

# 开学季全面视力检查不可少

暑假期间,孩子们在家使用电子产品的时间增多,近视的风险也随之增加。南阳视光眼科医院眼科专家宋小康指出,开学季来临,给孩子做一个视力检查尤为重要。

第一,对于没有近视的孩子,可以预防近视或延缓近视的发生。通过视力检查中的远视储备检查,可以预先得知远视储备剩余量,发现孩子的视力发育趋势,及早进行预防或延缓近视的发生。第二,对于中低度近视的孩子,可以控制其近视度数过快增长。已经近视的孩子,控制、减缓近视加深速度是关键。通过视力检查、建立屈光发育档案,家长可以定期追踪孩子的近视发展程度及视功能发育情况,然后通过角膜塑形镜、阿托品滴眼液、艾尔兴哺光仪等手段及时进行干预,避免发展成高度近视。第三,对于有高度近视的孩子,可以预防高度近视的并发症。一旦发展成高度近视,青光眼、白内障、视网膜脱离、黄斑出血的发病概率随之增高,其对视功能的损伤不可逆转。通过定期的视力检查、眼底检查等,可以提早进行干预,有效预防高度近视的并发症。第四,及时发现斜弱视、远视等小儿眼病。孩子看不清黑板,不一定是近视。斜视、弱视、远视同样可

能造成孩子眼睛看不清。通过眼部健康检查,测视力、查眼底、查眼压等多个项目,及时排查孩子是否有小儿眼病,从而有针对性地进行治疗。

南阳视光眼科医院专家宋小康表示,给孩子做一个全面视力检查,摸清孩子的视力情况,对于在新学期有针对性地保护好孩子的视力,是非常有帮助的。除此之外,作为家长应时刻关注孩子的用眼健康问题,并定期带孩子进行视力检查,发现问题必须谨遵医嘱及时接受规范的治疗。医院科普咨询电话400-108-0377。(鲁苑楠)

**人物链接:**宋小康,南阳视光眼科医院院长,主任医师,中华医学会眼科学分会专科会员,河南省优秀科技工作者,河南省学校“防近工作”专家组成员,南阳市跨世纪学术技术带头人,德国蔡司认证全飞秒手术医师,从事眼科临床工作30余年,成功完成屈光手术4万余例。

## 近视防治科普专栏—— 宋小康院长谈近视

## “鼠标手”“手机控”背后的隐患——腱鞘囊肿

南阳市骨科医院手外一科 杨强

腱鞘囊肿常见于使用鼠标、手机等时间过久,手腕和掌指或是指间关节长时间反复、高频率在一个相对固定的范围里活动,导致韧带或腱鞘增生、肥厚、发炎,令神经组织或是肌腱受压而引起。腱鞘囊肿可发生于任何年龄,囊肿生长缓慢,直径一般不超过2厘米,多数病例有局部酸胀或不适,影响活动。

远离“鼠标手”可以从3个方面进行保健预防。1.要避免让上肢长时间处于固定、机械且频繁活动状态,使用鼠标一小时左右就停下休息一会儿,可做

松握拳头、旋转手腕等放松动作。2.鼠标摆放的位置也有讲究,不能太高,最好低于坐姿肘部的高度,手臂也不应悬空,减轻手腕部所受压力。3.避免患上“鼠标手”,选择一款适用的鼠标很重要,例如弧度大、接触面宽的鼠标,能避免手腕某一部位集中受力,还可以搭配垫在腕部的鼠标腕垫。

如果怀疑自己有了腱鞘囊肿的症状,不要耽搁,抓紧时间到正规专业的医院,进行检查和治疗,尽早接触病因,远离病痛困扰。

电话:13837790989

## 贡菜干丝银芽

材料:贡菜100克,豆干、嫩姜各5片,银芽200克,红辣椒1个,大蒜2瓣。

调味料:A料:米酒1大匙,白醋、盐、糖各1小匙,素高汤2大匙。B料:香油1小匙。

做法:①贡菜放入水中浸泡30分钟,去老根,切段;豆干切细丝;红辣椒去籽切丝;银芽去头尾,泡入冰醋水中,捞出沥干水分;大蒜切末;嫩姜切丝。②锅中倒2大匙油烧热,爆香蒜末、姜丝,放入豆干、贡菜、红辣椒和银芽,再加入A料快速翻炒均匀,淋上B料即可。③13 摘自《今晚报》



