

昨天是全国爱眼日 今年活动主题为“关注贫困人口眼健康,百万工程送光明” 为视力保健扫“盲”

又是6月6日爱眼日,年年爱眼日,但学生视力的现状并不让人乐观,这是一个大家都知道似乎又无奈的事实。

“虽然自1996年就确立了爱眼日,人们的健康用眼意识逐步有所提高。但还是有很多人对于如何科学用眼仍存在认识误区。”郑州博爱眼科专家黄嵩主任在接受记者采访时说,日常生活中,许多人没有培养很好的科学用眼意识,日积月累导致眼睛功能降低,甚至出现眼部疾病,造成严重后果。特别是正处于发育期的青少年群体中,“小眼镜”已成为普遍现象,视力问题成为青少年群体中主要问题之一。

“青少年近视情况越来越严重,而且呈低龄化发展的趋势。”郑州市第二人民医院眼科主任陈鹏说,造成青少年视力低下及近视的低龄化有先天和后天等多种原因,而最主要是由环境因素引起的。其主要表现在:1.长时间眼力劳动。如看书、看电视、玩电脑、做作业等,造成眼睛过度疲劳、睫状肌挛缩而导致近视。2.学习环境。教室的桌椅及黑板不符合标准导致学生自身的读写姿势不正确,环境光线过强或过弱都

会影响视力。3.青少年自我保护意识差,不注意用眼健康和个人卫生等。

对于许多家长关心如何预防青少年近视的问题,郑州博爱眼科副主任医师刘莉说,预防近视应当从学校、家庭做起,学校进一步改进教学方法,减少学生的负担,使孩子有足够的时间做户外锻炼。家长们主动督促孩子养成讲究卫生、读写姿势正确的好习惯,孩子读书、写字时要有充足的光线,不要在刺眼的灯光下或躺着看书;长时间用眼,每隔40分钟左右闭目养神或休息,可以远眺,以放松调节。

另外,一些家长误以为孩子一旦戴上眼镜就再也取不下来了,而且还会增加度数,所以不想让孩子戴。专家解释说,其实,配戴一副合适的眼镜仍是目前矫正近视行之有效的方法,如发现孩子有视力模糊的迹象,就要积极主动地给孩子配戴眼镜,而且必须在专业医生的指导下验光配镜,并要做到定期复查,不要一副眼镜一直戴到底。

亚飞



实用小提示

● 学习时两个一

看书、写字时,眼睛距离书本一尺远,这样的距离能保证眼部肌肉自由伸缩,不会疲劳。握笔时,手离笔尖一寸,这样的姿势使拇指不会挡住视线,因此不会歪着脑袋、斜着肩膀写字,不信的话试试看就知道了。

● 缓解眼部疲劳

经常用眼睛眺望远处的目标,比如看天上的风筝,看小鸟的飞翔,数夜空的星星;也可以用热水的水蒸气熏蒸眼睛10分钟,促进眼睛血液循环;或是闭目用热毛巾热敷双眼。这都有利于缓解眼部疲劳,预防近视的发生。

郑州新世纪女子医院
ZHENGZHOU NEW CENTURY WOMAN HOSPITAL

市医保、新农合定点医院
全国医疗质量安全信誉AAA级医院

365° 无假日医院
温馨夜诊: 18:00—20:00

看妇科 到女人自己的医院



● 宫颈疾病 ●

Un国际宫颈修复术: 开创全新的宫颈糜烂治疗模式、不易复发

● 计划生育 ●

可尔依保宫无痛终止妊娠术: 提前十天终止早孕、不影响再孕

● 不孕不育 ●

“三镜一丝”技术: 宫/腹腔镜联合COOK导丝一次性疏通输卵管

● 子宫肌瘤 ●

腹腔镜下子宫肌瘤剔除术: 不开刀、无创保宫彻底祛除肌瘤

诊疗范围

☑ 妇科炎症 ☑ 无痛终止妊娠 ☑ 不孕不育 ☑ 妇科整形 ☑ 宫颈疾病
☑ 子宫肌瘤 ☑ 内分泌疾病 ☑ 乳腺疾病 ☑ 少女特需门诊

24 健康
热线

6735 3333



网址: www.zzsxj.net

QQ咨询: 139501991

院址: 郑州市黄河路43号(黄河路与卫生路交叉口)
乘车路线: 乘23、30、71、83、41路公交车在黄河路卫生路站下车即到