



健康关注

保护眼睛 防控近视

□ 李莉 余继锋

6月6日是全国爱眼日,今年的主题是“关注普遍的眼健康”。

眼睛是人类感官中最重要的器官之一,不当的用眼习惯会导致近视等眼部疾病。近视是指眼睛在调节放松的状态下,平行光线经眼球屈光系统后聚焦在视网膜之前,导致看不清远处的物体。

出现哪些信号要警惕近视

1.看东西距离变近:孩子在看东西时离得很近,例如,看电视、读书或者玩电子产品的时候眼睛距离很近,写作业时弯腰弓背,等等。在正常的距离看东西看不清,必须通过拉近眼睛和物体的距离才能看清,喜欢凑近屏幕。眼睛处于调节异常、紧张痉挛的状态,表现为看远不清,一方面会形成假性近视,另一方面更易引起视疲劳,加快真性近视的形成和进展。

2.喜欢眯眼、皱眉、歪头、仰头看东西,经常拉扯眼角:孩子眯眼和皱眉以及拉扯眼角这些小动作可以使眼睑遮挡部分瞳孔,较少弥散光线,改善视力。拉扯眼角还能压平角膜以改变屈光力。

这些都可以让轻度近视的孩子视力短暂提高。同样的,歪头、仰头也可以在一定程度上改变孩子看东西的屈光状态,从而看得更清楚些。

3.经常揉眼睛、频繁眨眼:一些孩子因为

近视看不清物体会产生眼睛不适,还有用眼过度导致视疲劳,这些都会导致孩子用手反复揉眼睛,频繁揉眼可能加重近视和散光。

4.其他行为异常:孩子写作业时抄字不整齐,或者变得脾气暴躁,甚至厌学;变得不喜欢和人打招呼,容易情绪急躁;和小朋友关系变得不融洽等。

这些变化都可能是发生近视的预警信号。因为当孩子不能清晰视物的时候,可能出现焦虑情绪。

发现孩子近视怎么办

发现以上近视信号,建议家长带孩子到正规医院或视光机构进行眼部检查,主要包括视力、眼底、眼轴、屈光度数等,排除眼部器质性病变和假性近视。散瞳验光是一种诊断性检查方法,对于儿童近视防控具有很重要的作用。

散瞳验光 孩子的睫状肌调节能力很强,如果验光时不使用睫状肌麻痹剂,孩子又处于假性近视期阶段,验光结果就可能包含了假性近视的度数,导致眼镜度数不准确,影响屈光发育。

散瞳验光可以放松睫状肌,这时的验光结果更客观、更可靠。

确诊真性近视 一旦孩子被确诊为真性近视,应积极配合眼科医生进行矫正,同时也要做好近视防控工作。

如何预防孩子近视

每天2小时的户外活动 无论近视与否,最有效的近视预防手段莫过于户外活动,而户外活动对近视防控的核心是光照。最好是在阳光充足的时候进行户外运动,每天累计2小时,可以有效预防近视的发生和发展。阳光下的户外活动可以有效提高眼部多巴胺的含量,增加脉络膜厚度,抑制眼轴增长,控制近视的发展。此外,即使没有阳光,户外活动也可以让孩子的眼睛得到充分的放松,起到预防近视的作用。

控制用眼的时间和距离 3岁以下的宝宝尽量不要接触电子产品。在保证每天2小时户外活动的基础上,3-6岁孩子每天使用电子产品不要超过1小时,每次不要超过15分钟。如果要观看动画片,最好使用电视、投影仪等,保证合适的视屏距离。手机屏幕小,尽量不接触。使用投影仪的时候,要注意屏幕的分辨率。有效的对比敏感度可以让孩子视物更加清楚并减轻疲劳。屏幕的大小也不是越大越好,一般建议观看的距离是屏幕3-4倍对角线的距离。创造良好的阅读环境,不可在昏暗的环境下,长时间、近距离用眼。

遵守“20-20-20”护眼原则 每近距离用眼20分钟,远眺20英尺(6米)远的地方至少20秒。根据孩子的用眼情况,不一定要拘泥于20秒这个时间,可以适当增加远眺时间。