健康食谱

## 疝气微创手术的利器

南阳市第八人民医院疝外科 王振辉

腹外疝俗称“疝气”,最常见的是腹股沟疝,发生腹股沟疝的原因有两个因素,一是解剖学因素,主要是腹壁先天发育或后天肌纤维薄弱,另一个因素是腹内压长期增高。一旦发生腹股沟疝,通常需要手术治疗,手术方式有多种多样,包括传统修补手术,无张力疝修补手术及目前新兴起的腹腔镜下无张力疝修补手术,也就是我们所说的微创手术,其又分为经腹腔镜下无张力疝修补术和完全腹腔镜下无张力疝修补术。

相对传统手术,腹腔镜无张力疝修补术有以下优点:1.复发率低。相较传统疝修补手术,腹腔镜无张力疝修补术更符合生理解剖,可以很充分地修补腹股沟管后壁或腹外疝的缺损处,同时,就像堵漏洞一样,腹腔镜手术自里面修补,对于切口疝而言,明显地降低了术后复发率。2.更适用于复发疝和双侧疝。腹腔镜无张力疝修补术对于复发疝及双侧腹股沟疝更加适合,可以避免原来手术的粘连,减少对精索或子宫圆韧带的损伤。同时,通过同一个部位的穿刺口可以行双侧手术,避免再次开切口。3.术后恢复快。腹腔镜手术之所以称为微创手术,有一个重要原因是术后恢复快。腹腔镜无张力疝修补术最早作为日间手术在我院开展,术后第二天就可以下地行走,出院,所以相对传统手术恢复更快。

电话:60329680

## 中医药(艾草)产业 工作部

田华冉 13598257566



## 服务资讯



广告热线  
63155218

敬 使用本报分类信息请供需双方认真核实  
告 有关证明材料,签订有效法律合同。

### 蓝鹰婚姻服务事务所

专业处理婚姻危机

www.lanmingqi.cn

电话:13903778014

0377-63107305

拨打114找黄工开锁

黄工开锁换锁

公安特批01号,市开锁协会会长,上门更换高档C级防盗门锁芯。修保险柜、遥控门、汽车锁,配各种钥匙。安装不锈钢玻璃门锁。可刷公务卡消

费,有正规发票。安装智能指纹防盗门锁。凡给父母家安装指纹锁立减200元费用。

电话:13837769640 63361110  
66666665

微信/联系电话:13525177622

### 出租

△新华东路市中级人民法院西隔墙二、三层写字楼出租,原昊宏律所,450平方米,门前停车方便。

电话:13837739907

△位于南都路与两相路交叉口东北角6000平方米房屋院落对外出租(原泽润中学南都路校区),可整租可分租,适合办学校、开饭店、开公司等。

联系电话:15672760066(张先生)

### 售办公楼

白河南兴隆路27号院内二层22间500多平方米有证,不分割300万元。  
电话:15670201962

### 售房

△中信国安城,花园洋房,4室2厅3卫,毛坯房;百里奚街道花园村自建房,简装,140平方米,价格面议。

电话:15225180871

△南阳府衙商舖3间30平方米,黄金位置,出售。

电话:18625629033

### 府衙东门面空房出租

电话:13803778908

### 金河岸养老护理中心

环境优美,服务规范,膳食合理,价位亲民,市第三人民医院协作单位,预约免费体验。

电话:13903777639

### 个人售房

婚房全新毛坯,12小13中附近,有证,明山路香樟美域,90平方米,超低价格。  
电话:13137776568

### 遗失声明

△田钧贤出生于2012年6月23日的出生医学证明遗失,出生证编号:M410285568,声明作废。

△甘艺瑶2017年5月7日的出生医学证明遗失,出生证编号:Q411911243,声明作废。

△黄河(身份证号412924197210270755)购买卧龙区光武西路先锋橡树湾小区11-2203室购房收据丢失(收据日期2016年7月19日,收据号NO.1032145,金额9440元);(收据日期2016年2月19日,收据号NO.1032188,金额182091元)。声明作废。

△中共南阳市卧龙区委巡察工作领导小组办公室工会委员会的开户许可证遗失,证号:J5130007912901,声明作废。