

# 寒假学生配镜五大误区

最近,一些大医院眼科门诊平均每天接待小患者达到数百人,是平常门诊量的2~3倍。眼科门诊的验光师加班加点,仍然不能满足孩子验光配镜的需要。专家解释说,其中大部分是趁放假来配眼镜的学生。对此,专家提醒家长,近视问题应及时治疗,不要都拖到假期,否则很容易造成孩子近视度数激增。

面对许多的小“近视眼一族”,专家讲述了目前孩子配镜存在的一些普遍问题:孩子配镜是不是做过散瞳验光?孩子的眼镜是不是选择最好的镜片?孩子视力不好是不是请眼科专家做过检查?是不是曾经给孩子配过隐形眼镜?这些问题看似简单,但并没有引起家长的足够重视。专家认为,“眼镜族”应避免一些观念误区,保护孩子的视力须从细节上做起。

**误区1: 儿童不做散瞳孔检查可以配眼镜**

假期一到,忙坏了家长。许多家长抓紧时间为孩子安排了各种各样的学习班,可是孩子视力又不好,配镜需要到医院散瞳孔检查,由于散瞳孔后孩子就不能参加各种学习班了,于是一些家长就自作主张,为孩子选择了电脑验光配镜。

**专家点评**

临床上低龄儿童一定要散瞳孔验光,这样才能反映孩子眼睛的真实视力情况,不通过散瞳孔验光仅仅靠电脑检测的结果配眼镜,会对孩子的眼睛造成许多的危害:

1. 孩子的假性近视往往会“欺骗电脑”造成假的检查结果。
2. 孩子的远视眼、高度散光也会使电脑检查时感到“力不从心”。

目前,对视力不良的孩子,一般先采用验光的方式检查儿童眼病,然后根据孩子存在的屈光异常再选择是使用长效散瞳剂,还是短效散瞳剂。

**误区2: 贵的眼镜一定是最适合孩子的**

目前市面上镜架、镜片品种很多,价格相差很大。不少家长在为孩子挑选镜片时,一味追求价格昂贵,认为只有贵的眼镜才是最好的,才是最适合自己的。

**专家点评**

学生选择眼镜最主要的前提是适合自己,不要一味追求时尚,挑选无框镜架或者打孔镜架。10岁以下的孩子配镜时可以选择软边有保护鼻托的眼镜架子,10岁以上基本可以选择全框镜架。

孩子选择镜片应该首先考虑树脂加硬硬镜片,玻璃镜片易碎,容易对孩子眼睛造成损伤。树脂镜片主要要求散光轴位精确,所配的光度一定要准确,镜片上不能有划痕、气泡和杂质。配制的镜片度数一定

要符合国家颁布的质量检测标准,屈光度的误差应该在国家标准的要求范围之内。

**误区3: 为了孩子眼睛的美观,可以给孩子佩戴隐形眼镜**

部分家长认为一旦给孩子戴上框架眼镜,孩子的眼球就会突出,影响孩子眼睛的美观,因此给孩子佩戴隐形眼镜。

**专家点评**

在选择配戴隐形眼镜时,要考虑自己的孩子是否特别需要。学生则完全没有必要选择配戴隐形眼镜,因为隐形眼镜在使用时要求比较高,一些不科学的使用方法都会给角膜带来严重损伤。尤其是年龄比较小的孩子更不能配戴隐形眼镜,由于不会养护,配戴隐形眼镜导致重度角膜病的病例屡见不鲜。

**误区4: 孩子的眼镜一定要双眼度数一致**

很多家长给孩子配镜时,为达到美观的效果,盲目追求双眼度数一样。其实这是不对的。

**专家点评**

每个孩子双眼的屈光度是不一样的。临床上孩子双眼屈光度超过100度~150度,称之为屈光参差。其中100度以上的散光和150度以上的球镜的参差,都可能造成孩子双眼影像不等,导致视觉质量的下降。医院的验光师为孩子验光后,小儿眼科医生还要根据孩子眼睛的具体情况试眼镜。每个孩子双眼耐受屈光参差的程度是不一样的,当儿童存在屈光参差应该尽早为孩子配眼镜。专家强调,孩子双眼度数相差范围最大可达100度~200度,年龄越小耐受程度越好,耐受的度数越大。所以,家长盲目追求双眼配镜度数一致是不对的,这样不利于孩子的双眼视觉发育。

