

生活方式

对近视的影响更大

当下，很多父母“望子成龙、望女成凤”，但是，他们在关爱孩子考试成绩和各种证书的同时却忽视了孩子们最为珍贵的“视力健康”。近视眼正在危害青少年的健康成长。



爱眼贴士

其实，单纯性中低度近视并不可怕，可以佩戴框架眼镜矫正，如果有特殊需要，可以佩戴隐形眼镜，成年后条件允许的话甚至做准分子激光手术都可以。棘手的是高度近视，即近视发展到一定程度，引起眼轴变长，视网膜、脉络膜发生变性的时候，将有可能带来黄斑变性、视网膜脱离、眼底出血、玻璃体液化后脱离、开角型青光眼等后果。

青少年近视的发生除部分是由于父母亲有高度近视的遗传外，大部分还属于用眼不当所致，尤其是与长时间的近距离工作有关，如过早加入近距离学习电脑、钢琴、习字；照明不足；阅读距离过近、时间过久、字体不清或过小以及姿势不良等都与近视的发生、发展有关。在父母双方都是高度近视的情况下，小孩又有近距离阅读的环境，发生近视的几率

就会大大高于其他人。相比起遗传因素来说，生活方式对近视的影响更大。

孩子近视发生后，家长不让配眼镜，认为一戴上眼镜，度数就会越来越深；有的老师为让孩子看得清楚，也会把孩子的座位从后排换到前排；还有些孩子不能坚持佩戴眼镜，这些行为都是错误的，会影响孩子的视觉发育，除了导致近视加重，还会发生斜视、弱视。

建立和培养学生良好的生活方式，养成有利于视力健康的好习惯，对中小学生的视力问题进行积极干预，是改善中小学生学习力健康的重要手段。

减轻学习负担 目前，我们唯一能改变的就是学习环境和用眼时间。近视在 12 岁到 18 岁为高速发展期，18 岁以后趋于稳定。因此，要减轻学习负担，保证青少年

作息规律、睡眠充足，还孩子快乐的童年，才能降低近视的发病率，提高民族的健康素质。

增加户外活动 现代儿童游戏方式多以室内自娱式为主，在少得可怜的课余时间，孩子几乎足不出户，每天很少有机会能脱离视近环境。为此，应鼓励孩子改变游戏方式，多做户外活动。

重视眼保健 定期检查视力，发现视力下降应及时到医院检查、治疗。正规医院的眼视光专科将会建立青少年视力健康随访档案：记录裸眼视力和矫正视力、验光度数、角膜曲率、眼轴长度和眼压等综合屈光检查结果。

世界卫生组织已将矫正屈光不正，尤其是近视眼的科学防治，作为视力保健工作的一个重要内容，让我们一起来关爱青少年的视力健康。

(邹俊)

