帮助。

分类信息

登报热线：
0379-60873688

特别提示：本栏目仅提供信息，不能视为承接业务及签订合同的依据。使用本栏目信息请查询对方单位或个人相关法律文件及有效证件，勿轻易汇款，本广告不作为承担法律责任的依据。

<p>空调维修</p> <p>▶ 鑫盛移修空调回收 15139995091</p> <p>▶ 移修空调收售搬家 15225400530</p>	<p>家电维修</p> <p>▶ 唐师傅修空调家电 13213571260</p>
<p>搬家大全</p> <p>好运搬家 65938188</p> <p>好运总店 63993777</p>	<p>房屋维修</p> <p>▶ 房屋治漏有店保修 13663893029</p>
<p>管道疏通</p> <p>▶ 15137993897疏通 18211995885</p> <p>▶ 通下水道 13014799751</p>	<p>老年公寓</p> <p>▶ 定鼎北路公园养老 13803883741</p> <p>▶ 福星养老高端娱乐 15038534865</p> <p>▶ 君嫂养老医养结合 15038615152</p> <p>▶ 西工红山万昂养老 19937905287</p> <p>▶ 珠江路快乐养老院 18638845158</p>