**误区5: 孩子可以只配眼镜不做眼科检查**

许多家长发现孩子的视力不好时,往往为了省事,带孩子去街上的眼镜店用电脑验光后,就为孩子草率配了眼镜。部分家长认为孩子配镜就是配镜,不需要到医院检查眼睛。

**专家点评**

学生视力下降的原因有许多种,有时并不一定是由于近视和近视散光引起的。一些眼底病变也表



现为视力下降,因此,在验光前应进行系统的眼科检查。北京儿童医院每年要接待近20000例视力障碍的儿童,验光前检查发现,其中存在许多的弱视、斜视、先天性白内障、先天性青光眼、先天性眼底病和先天性眼球震颤的儿童。

**小提示:**许多家长发现孩子视力不好,往往误认为是孩子患了“近视眼”,而有些孩子去医院检查视力时才发现以上眼病,但是已经错过了最佳的治疗时机,家长也因此追悔莫及。因此,一旦发现自己的孩子视力有问题,请务必到正规医院眼科进行全面检查,并根据医生的意见选择合适的眼镜。

**专家提醒:**街头眼镜店无数,不少小眼镜店不具备科学验光的能力。在为孩子配眼镜的时候往往不验光或只验光不散瞳孔,各种眼底疾患就容易被漏诊。事实上,一套科学规范的医学验光最少需要30分钟以上。因此,为了避免配镜时出现不必要的误差,为了使孩子能够佩戴一副准确无误的治疗眼镜,家长应给孩子选择大医院的眼镜中心或信誉好的眼镜店验光配镜。

(成新)



## 春节购花要小心

临近春节,花卉市场随之升温,大家在采购年货之余,不忘随手带一两盆鲜花盆栽回家,为居室增添喜庆色彩。往年春节,不少医院接诊到不少节日饱食后,因花香而导致头晕、恶心的病例。殊不知,鲜花采购、摆设不当,还可能“中毒”。为此,“花博士”提醒市民,家庭选购、摆放鲜花要讲“学问”。选购时,更不能仅以其香味和色泽作为评判标准。

**三种促癌植物: 变叶木 冬珊瑚 南天竹**

“这盆植物真独特,放在家里别提有多漂亮!”看着眼前刚买的观叶盆栽——变叶木,赵先生忍不住啧啧称赞起来。

笔者注意到,变叶木不同于一般植物的叶片仅是单调的绿色,相反,变叶木的一片叶子就能呈现出红、黄、绿三种颜色,十分耀眼夺目。

近年来,变叶木等促癌植物又有“卷土重来”之势。近日,笔者在不少花卉速递网上看到,一盆变叶木的售价大约在75元至208元不等。“很多市民因为变叶木的叶子好像一幅抽象画,就兴冲冲地把植物搬回了家,却不知变叶木属于‘一级警戒’的促癌植物。”“花博士”强调,栽培变叶木的土壤、汁水等,都有促癌作用。长期与之共处,对健康可能形成极大隐患。

此外,像冬珊瑚、南天竹等观果类植物,因其果实有毒,也不适合来

装点居室。  
**香气杀人的植物: 郁金香 百合花**

今年,张阿姨买了不少鲜花,可唯独少了郁金香。原来,去年春节,张阿姨一口气买了好几把郁金香,齐齐地放在客厅里,一时屋中香气袭人。但节日里一次饱餐后,全家人突然感到阵阵恶心、欲呕,不得不上医院求助。今年选购鲜花时,心有余悸的张阿姨唯独避开了郁金香。

