

寒假,孩子视力容易“滑滑梯”

阅读好习惯+充足睡眠=好视力,家长要当好监督员哟

考试结束,iPad、手机不离手

小傅刚刚结束考试,父亲看他最近眼睛发红,便带他到郑州市中小学近视防治中心进行视力检查。傅爸爸说,本来就近视,中考成绩不错达到了重点高中的分数线,就奖励了一部 iPad2,谁知道玩了一天一夜不睡觉。

在郑州市中小学生近视防治中心,同样也有很多家长为自己的孩子躲在被窝玩手机感到头疼。王女士说,虽然放假了,但是假期作业和补习班的作业也都挺多的,所以就不准看电视和玩电脑,没想到孩子会躲在被窝里用手机看小说。

过度用眼 “惹恼”眼睛要设“防”

郑州市中小学近视防治中心贾爱梅主任称,被窝里光线暗,很容易造成眼疲劳。加上眼睛长时间聚焦在一个微弱的光线下,近距离用眼强度加大,极易造成视力明显下降。假期到来,很多孩子表现出了眼睛痒、发红的症状,由于长期待在密闭的空调房长时间用眼,也导致了近视度数的急速加深。所以在矫治的同时也一定要设“防”,科学用眼。

贾爱梅说,现在的70后80后家长自己就痴迷于电子产品,更谈不上帮助孩子养成良好的用眼习惯。所以说,爱护眼睛应该从家长做起,在家里应该制定合理的规定,详细规定每个家庭成员什么时候使用电子产品,每天使用不超过2小时。家长带头遵守,家庭成员相互监督。如果条件允许,家长应该为孩子多安排一些户外活动,带孩子走进大自然。

寒假护眼,不妨给眼睛也放个假

贾爱梅告诉记者,预防近视,要随时注意用眼习惯,尤其是以下6点:1.坚持做眼保健操;2.不在动荡的车厢内、轮船、光线不好的地方看书;3.不躺着、趴着看书;4.看书或使用电子产品40~50分钟要适当休息10~15分钟,眺望远处或看看绿色植物;5.定期复查视力,看视力是否下降,近视者应该佩戴眼镜;6.注意用眼卫生。

她指出,郑州市中小学近视防治中心做了一项调查发现,中小学生的阅读习惯并不太好,读写距离书本30~40cm应该还是比较科学的。同时按教育部相关要求,小学生睡眠时间需达到10小时、初中生需达9小时、高中生需达8小时。因此,寒假期间,家长要帮助孩子培养好的阅读习惯和充足的睡眠来保护好视力。

延伸阅读

关于近视,或许你还想知道这些……

Q 近视了,一定要配眼镜吗?

A 贾爱梅:不一定。如果是假性,不用配眼镜,只要找出引起用眼疲劳的原因,让眼睛休息一下就行。如果测出来只有50度、75度,也不需要配眼镜。

Q 经常戴眼镜好,还是上课时戴戴就可以?

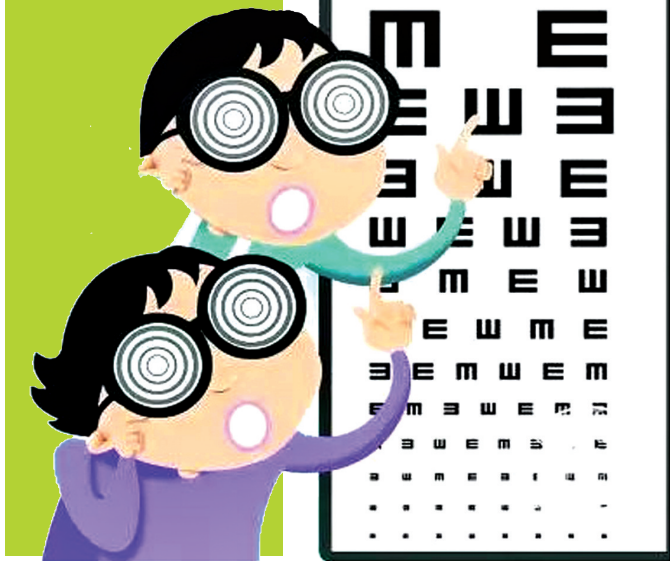
A 贾爱梅:如果度数比较低,如100多度,看远的时候戴,看书、写作业、看近的时候不需要戴。但是如果是中高度近视,建议一直戴着,总是眯眼看东西,眼睛反而容易近视。近视时,看远不行、看近可以,所以现在有渐变多焦点镜片,看远一个、看近一个,是比较合理的。

Q 如果不想戴眼镜,可以选择角膜塑形镜吗?有什么配镜条件?

