

开学了,专家为你支招——

这些爱牙护眼秘籍请收好

刚刚过去的暑假,孩子们是怎么过的呢?喝饮料、吃零食、玩游戏、刷视频,还是出门游玩、上培训班?每次假期一过,都会有一波龋齿和近视发生或快速进展的小高峰。开学第一课,我们有请南阳市口腔医院(市第十人民医院)儿童口腔专家崔彩霞和眼科专家梁莉为大家分享爱牙护眼秘籍。

这样护眼眼更亮

- 1.白天充足的户外活动是预防近视的王道。炎热天气,可选择在早晨和傍晚气温不是特别高的时候到户外散步、乘凉,每天保证2小时户外活动。
- 2.读书写字要注意姿势端正。应养成良好的读写习惯,遵循“20-20-20”法则,即每隔20分钟,远眺20英尺(5~6米)远方20秒;读写时保持“一拳一寸一尺”姿势。
- 3.远离电子产品,网课尽量用投影仪或者电视机。
- 4.充足的睡眠可能和预防近视进展有一定的相关性。
- 5.均衡膳食、营养平衡有利于眼健康。糖分是孩子生长发育的重要营养元素,但过多摄入糖分可

能会对近视进展有影响,还可导致肥胖和引起蛀牙。

6.定期进行眼健康检查。对于尚未近视的小朋友,及时建立屈光发育档案,定期检测屈光度、眼轴等眼部发育情况,能够确保及早发现、及早干预,防患于未然。对于已经近视的小朋友,每3个月复查一次屈光度、眼轴等的发展情况,可以及时检测近视进展速度,及时调整目前的近视控制方案,有效控制近视。

如此爱牙牙更美

- 1.早晚刷牙,饭后漱口,使用牙线或牙间隙刷,清洁牙缝。
- 2.使用氟化物或含氟牙膏。
- 3.均衡饮食,限糖减酸;少吃或不吃零食,少喝碳酸型饮料。
- 4.定期口腔检查,学龄前儿童每年3~4次,学龄期儿童每年2~3次。
- 5.适龄儿童及时进行窝沟封闭和涂氟防龋。窝沟封闭时机一般为乳磨牙4~5岁,第一恒磨牙7~9岁,第二恒磨牙和前磨牙11~13岁。③6

(高艳红)



儿童患上睑下垂 应尽早就医



儿童上睑下垂不仅影响外观,而且还可能导致弱视和屈光不正。就儿童上睑下垂的治疗,市眼科学重点实验室、市二院眼科副主任白晋萍给出指导意见。

白晋萍说,正常情况下人的双眼平视时,上睑中央位于角膜上缘和瞳孔上缘连线的中点,如果上睑出现下移即为上睑下垂。医生根据下垂的上睑是否累及瞳孔、是否超过瞳孔一半,可将上睑下垂分为轻度、中度及重度。轻度上睑下垂一般对视力和屈光状态影响小,可选择成年后手术;中度、重度上睑下垂对视力影响大,并且常伴随屈光不正和弱视,因此应该尽早通过手术矫正。医生需要根据患儿提上睑肌力量及周围解剖结构、上睑下垂严重程度,并考虑对侧眼睑位置、形态,选择合理的手术时机和方法。

白晋萍提醒家长,儿童患上睑下垂后,等成年后再做手术就能治疗的想法不可取,这样会贻误弱视治疗最佳时机。因此,儿童患上睑下垂后,应及时去医院检查治疗。③6

(李晓)

患溃疡性结肠炎

试试 针灸联合埋线疗法

溃疡性结肠炎,中医学根据其临床表现,常将其归属于“泄泻”“久痢”“休息痢”“肠风”等病范畴。现代医学认为,其发病主要与感染、免疫、遗传、环境、饮食等因素相关,临床表现为反复发作的腹泻、黏液脓血便和腹痛。

穴位埋线治疗此病,是针对个人采取的精细化辨证治疗,四诊合参。根据病因病机采取个性化针灸选穴及施灸穴位,如常规选穴以天枢、足三里、关元、中脘、脾俞、气海、大肠俞为主。兼有湿热者可针刺上巨虚、曲池、内庭以清热祛湿,且行针手法以泻法为主。兼有脾胃虚寒者可用温针灸疗法或配合热敏灸灸关元、气海等穴位。对于工作繁忙,不能经常针灸治疗的患者,可以选择埋线治疗,同样能达到满意疗效。

市中医院的穴位埋线疗法是在相应穴位埋入可吸收的羊肠线,因其在体内的分解吸收需要一定时间,从而对穴位产生一种持久、缓慢、稳定的针刺效应。埋线疗法效果持久,可以减少多次针刺给患者带来的痛苦和不便,又可以达到疏通经络、调和阴阳、扶正祛邪等功效,在保护结肠黏膜、纠正免疫功能失常、缓解炎症、防止结肠纤维化、调控神经系统、调节肠道微生态等方面都有良好作用。③6

(赵海芹)

中医研讨

8月30日,中华中医药学会在中医院独山院区举办“仲景学术思想下中医骨伤适宜技术应用研讨班”,组织市直及各县区医疗机构护理人员研讨中医知识。③6

通讯员 苏伟 摄



血脂高不高,照照镜子就知道

血脂是指血浆或者血清中所含有的脂类,包括胆固醇、甘油三酯、磷脂和游离脂肪酸等。据《中国血脂管理指南(2023年)》数据显示,中国成年人血脂异常总体患病率高达35.6%。血脂异常与心脑血管疾病发生、发展密不可分,是引发脑卒中、冠心病、心肌梗死等疾病的重要危险因素,因此,血脂异常常常被称作最隐蔽的“温柔杀手”之一。

“血脂有无异常,有时候看一个人的脸就知道!”南阳医专一附院神经内科医生介绍说。医生经常会通过人的外貌来判断其是否患有疾病,这就是人们常说的“望”诊。有时高血脂能通过脸上的小变化判断出来。

高血脂症在脸部的表现信号,重点看两个部位。

一看眼睑,看看有没有“黄色瘤”。“黄色瘤”是一种边缘略高出皮肤表面的黄色斑块,就像皮肤包着一小块脂肪,一般黄豆大小,质地较柔软,不痛不痒,多长在上眼睑的内眼角处,所以也叫“睑黄瘤”,

大多为脂质堆积而成。

二看眼球,看看有没有“老年环”。“老年环”是指黑眼球边缘出现的灰白色、宽约1~2毫米的环状结构。“老年环”也是体内过多的脂质在角膜沉积的结果,多发生在有高血脂症的老年人身上,所以称之为“老年环”,但“老年环”并不是老年人的专利,有时血脂过高的中青年也会也会出现“老年环”。

南阳医专一附院神经内科医生介绍,并不是所有的高血脂症患者都会出现眼部“黄色瘤”或“老年环”,因此,对于成年人尤其是中老年人来说,建议定期体检,在体检时进行抽血化验血脂。③6

(邓倩)

南阳市卫生健康体育委员会
南阳市疾病预防控制中心

(南阳市健康教育所)协办