笔者从医院了解到,每年春节,总会接到不少因饱食后久闻馥郁的水仙花、郁金香、玫瑰花、百合花等香气而引起不适的病例。针对部分市民还会对诸如郁金香、百合花等香味产生过敏反应,专家建议花香过于浓郁的鲜花不宜密集放置于室内,尤其是卧室,置身浓密的郁金香花丛中不宜超过2小时。

专家还提醒,如果水仙花球茎的汁液不慎入眼,可能会对眼睛造成损伤。因此一定要多加小心,勤洗手,避免水仙花球茎汁液中毒。

**可买回家的鲜花及盆栽**

君子兰、银柳、杜鹃、蝴蝶兰、大花蕙兰、仙客来(兔子花)、凤梨、报春花、橡皮树、龟背竹、红掌、鹤望兰、非洲菊、火棘、富贵竹(有净化空气作用)适宜在室内摆放。

(南方)

## 春季养胃五原则

中医认为,春季属“木”,相对于人体则属“肝”。春季的“木”应欣欣向荣,如肝气不舒,郁而不达,气机不畅,不通则“痛”,可发生胃痛诸症。春天是胃病——包括胃溃疡、十二指肠溃疡、肝硬化等疾病的高发季节。

有胃病的人在这个季节一定要格外注意,预防胃病的发作。

**原则一:**保持心情愉快、乐观,避免抑郁、焦虑、生气等情绪及心理状态。《内经》里“怒则肝气乘矣,悲则肺气乘矣,恐则脾气乘矣,忧则心气乘矣”,讲的就是因情志失调而发病。

**原则二:**戒烟酒,忌食生冷肥甘及粗糙、过硬、酸、辛辣等刺激性食物,避免暴饮暴食或饥饱失调、饮食不规律等不良习惯。

**原则三:**慎用对胃有刺激的药物,如激素、阿司匹林、保泰松、一些抗凝药等。过于苦寒的药物如龙胆草、苦参、黄连等,要慎用。

**原则四:**劳逸结合,适当锻炼身体,增强体质。



**原则五:**食疗,经常用薏苡仁、山药、大枣、茯苓、芡实等煮粥饮用,可以健脾补气、强身健体。

(刘新)



## 中药颗粒剂服用常识

副主任中药师 李凯歌

最近,我院在全市率先引进了中药颗粒剂,用于临床治疗。中药颗粒剂是将原药材除杂干燥后根据药材不同特性进行全成分提取、干燥、制粒、灭菌、包装后供临床调配入药的饮片制剂。它既保持了中药饮片的药性和药效,又不需要煎煮,可直接冲服。由于具有用量少、吸收迅速、口感好、安全卫生、携带方便等优点,受到了越来越多的医生和患者的欢迎。但是我们还要提醒您,中

药颗粒剂在服用时也有一定的要求,若不注意就会影响药效。

1. 一般应将一次的用药剂量倒入同一杯中,用100ml~300ml沸水冲化,搅拌均匀后加盖密封2分钟~3分钟,遵医嘱服用。

2. 中药在空腹时服用一般易于吸收,但对胃肠道有刺激的中药,最好在餐后半小时服用。

3. 装药的容器最好为搪瓷、玻璃、陶器或不锈钢等用具,不宜用铁

器或铝制品等容器,否则影响疗效。

4. 少数药宜用温开水冲服,如紫河车、乳香、没药等,若用沸水冲,其腥臭味特别重,不少人会感到恶心,若用温开水冲,腥臭味会大减。

5. 部分贵重中药饮片是经过特殊工艺处理后打粉入药的,故不易冲化溶解。我们可以像服散剂一样连同汤药一并服下,疗效颇佳,切记不要将未溶解的药物当作杂质丢弃。

6. 若小儿嫌药味太苦不愿服药,可在冲药时加入适量白糖以改变药味而利于服用;还可适当减少冲药用的水量,提高药物浓度,或少服多次同样可达到治疗效果。