保持正确的读写姿势 正确的读写姿势非常重要。督促孩子做到3个“一”:眼离书本一尺(≥33厘米),胸离桌边一拳(6-8厘米),手指离笔尖一寸(约3厘米);不要躺着、侧卧或者在移动的车厢看书、看手机。

合理饮食和充足的睡眠 对于正在生长发育的孩子来说,饮食均衡和保持充足的睡眠都是健康成长的基石。睡眠不足可能从内分泌、神经、免疫等不同途径影响眼睛,从而降低用眼舒适度,导致孩子视力下降。所以,在孩子摄入充足营养的同时,保证充足的睡眠也同等重要。

中医指南

针灸治疗失眠的方法

□ 刘爱波

随着生活节奏的加快和工作压力的增大,越来越多的人发现自己在夜晚难以入睡。长期的失眠不仅会导致精神状态不佳,还可能诱发一系列健康问题,如记忆力下降、免疫系统减弱等。近年来,针灸作为一种传统的中医治疗方法,逐渐在失眠治疗中展现出独特的优势。

针灸在我国已有数千年的历史。它通过在人体特定的穴位上施加刺激,调节身体的阴阳平衡,从而达到治疗疾病的目的。从中医的角度看,失眠往往与脏腑功能失调、气血不和有关。针灸通过刺激相应的穴位,可以调和脏腑,畅通气血,从而改善睡眠。

针灸治疗失眠通常包括辨证施治和选穴施针两个步骤。医生首先会根据患者的具体症状,如失眠的严重程度、伴随症状等进行详细的辨证施治,确定针灸治疗的方案。然后,医生会选择相应的穴位进行针灸。常见的治疗穴位包括神门穴、三阴交穴、心俞穴等。这些穴位分别对应着不同的脏腑和经络,通过刺激这些穴位,可以调和脏腑功能,平衡阴阳,从而改善睡眠。

大量临床实践表明,针灸可以显著改善患者的睡眠质量,减少夜间觉醒次数,延长睡眠时间。针灸治疗失眠的机制主要包括调节神经系统、改善血液循环、促进身体放松等。针灸通过刺激穴位来调节神经递质的释放,抑制兴奋性神经递质,增加抑制性神经递质,从而调节大脑皮层的兴奋-抑制平衡,提高睡眠质量。

虽然针灸治疗失眠具有显著效果,但并不是所有人都适合接受针灸治疗。患有严重器质性疾病的,如心脏病、高血压病等患者,应找专科医生评估后再决定。孕妇、术后康复者或其他特殊情况也需咨询医生并谨慎选择。此外,在针灸过程中可能会出现一些短暂的不适感,如轻微疼痛或酸胀感,但通常这些症状会逐渐减轻。在接受针灸治疗时,患者应保持放松,遵循医生的治疗方案,以获得最佳的治疗效果。

家庭保健

如何缓解夏季困乏

□ 李怡文 莫鹏

俗话说:“春困、秋乏、夏打盹,睡不醒的冬三月。”随着夏天的到来,不少人整日哈欠连连、不停打盹。为什么会这样呢?

由于夏季昼长夜短,人们晚睡早起,相对睡眠不足,经过一上午的学习和工作后,可能有疲劳感,加上饭后大脑缺氧,自然就想打瞌睡。

气温升高还导致身体新陈代谢速度加快,出汗量增加,机体能量被快速消耗,如果得不到充分的水分补充,就会出现疲劳乏力、睡不醒等症状。

此外,夏天雨水多、湿气大,为了防暑降温还会常吃生冷、冰镇食物,导致体内容易“积湿”。特别是空调的广泛使用,一冷一热,往往使得湿气“重浊”,具体表现为胸闷、头晕、肢体困倦等。

炎夏如何远离困乏呢?

