

# 孩子看不清不等于近视

## 专家教你如何判断和预防近视

### 找准病因 是治疗眩晕的关键

6月9日是“中国眩晕防治日”。眩晕是一种疾病吗？引起眩晕的原因有哪些？出现眩晕后要注意些什么？带着这些问题，记者采访了辽宁省沈阳市第一人民医院神经内科三科主任任莉。

据任莉介绍，眩晕并非一种单独疾病，而是一种运动错觉。患者可能会有旋转、翻滚、摇摆、倾倒、浮沉、颠簸感，或者头内出现不能准确描述的不适感，如轻微的不稳、运动感。

任莉表示，引起眩晕的原因主要有三种：动脉硬化、短暂性脑缺血发作、小脑梗死、小脑肿瘤、脑外伤、癫痫等引起的中枢性眩晕；耳石症、梅尼埃病、中耳炎、突发性耳聋、前庭阵发性、耳硬化症、药物中毒等引起的周围性眩晕；高血压病、低血压病、各种心血管病、贫血、感染、低血糖等内科疾病引起的眩晕。

由于能引起眩晕的疾病种类多，因此找准病因是治疗眩晕的关键。“有患者一起床一躺下就天旋地转，每次眩晕时间不长但反复发作，经检查确诊为耳石症，通过复位治疗得以康复；有患者晨起时感到头晕、恶心，短暂休息后症状没有缓解反而持续加重，出现呕吐症状，经相关检查确诊为小脑梗死，通过溶栓治疗各种症状得以好转。”任莉举例说。

“出现眩晕时，应牢记‘停、救、稳’三字，即立即减慢或停下正在进行的活动，症状严重的话需要寻求朋友、家人的帮助，尽量降低重心，维持坐、躺或卧的体位，减少跌倒的发生，症状缓解后尽快就医。”任莉说。

除了及时就医查找患病根源、对症诊治外，任莉还建议眩晕患者注意清淡饮食、保持乐观情绪、注意加强锻炼以提高抗病能力，同时在医生指导下进行针对性前庭康复训练。

据新华社

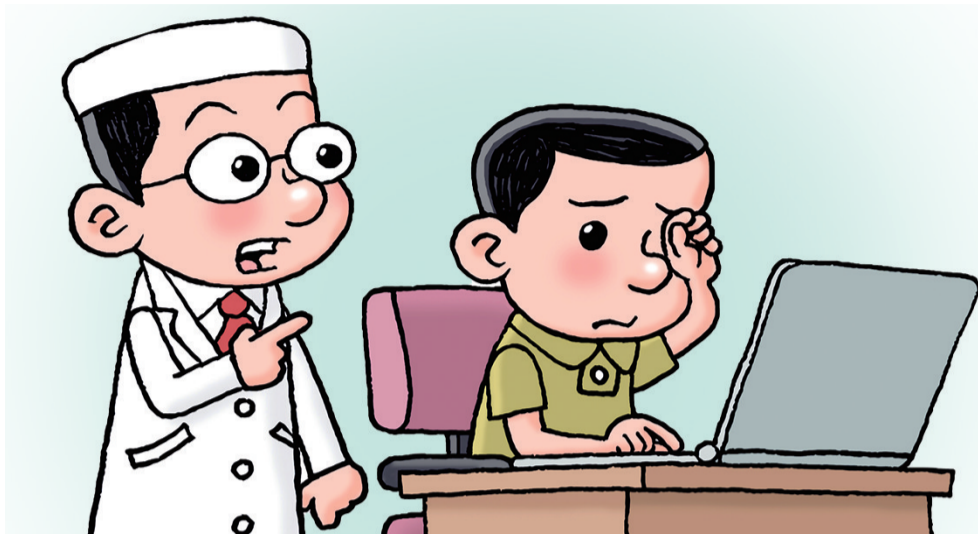
### 福山开展流行病学调查应急演练

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 宋佳)近日，福山区卫健系统食源性疾病暴发事件流行病学调查应急演练在福山区疾控中心举行。

此次演练模拟福山区人民医院接诊多名急性胃肠炎患者，临床表现为剧烈腹泻、腹痛、恶心、呕吐等，疑似食源性疾病暴发事件的场景。卫健系统迅速启动食源性突发事件应急处置预案。各应急小组立即响应，与接诊医院、市场监管部门、供餐单位负责人进行联系，核实了解事件信息，并前往福山区人民医院、供餐单位采集样本，稳定现场秩序。演练过程涵盖事件发现报告与医疗救治、事件核实与调查启动、现场流行病学调查及提出协查、信息反馈并启动食源性突发事件应急响应、现场卫生学调查、作出调查结论等内容。演练过程分级响应，快速行动，对突发情况进行有效处理，取得预期效果。福山区卫健系统将以此次演练为契机，树立全程防范、全员应急理念，不断提升应急管理水平和食品安全工作水平，全力保障广大人民群众食品健康安全。

YMG全媒体记者 张莘

近年来，近视呈现低龄高发趋势。一些家长认为，孩子看不清就是近视，需要去配眼镜。其实不然。



### 散瞳验光是诊断近视的金标准

烟台市疾控中心学校卫生专家表示，视力不良又称视力低下。根据《标准对数视力表》(GB11533-2011)检查远视力，6岁以上儿童青少年裸眼视力低于5.0为视力不良。其中，视力4.9为轻度视力不良，4.6≤视力≤4.8为中度视力不良，视力≤4.5为重度视力不良。

