

开学前眼科医院火爆 这些误区你中招了吗

开学前 ,杭城各大眼科医院迎来了就诊的高峰 ,在门诊大厅等候检查的 小患者 明显增多。

经历假期 ,孩子们的健康问题逐渐浮现 ,为了让孩子们在新学期打好健康基础 ,哪些准备 功课 需要做在前头 ?

春节期间 ,由于孩子们的户外活动减少 ,电子产品使用时间增多 ,加之许多家庭选择宅在家中 ,孩子们的眼睛负担相较以往有了明显的增加。

在即将到来的全国第八个近视防控宣传教育月 ,眼科专家们呼吁家长们要更加关注孩子的眼健康 ,定期进行视力检查 ,合理安排孩子的学习和生活 ,控制电子产品使用时间 ,鼓励孩子进行户外活动 ,以减少近视等眼病的发生。

孩子度数每年涨幅超 75 度 意味着近视增长太快了

一位细心的家长选择了在网上提前预约一家眼科医院的号源 ,她表示 :学校开学后也会安排视力检查 ,但在专业医院进行精准验光 ,更为放心。

冉冉(化名)七年级了 ,有 300 多度的近视 ,孩子妈妈表示 ,平时孩子比较内向 ,喜欢看书 ,自己也会督促 ,让他多

看看远处 ,不要总待在教室里。

据了解 ,医院常规验光会进行精准的手工测量 ,再测一测孩子的眼轴。如果孩子近视度数增加超过 75 度/年 ,说明度数涨得太快了 ;如果孩子眼轴增加 1mm 所花的时间越短 ,也就意味着孩子近视度数增长越快

医生会根据眼轴的变化和测度数的变化 ,综合考虑度数等 ,判断孩子有没有近视。

这段时间 ,家长多关注近视问题 ,学龄前孩童也可能出现斜弱视等眼病 ,也会表现出视力下降等情况 ,也需引起重视。一些年纪小的孩子眼睛还在发育 ,眼角内眦赘皮比较常见 ,上眼睑在内侧遮挡部分眼角 ,让家长看起来觉得孩子有些 斗鸡眼 ,医生表示 ,家长可以在家中尝试让孩子看向柔和的灯光 ,通过映射的反光点是否在眼珠正中心做个简单判别 ,一旦影响视力需要尽早来眼科就诊。

眼睛疲劳就点眼药水 这些误区你 中招 了吗

青少年眼健康是一个备受关注的问题 ,然而在保护眼睛的过程中 ,常常会出现一些误区和不良习惯。其中 ,对眼药水的误用是一个较为普遍的现象。

杭州明视康眼科医院副院长张君教授说 ,在眼睛疲劳时使用眼药水以期获得短暂的舒缓感是不少人的习惯。然而 ,市面上许多眼药水中含有冰片、樟脑、薄荷等成分 ,长期使用会影响眼表面微环境 ,甚至引起损伤。

此外 ,低浓度阿托品等处方性眼药水 ,也可能增加眼部损伤的风险 ,掩盖实质度数增长 ,耽误近视防控。张君提醒 ,家长应当遵循医生的建议 ,在非必要情况下不自行使用眼药水 ,尤其是处方药性眼药水 ,以免造成不良后果。

还要给孩子配眼镜吗 ?不是现在有近视手术吗 ?一位孩子父亲对妻子发出疑问。一些家长觉得孩子将来可以通过近视手术一劳永逸地解决问题 ,而忽略了孩子高度近视后产生并发症的风险。事实上 ,近视手术并不能降低高度近视并发症的风险。青少年近视防控仍然是更为有效和经济的的首选方案。通过科学的用眼方法、合理的用眼环境和适量的户外活动 ,可以有效减缓近视发展 ,降低近视患病率。医生说。

只有通过正确的用眼习惯和科学的防控方法 ,才能更好地维护青少年的视力健康 ,让他们远离眼部问题的困扰 ,拥有 光明 未来。

返工途中 警惕经济舱 综合征

对很多中国人来说 ,过了正月十五 ,闹了元宵 ,春节才算圆满落幕 ,可以收拾行囊 ,启程返工 ,开始新一年的忙碌与打拼了。

然而 ,就在这新年伊始 ,人在旅途时 ,却有媒体报道 ,有多人因为连续坐车时间在 20-30 小时 ,导致急性肺栓塞(又称 经济舱综合征)而不幸身亡。这让大家不禁倒吸一口凉气。

杭州市拱墅区朝晖街道社区卫生服务中心的副主任医师黄斌也发出紧急提醒 :返工途中 ,不能过长时间久坐 ,需警惕经济舱综合征 !

经济舱综合征 ,顾名思义 ,是指人们由于长时间乘坐飞机 ,静坐在狭窄而活动受限的空间内 ,导致双下肢静脉回流减慢 ,血流瘀滞 ,从而引起下肢深静脉血栓形成和/或肺栓塞 ,这在医学上又称为 下肢深静脉血栓形成 。

事实上 ,经济舱综合征并非只和乘坐飞机经济舱有关。日常生活中 ,许多需要长时间静坐的场景 ,都是经济舱综合征的 潜伏 之处 ,稍不留神 ,就可能被它盯上。比如长时间乘坐其他交通工具 ,如火车、汽车以及长途自驾等 ;长时间伏案工作、打麻将、长期卧床等。这些行为都会引起下肢静脉血流缓慢、组织缺氧导致细胞代谢障碍 ,使局部产生凝血酶积聚从而形成血栓 ,一旦血栓脱落 ,随着血液循环到肺动脉就会引起肺栓塞。