适当给房间通风 虽然空调给人们带来了凉爽,但长时间待在空调房,空气不流通,容易让人出现头晕、口干,影响睡眠。所以,要定期给房间通风,补充新鲜空气。

多到户外走走 建议在早晨或傍晚两个温度相对较低的时间段进行户外运动,以激发身体活力,振奋精神。

头部做按摩 人体的头部汇聚了许多经络和穴位,经常按摩对改善白天困倦有好处。

1.太阳穴:四指并拢先按摩上下眼睑,然后从眼角处向太阳穴处移动,按摩数分钟,可促进大脑血管循环、缓解疲劳。

2.风池穴:按摩该穴位除可提神,还能缓解眼睛疲劳,特别对长时间在电脑前工作的人效果更好。

做法是保持身体正直,两手拇指分别置于两侧风池穴;头后仰,拇指环形转动按揉穴位1分钟,可感到此处有明显的酸胀感,反复5次。

3.百会穴:百会穴位于头顶正中的最高点,按摩此处可提神醒脑、升举阳气。

做法是用双手拇指或食指叠按于百会穴,缓缓用力,有酸胀感为宜,持续30秒;同时可做轻柔缓和的环形按揉,反复5次。

保证午休时间 一天最困的时候是午饭过后,如果这个时间段能午休半小时,可补充精力,下午不至于太过困倦。

四季养生

中药代茶饮有讲究

□ 沈晨

现代人的保健意识越来越强。殊不知,常用来代茶饮的一些花朵和中药材其实都有禁忌,盲目使用可能效果适得其反。

菊花 现代药理研究证实,菊花能扩张冠状动脉,增加冠脉血流量,降低血压,同时兼备一定解热作用,但不同品种的菊花,作用上稍有差别。治疗外感风热,多用黄菊花(杭菊花);清肝明目,多用白菊花(滁菊花);解疮毒,多用野菊花。用菊花冲泡代茶饮,一般每次用量为10-15克。挑选菊花时,尽量选味道甘苦清香的。野外采摘,纯苦的菊花寒性过大,容易损伤脾胃功能,不建议用。另外,脾胃虚弱、虚寒的人,不建议用菊花;孕产妇尽量不要用;非风热证的感冒患者也不建议用。

薄荷 薄荷性凉,有疏风散热、芳香透窍、清利头目、清咽利喉、疏肝理气的功效,常用于治疗外感风热、发热咳嗽、头痛目赤、咽喉口疮、烦闷恼怒等。通常,用薄荷代茶饮的用量是1.5-6克。本品发汗能力较强,容易耗气,故体弱汗多者不宜服用;同时,因其性寒,大量或长时间使用容易导致腹泻,故脾胃虚弱者也不宜服用。

金银花 金银花既能散肺经邪热,又可清解心胃热毒,故为临床清热解毒的药物。用于外感风热或温病初起时,一般用量是15-60克;平时代茶饮,10克左右即可。由于本品较寒凉,不建议单独或长期服用,以免损伤脾胃功能。

枸杞 枸杞是滋补肝肾、明目的药物,适用于肝肾阴虚引起的头晕目眩、视力减退、腰膝酸软、口干口渴、遗精等。另外,枸杞还兼有润肺作用,可治疗肺肾阴虚的虚劳咳嗽。冲泡枸杞,一般5-10克为宜。但需注意的是,枸杞滋阴润燥的功效较强,脾胃虚弱、大便溏稀者不宜使用。

玫瑰花 《食物本草》中记载,玫瑰花可疏肝解郁、醒脾和胃、行气活血止痛。冲泡玫瑰花,每次3-6克为宜。玫瑰花有活血作用,有出血或出血倾向者不宜使用。

掌握了以上知识,日常就可以通过科学搭配来养生保健。比如,肝肾阴虚、肝阳上亢的人,可以喝菊花茶、枸杞茶;如果得了风热感冒,可以短期饮用菊花茶、薄荷茶;咽喉肿痛上火时,可以用薄荷、金银花代茶饮;心情不佳及脾胃偏弱的人,可以用玫瑰花泡水频饮;思虑过度又有肝火的人,可用菊花茶清热。