儿童青少年视力不良的原因多见于近视、远视、散光

等屈光不正以及其他眼病，如弱视、斜视等。根据儿童青少年近视筛查规范，当6岁以上儿童青少年裸眼远视力<5.0时，通过非睫状肌麻痹下(不滴入阿托品进行散瞳)电脑验光，等效球镜(SE)<-0.50D判定为筛查性近视。

睫状肌麻痹验光即通常所说的散瞳验光，是国际公认的诊断近视的金标准。建议

12岁以下，尤其是初次验光或有远视、斜视、弱视和较大散光的儿童一定要进行睫状肌麻痹验光，确诊近视需要配镜的儿童需要定期复查验光。

专家说，看不清楚肯定是视力不良，不一定是近视。确诊近视必须根据散瞳验光结果。当然，电脑验光只是医学验光的其中一项检查，其数值不能作为最终的验光结果。受

检者的眼部健康情况、疲劳情况、检查环境都可能影响电脑验光的结果，让数值产生波动。儿童青少年的眼部调节力强，不能直接使用未经过散瞳的电脑验光作为判断屈光度的依据。在进行电脑验光后，需要再进一步做眼轴测量、综合验光及双眼视功能检查，由视光师根据就诊者自身用眼实际需求出具配镜处方。

### 预防近视从四方面入手

中小学生学习如何预防近视？专家建议，中小学生学习多参加户外活动，增加户外活动时间。每天户外阳光下活动不少于2小时，或者每周累计达到14小时。户外活动的关键是“户外”，而不是活动内容、方式和强度等。即便是阴天，户外活动也有视力保护效果。阅读、书写的姿势要正

确。阅读时，要保持合理的用眼距离，建议大于30厘米用眼，相对越远对眼睛越好。书写姿势建议做到“一尺一拳一寸”，即眼与书本的距离要保持一尺以上，身体与课桌之间保持一个拳头的距离，握笔时手指尖和笔尖要保持一寸的距离。近距离用眼要劳逸结合，建议阅读等近距离用眼每

20分钟向6米外抬头远眺至少20秒。

合理使用电子产品。在有条件的情况下，尽量选择屏幕较大且分辨率较高的电子产品，远距离观看，优先顺序依次为投影仪、电视、电脑、平板电脑、手机。中小学生学习目的电子产品使用单次不宜超过15分钟，每天累计不

宜超过1小时。使用电子产品学习30-40分钟后，应休息、远眺10分钟。年龄越小，连续使用电子产品的时间应越短。

保证充足睡眠。睡眠对近视的发生、发展存在一定影响，建议小学生每天睡眠不低于10小时、初中生睡眠不低于9小时、高中生睡眠不低于8小时。

# 饱受脱发困扰？快看“防脱秘诀”

近年来，越来越多的年轻人被脱发困扰。如何判断自己是否脱发？如何减少脱发？近日，记者采访了江苏省中医院皮肤科主任中医师魏跃钢。

魏跃钢表示，脱发一般可分为生理性脱发和病理性脱发。生理性脱发是由人体新陈代谢引起的头发正常脱落，是头发经历生长期、退行期、休止期后开始掉落的自然现象。人体的头发大约有10万根，全部毛发中约80%以上处于生长期，其他处于退行期和休止期的头发会自然脱落。正常人每天大约脱落50至100根头发，同时也会有相当数量的头发生长，所以不用过

分担心。但如果掉发严重，出现发际线后移、头顶毛发稀疏等情况，就要警惕是否为病理性脱发。

脱发到何种程度需要引起重视？魏跃钢表示，在3至5天未洗头的情况下，用拇指、食指与中指轻轻拉起50至60根左右头发，从发根向发梢方向轻拉，如果脱落的头发在3根以内，则为正常的生理性脱发；如果脱落5根及以上头发，说明有严重的脱发问题，需引起重视。

对于生理性脱发，魏跃钢建议，日常做好以下几点可在一定程度上减少脱发。

清淡饮食，营养均衡。日常饮食嗜肥腻、煎炸、辛辣刺激

的食物，容易导致脾胃湿热，致使头面油腻而脱发。均衡膳食能给头发提供足够的营养，平时应多吃谷物、蔬菜和水果，也可适当食用黑豆、黑米、黑芝麻等养发食物。

保持良好心态，避免熬夜。中医认为，失眠、焦虑紧张、过度疲劳不利于气血的生成，均可导致脱发。

重视梳头。经常梳头能加强对头面的摩擦，疏通血脉，改善头部血液循环，使头发得到滋养，乌黑光润，牢固发根，防止脱发。建议用牛角梳、木梳等不会产生静电且梳齿密度大的梳子。

正确洗头。洗头时要注意手法轻柔，不要用力拉扯，

如果头发长、易打结缠绕，最好在洗之前把头发梳理通顺。洗头的水温以31至38摄氏度为宜。建议先用温水冲洗头发和头皮1分钟，再将洗发水倒在手心，加水揉搓出泡沫后再抹在头发上。此外，还应根据自己的发质(如干性、中性、油性等)选择相应的洗发水。

据人民网