肺栓塞是常见的三大致死性心血管疾病之一。常见的症状包括呼吸困难、胸痛、咳嗽、心动过速、咯血、头晕、面色苍白、出冷汗或晕厥等。更可怕的是 ,这些临床症状很容易因误诊和漏诊 ,被认为是其他情况 ,进而导致该疾病可以从无症状迅速发展到血液动力学不稳定 ,甚至发生猝死。

据悉 ,每静坐一个小时 ,静脉血栓形成风险会增加 10% ;静坐 90 分钟 ,膝关节的血液循环会降低 50%。黄斌说 ,返工途中预防经济舱综合征 ,可以使用多种 经济型 预防措施。

- 1.水分补充。每小时最好少量多次补水 200ml 左右 ,这样可以减少血液黏稠度。不需要昂贵的饮品 ,避免酒精及含有咖啡因的饮料 ,只需饮用水、凉白开即可。
- 2.脚的运动。静坐时不要跷二郎腿 ,避免压迫肌肉关节。每小时要做脚部运动 5 分钟 ,包括绷直脚趾、勾起脚尖、的屈伸运动 ,以及踝关节环绕运动等。可适当按摩小腿。
- 3.定时起身。不管是坐车还是自驾 ,都应做到每隔 2-3 小时 ,在确保停车安全的情况下 ,下车活动肢体。乘坐飞机时则应适时、定时起身活动 ,如站立时踮踮脚尖、旋转活动膝关节等。

黄斌也进一步提醒 ,通过医学评估 ,有凝血危险因素的人群可在长途出行时提前做好预防 ,比如穿医用弹力袜 ,必要时遵医嘱采用药物预防。一旦在旅途中出现单下肢的突然肿胀 ,应尽快平卧或使用担架前往医院就诊。同时 ,注意避免局部按摩、揉搓以及行走等 ,以免造成血栓脱落进入右心房以及肺动脉 ,引起严重的栓塞 ,危及生命。

贾玲式减肥 ,20 岁女孩 3 个月瘦了 60 斤 医生 :减重 这些很关键

电影《热辣滚烫》中减肥的贾玲让许多人重新审视和调整自己的生活习惯。最近 ,浙江省人民医院中西医结合科门诊就见证了 贾玲式减肥 ,有人 3 个月减重 60 斤。

20 岁女孩减肥后像换了个人

我们在门诊上看了很多病人 ,减肥效果都和贾玲一样好。浙江省人民医院中西医结合科主任蔡玉群举了一个例子。

20 岁的小美(化名)身高 169 厘米 ,体重却高达 98.8 公斤 ,因为体重过重 ,已经严重影响了日常生活 ,经常一动就累 ,干什么都没劲儿。半年前小美到门诊就诊 ,蔡玉群根据她的症状 ,结合中医为她调配了中药代茶饮 ,并根据舌苔脉象变化 ,动态调整方案。

经过中医体质调理和生活方式改善 ,以及小美的配合和努力 ,3 个月的时间 ,小美体重减到了 68 公斤 ,完全像换了一个人(如图)。

人为什么会胖

肥胖的原因很多 ,其中跟体质有很大的关系。在中医理论中 ,体质被认为是影响个体的健康状态和疾病易感性的关键因素。

中医根据人的体质差异 ,将体质分为不同类型 ,每种体质类型都有其特定的特征、健康问题倾向以及治疗和调养方式。肥胖在中医理论中 ,通常与体质失衡有关 ,特别是与脾胃功能的失调关系密切。

痰湿体质

痰湿体质的通常体型肥胖 ,腹部尤为严重 ,感觉身体沉重 ,面部和四肢浮肿 ,消化不良 ,口感黏腻 ,常胸闷、头晕、嗜睡、易疲倦 ,大便不成形 ,小便浑浊、气泡 ,皮肤油腻粗糙等。现代生活中 ,多吃少动的生活习惯 ,高糖高脂的饮食习惯 ,都可能会引起水液运转不利 ,从而导致痰湿型肥胖。

脾虚体质

有些瘦子吃很多 ,就是不长肉 ,有些胖子吃得不多 ,但喝水都长肉。就是因为该吸收的营养没吸收 ,该排出的废物没排掉 ,该运化的没运化 ,结果 ,这些没排出运化的东西就转换成脂肪 ,堆积起来。这些都是由脾虚导致。脾虚型肥胖通常表现为无精打采、气喘吁吁 ,说话的时候总是虚弱无力 ;一般舌体胖大 ,边缘有齿痕。

每种体质导致肥胖的机制不同 ,中医治疗和调养方法也因体质而异 ,通过因人而异的茶包来调和脾胃、祛湿、补气 ,以达到减轻体重和改善健康状况的目的。中医理论认为 ,通过调整和改善体质 ,可以有效控制和减轻肥胖。

为什么要减重

减重绝不仅仅是为了达到社会的审美标准或是穿上更小号的衣服 ,而是为了促进整体健康、提高生活质量以及预防与体重相关的疾病。

肥胖增加了患心血管疾病、2 型糖尿病及骨关节炎、脂肪肝、高脂血症等慢性病风险。通过减重 ,可以显著

降低这些疾病的风险。同时还可以增强身体机能、提高生活质量 ,提高活动能力、增加肌肉力量和耐力 ,减少睡眠呼吸暂停的风险 ,改善睡眠质量。蔡玉群说。

减体脂而不是减重量

正确的减重方法应该专注于减少体脂肪 ,而不仅仅是减轻体重或减少水分。

体重的快速下降往往是由于水分的丢失 ,这种减重是暂时的 ,并不能反映真正的健康改善或长期的体重管理效果。

减掉内脏脂肪 ,才能让人看起来清爽苗条 ,不能一味追求体重数量的减少。减少体脂肪并保持或增加肌肉量 ,有助于提升新陈代谢率 ,改善体质和身体机能才是关键。蔡玉群认为。