休闲生活 马宁

医生手记

患甲状腺结节不必太紧张

□ 李涛

甲状腺位于人体颈部正前方,在喉结下方,形似蝴蝶,是人体最大的内分泌腺。

甲状腺肿瘤是甲状腺细胞异常增生后在甲状腺组织中出现的团块,这些团块又被称为甲状腺结节,有些结节内部是实体组织,有些结节内部充盈着液体。经常有人在体检中发现患有甲状腺结节,担心会发展为甲状腺癌,向医生咨询要不要做手术切除。

甲状腺结节≠甲状腺癌

甲状腺结节是一种十分常见的疾病。在超声检查中,约有20%的正常人会发现甲状腺结节,以中青年女性多见。

甲状腺结节不等于甲状腺癌,甲状腺结节虽有良性和恶性之分,但以良性居多,恶性较少。数据显示:在所有甲状腺结节中,恶性肿瘤占比为4%-5%,比例并不高。如果已经确诊甲状腺结节性质为恶性时,必须尽快手术切除。

如何确定甲状腺结节的良恶性

一般从症状体征、辅助检查及细胞学病理检查三个方面进行确定。

症状体征 早期甲状腺癌无明显不适症状,但如果发现颈前有快速增大的肿块,质硬,吞咽时肿块固定,甚至合并有声音嘶哑、呼吸困难、吞咽困难等症状时,建议患者尽快到医院就诊,进一步明确诊断。某些特殊类型的甲状腺癌还会出现腹泻、心悸、脸

面潮红和血钙降低等症状。

辅助检查 在医院就诊时,医生会为某些患者开具甲状腺B超检查,常规体检也常常有该项目。拿到甲状腺B超报告后,如何进行分析呢?一般根据患者病史及超声影像把甲状腺结节分为6级:

1级代表甲状腺实质正常,没有结节,临床上不需要干预。2级代表以囊性或者实性为主,形态规则,边界清楚,可以有粗大钙化的良性结节,恶性风险为零,只需要定期做超声检查。3级代表以实性为主、等回声、边界清楚的结节,恶性风险小于5%,建议一年左右随访一次。4级分为4A、4B和4C,恶性风险为5%-85%不等,需要做穿刺活检或者手术。5级代表具有以上四种的恶性征象,无论穿刺结果如何,都需要手术治疗。6级代表经病理检查证实为甲状腺恶性肿瘤。

细胞学病理检查 如果各项临床表现均指向甲状腺结节有恶性的可能,医生会建议进行甲状腺结节穿刺或者切除后进行组织细胞学病理活检。这也是鉴别甲状腺结节良恶性的标准。

良性甲状腺结节如何治疗

如果发现甲状腺结节属于良性,甲状腺功能没有异常,结节直径小于2cm,不影响患者工作与生活,不需要手术,只需遵医嘱定期到医院检查。中医根据不同甲状腺结

节患者的体质与证型进行辨证施治,一般通过清热解郁、软坚散结、活血化瘀等方法来抑制甲状腺结节生长,甚至可以缩小或消除甲状腺结节。所以,甲状腺结节患者可以到医院中医科进行相关咨询和诊治。

如果甲状腺结节直径大于2cm,短时间内快速增大并具有恶变倾向,或者突出体表影响美观,且出现呼吸及吞咽困难等压迫症状,患者有强烈手术意愿,可以选择手术治疗。

手术方式的选择

传统手术 传统手术有优点,但同时具有创伤大、手术瘢痕明显、可能造成副损伤等缺点。传统手术后,患者脖子上常留下一道弧形瘢痕,影响美观。

腔镜手术 包括经胸乳、腋窝、口腔入路的腔镜手术,相比于传统手术,是一种美容式的甲状腺切除术。但术中需要分离的创面更大,切除的范围与传统手术一致。由于腔镜手术切口选择在身体较为隐秘的部位,所以近年来受到许多患者的青睐。

微创射频消融术 对有手术指征、直径小于3cm的甲状腺良性结节,除以上手术切除方法外,B超定位下的微创射频消融术也是一种值得推荐的治疗方案。与传统手术相比,微创射频消融术具有不用开刀、创伤小恢复快、安全美观等优点。