A 贾爱梅:除了定期做常规检查外,10~16岁轻中度近视青少年,推荐配戴角膜塑形镜,它的原理与激光手术的原理类似,可通过缓慢改变角膜形态、促使角膜中央光学区变平坦,使焦点成像在视网膜上,从而降低近视度数、提高裸眼视力。

但有以下情况者则不能配戴角膜塑形镜:1.眼部有炎症或感染者;弱视、假性近视者;2.任何眼病、外伤、眼部异常影响角膜或周围组织者;3.任何全身系统性疾病影响眼部健康者;4.对眼镜护理液过敏者;5.严重眼干者。

寒假一到,孩子们就开始玩手机、玩电脑、看电视,不节制地用眼,再加之躺在床上、趴在沙发上、坐在地上等不良用眼习惯,不仅严重影响视力,还会影响脊椎健康,影响青少年身心健康发展。对此,专家提醒,过年,家长们事儿多,但也不要忽视孩子的视力健康。
郑报融媒记者 蒋晓蕾



华仔泰国坠马受伤引思考 摔倒后,试着活动无碍再起身

1月17日,刘德华在泰国拍摄广告,进行到骑马场面时,他所骑的马忽然失控,将刘德华抛落地面,并踩踏背部。由于伤势严重刘德华乘坐医疗专机返回香港,接受进一步诊治。事发后,刘德华所在公司18日下午对事件发声明,称刘德华盆骨有撕裂伤。
郑报融媒记者 蒋晓蕾

摔倒后,别急着起身

武警河南总队医院骨科主任于振声说,不少人摔倒后会马上爬起来,其实这样会带来健康隐患。摔倒后如果周边条件可以,正确的选择是原地不动,先尝试轻轻活动几下摔着的部位,如无大碍再缓慢起身。如果疼

痛难忍,则不排除骨折的可能;如果腰疼,千万不要随意乱动,因为腰椎骨折后如果随意活动,很可能造成关节脱位,严重时下肢可能瘫痪,尤其是后仰倒地的人更要注意,以免造成腰椎等部位关节的二次损伤。

侧摔就地滚,不易骨折

于振声说,不少人突然摔倒会下意识用手掌支撑地面,这样一来,会导致全身重量集中在手部,这种跌倒姿势很容易引发手腕部挫伤,甚至手臂骨折。所以摔倒时,如果来得及反应,

尽量不要完全直接用手去支撑身体,要蜷曲身体向侧方摔倒,同时用臀部及身体侧面着地,以缓解地面的冲击力。如果侧摔时再就地一滚缓冲一下,可最大程度地避免骨折。

摔倒不痛不痒,也应查一查

有的时候,摔倒后自己觉得并无大碍,但还是建议去医院骨科复查一下。河南省骨科医院手法复位专家丁幸坡解释,这是因为门诊中经常接诊到一些骨折患者,摔倒之后起身自己感觉良好,但是过了几天发现摔倒

的部位有疼痛感,而且越来越明显,到医院骨科就诊检查后被确诊为骨折。

他建议,摔倒后最好于24小时内、最迟不超过一周左右到骨科做个检查,尤其是70岁以上的老人。

伤筋动骨,并不都是100天

俗话说,伤筋动骨100天。在日常生活中,当人们遭遇骨伤后,真的需要一百天卧床不动吗?丁幸坡指出,骨折愈合因人而异,“伤筋动骨”的恢复期并不都是“100天”。“一般来说,皮肤、肌肉、肌腱、韧带、筋膜、血管、关节囊的损伤恢复时间为1~2周,韧带、关节囊和软骨的恢复时间约3周左右。股骨颈(12~24周)、胫骨(7~10周)等的康复时间比较长。而锁骨则为4~6周、掌或指骨为3~5周。另外,老年人骨折后康复的时间,比年轻人需要的时间要长。”



健康快递

全国妇产名医 开通在豫诊疗通道

沃医妇产名医集团诊疗中心
落户郑州圣玛妇产医院

1月17日,中国妇产专家医生集团——沃医妇产名医集团正式挂牌省内妇儿医疗品牌郑州圣玛妇产医院,100余位全国妇产科名医打通在豫诊疗通道。

据了解,圣玛致力于创建国际品质的妇儿高端医疗品牌,6年来在医疗技术上不断进步,得到了政府、业界和社会千万孕产家庭的认可;在规模上全省布局覆盖豫东(开封圣玛)、豫北(安阳圣玛)、豫南(南阳圣玛)地区,是我省具有代表性的优秀妇产医院。

郑州圣玛妇产医院院长范卫平称,与沃医妇产名医集团合作后,来自沃医的国内顶级妇产专家将在郑州圣玛妇产医院开展沃医门诊和沃医手术服务,河南女性大病诊疗会更加便捷。

蒋晓蕾