光线须充足：看书时候光线要充足舒适，光线太弱因字体看不清就会越看越近。
反光要避免：书桌边应有灯光装置，由左方照射，其目的是减少反光以降低对眼睛的伤害。

阅读时间勿太长：无论做功课或看电视，时间不可太长，以每 30 分钟休息片刻为佳。

坐姿要端正：不可弯腰驼背，越靠近或趴着做功课越易造成眼睛睫状肌紧张过度，进而造成近视。

看书距离应适中：书与眼睛之间的距离应以 30 厘米为准，且桌椅的高度也应与体格相配合，不可勉强将就。

看电视距离勿太近：保持与电视画面对角线 6-8 倍距离，每 30 分钟必须休息片刻。

睡眠不可太少，作息有规律：睡眠不足身体容易疲劳，易造成假性近视。

多做户外运动：经常眺望远处放松眼肌，防止近视，到大自然多接触青山绿水，有益于眼睛的健康。

营养摄取应均衡：不可偏食，应特别注意维生素 A、C、E、B 类(胚芽米、麦片酵母)之摄取。

细心呵护

8 种情况嘴唇爱干裂

嘴唇干裂的滋味很多人都尝过，尤其冬天气干燥寒冷，嘴唇经常会因此脱皮。近日，美国梅约诊所网站载文，告诉大家嘴唇干裂的 8 大原因。

1. 舔嘴唇。很多人感到嘴唇干燥时总喜欢舔一舔。其实，唾液只能暂时湿润嘴唇，但是蒸发较快，使嘴唇更干。咬嘴唇同样会加重干裂症状。

2. 身体脱水。饮水量不够可能会导致嘴唇干裂。

3. 过敏。如维生素 B12 服用过多，就可能引起过敏，并出现嘴唇干裂症状。如果对镍过敏，不要让嘴唇接触金属制品。

4. 不涂润唇膏。润唇膏可为嘴唇提供保护，可选择有防晒指数的产品。

5. 用嘴呼吸。经常用嘴呼吸肯定会引起嘴唇干燥。感冒的人或者有睡眠问题的人在睡前可涂一些润唇膏。

6. 牙膏。很多牙膏都含有十二醇硫酸钠，可导致皮肤干燥、刺痒等，冬天应尽量减少使用这类牙膏。

7. 柑橘水果。柑橘类水果里的酸性成分会刺激嘴唇，使其对阳光敏感，导致干裂。

8. 服维生素 A 过量。每天摄入的维生素 A 过多，就容易引起嘴唇干裂的副作用。另外，服某些药物，如心得安也会嘴干。

(冯国川)



健康提醒

感冒伴心悸 需防心肌炎



冬春是感冒高发季节。很多人不把感冒当回事，觉得感冒就是一种轻微病毒感染过程，过几天就会自行痊愈。甚至还有人认为，适当地生点小毛病，有助于提高机体的免疫力。其实，感冒是由多种病毒引起的一种呼吸道常见病，常见的病原体有鼻病毒、柯萨奇病毒、冠状病毒等。其中的柯萨奇病毒在感染过程中有可能侵犯心肌，造成病毒性心肌炎。

绝大多数病毒性心肌炎病人在发病前 1 到 3 周都有感冒经历。轻者仅表现为心跳加快，重者将会导致心律失常、心力衰竭，甚至猝死。大致上，心肌炎分为以下几种类型：(1)轻型心肌炎，病人没什么特殊症状，仅偶发性早搏或室性早搏，一般经过一个月左右的休养和治疗即可治愈；(2)亚临床心肌炎，主要出现早搏、心慌等，早搏较多者需要静养及服药治疗；(3)隐匿型心肌炎，感染病毒后心肌受损很多年，但病人自己一直不知道，以致演变为扩张性心肌病。除此之外，最危险的是好发于冬春季节的重症爆发性心肌炎，病情来势凶猛，起病时类似重感冒，病人感到胸闷、无力，病情进展极为迅速、在很短的时间内出现心源性休克，甚至在数日内导致死亡。病毒作用于心肌的方式是直接侵犯心肌以及心肌内小血管损伤。由感染引起的心肌炎，最终约 10% 演变为扩张型心肌病，造成严重心力衰竭，危及生命。

因此，对于感冒千万不要掉以轻心。感冒时要尽量减少外出，注意多休息。病毒性心肌炎初期与感冒的症状非常相似，几乎难以区分。那么，如何判断普通病毒性感冒已经导致了病毒性心肌炎？心律改变是一个重要的信号。如果感冒时感到心悸、胸闷、心律失常，千万不要轻易放过这些信号，一定及时去医院就诊，做个心电图检查，以防万一。如果确定罹患心肌炎，一般要求住院治疗，由医师对症使用药物，任何自行用药都难以对症，不能达到治疗效果。如果自治不当，病情发展下去，会导致心力衰竭、致命性心律失常等而危及生命。此外，还要注意感冒痊愈后一周内不要做剧烈运动。儿童感冒后一定要避免奔跑、嬉戏、打闹，以免增加心脏负担，导致心肌损伤，为病毒侵入提供有利条件。

为预防病毒感染、降低心肌炎的发生率，平时应重视体格锻炼，增加心肌抵抗致病因素的潜力。同时合理营养，保证足够的维生素。通过这些做法，注意和控制感冒及其他病毒性感染，就可以大大减少心肌炎的发病机会。

(程蕾蕾)