

关注儿童生长焦虑②

羊城晚报记者 朱嘉乐

随着近视的低龄化,不少家长急切地希望为孩子寻求一些改变之道。从叶黄素软糖、护眼片,到硬性透气性接触镜(RGP)、角膜塑形镜(OK镜)、离焦镜、低浓度阿托品滴眼液,再到各种护眼贴、哺光仪、拉远镜、大路灯……这些在社交平台上广为流传的产品琳琅满目,为他们提供了五花八门的治疗选择。

面对儿童和青少年近视的普遍现象,我们不禁要问:为何会如此?这些花样繁多的治疗手段真的有效吗?我们又该如何走出孩子过早近视的困境?

如何面对儿童近视防控困境?

家长走上漫漫长路

近视产品琳琅满目,治疗选择五花八门

A 孩子近视早? 家长焦虑得抹泪失眠

“自认为对孩子视力一直管控得很好,万万没想到孩子近视200度!拿到检查报告时,孩子情绪有些不好,我们之前一直鼓励孩子远离电子产品,将来可以当飞行员,孩子的梦碎了。背着孩子的时候我就忍不住抹眼泪……”7岁的小光(化名)就读一年级,妈妈得知孩子近视后,已经哭了两天,“虽然只是戴个眼镜,我感觉我的天都要塌了”。

B 离不开电子产品? 关注孩子的远视储备

不光是孩子已经近视的家长焦虑,随着近视防控意识的增强,许多暂未近视的孩子家长将近视预防关口前移,越来越关注下一代的“远视储备”。

什么是远视储备?一般情况下,新生儿出生后眼球为远视状态。随着孩子身体和眼球的发育,远视度数逐渐减少,一直减少到0度。在减少到0度期间的远视度数就叫远视储备。如果在视觉发育期间,眼球继续变长,就会发展成为近视眼。

国家疾控局监测数据显示,2022年我国儿童青少年总体近视率为51.9%。记者了解到,大批儿童在

个月都缓不过来,半夜都愁醒了。“感觉自己好不称职,孩子才一年级就近视50度。”“我就想不通,接受不了,焦虑一个多月了,一想到就会哭。”

焦虑归焦虑,小光妈妈陪着他开始了近视防控之路。配备离焦框架镜和离焦软镜交替使用,报名视功能训练班、每天2小时户外运动、检查更换家里的光源、监督孩子养成良好用眼习惯……当前普遍的防控手段,他们都在不断尝试。目前,小光的视力得到了一定控制。

C 配齐“护眼全家桶”? 市面产品五花八门

“每天戴10分钟让度数0增长”“轻抚眼球、视力训练,护眼仪减慢近视增长速度”“读写轻松、近视无忧,智慧读写黑科技——读写远像仪”……打开电商平台搜索“近视防控”,琳琅满目的视力矫正产品层出不穷,价格基本均超过千元。

对于不少家长来说,“宁可信其有,也不想错过一丝有利于孩子视力防控的机会,免得将来后悔。”眼部按摩仪、读写镜、哺光仪、远像仪、雾视屏、反转拍、大路灯等五花八门的产品组成的“护眼全家桶”,成了他们的普遍选择。近视眼膏、护眼贴、热敷眼罩等市面宣传的“神药”也受到部分家长的青睐。

D 如何有效防控? 接纳鼓励家里的“小眼镜”

家长对孩子近视防控的迫切关注和焦虑心态,为各种“近视神器”的推广带来肥沃的市场环境。那么真正有效的近视防控手段有哪些?近年来,离焦框架眼镜、硬性透气性接触镜(RGP)、角膜塑形镜(OK镜)、低浓度阿托品滴眼液等方法均有一定的近视控制效果,但需要儿童在医师指导和家长护理下使用。

除此之外,根据近日发布的《近视防治指南(2024年版)》《儿童青少年近视防控三十问答(2024年版)》,户外活动时间与近视的发病率和进展量呈负相关,一般建议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。

“每天保证孩子户外三个半小时,下午放学之后就去光线充足且视野开阔的场地,放风筝、羽毛球、跑步、篮球、骑行、飞盘等都是不错的选择。”8岁的琦琦(化名)已有散光,家长周女士在网上查阅大量资料后,将带孩子到

户外运动列为了每天必做事项。“我们向医生了解到,大户外=光照足+2小时+运动+视野开阔,可以延缓眼轴增长,减缓近视的发生和进展。”据了解,光照足一般指光照强度1万LUX以上,晴天阴凉处、一般的阴天都可以达到这个标准。

中山大学中山眼科中心近视眼视光治疗科主任黄国富表示,“如果孩子近视了,家长要正确看待,不必过分紧张或焦虑,及时带孩子到专业机构进行验光检查,并根据需要戴合适的眼镜。”

“随着时间的推移,我开始明白,近视只是孩子成长过程中的一个小插曲,并不足以影响他的未来。我不再责怪自己没有好好保护他的眼睛,而是选择积极面对这个现实。我相信孩子会在近视的陪伴下,健康快乐地成长。”经历过一段迷茫时期之后,一位家长在社交平台上分享了这段话。

《近视防治指南(2024年版)》近视防控应前移到幼儿期

近视患者眼底的结构并未发生改变,尤其是高度近视患者,由于眼轴增长多伴有眼底的病变,这些眼底病理性改变依然存在。即便现在有很多矫正近视的技术和产品,比如角膜塑形镜和多焦软镜等器械及低浓度阿托品滴眼液,这些都是控制近视的手段,使用后也不能从根本上治愈近视。

全国防治近视技术指导组组长王宁利提醒,为保护远视储备,应当把近视防控前移到学龄前儿童,在学龄前定期接受儿童眼保健及屈光筛查,增加户外活动(每天户外活动不少于2小时)、减少近距离用眼负荷等,使远视储备保持在正常范围。

“近视了没什么大不了,戴眼镜或者做手术就看得清了。”这是很多家长的理念,实际上,这是一种误解。王宁利指出,近视眼无法治愈。矫正手术是通过手术方式改变眼的屈光度,术后

近视患者眼底的结构并未发生改变,尤其是高度近视患者,由于眼轴增长多伴有眼底的病变,这些眼底病理性改变依然存在。即便现在有很多矫正近视的技术和产品,比如角膜塑形镜和多焦软镜等器械及低浓度阿托品滴眼液,这些都是控制近视的手段,使用后也不能从根本上治愈近视。

《指南》明确,高度近视由于眼轴增长引起的眼球形态和结构的改变,易进展为病理性近视,进而可能导致多种眼并发症。目前,病理性近视相关眼病已成为我国不可逆性致盲眼病的主要原因之一,其引起的眼部并发症包括黄斑萎缩、视网膜裂孔等眼底疾病,青光眼、白内障、斜视等眼疾的风险也显著增加。因此,高度近视患者应在医生的指导下,保护视力的同时,更应防控相关的眼部并发症,尽量减少致残、致盲的风险。

打开“护眼模式”就可以为所欲为吗?

羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 黄曼萍 卢钰钰 韩羽柔

近日,期末考试临近,在广州读大学的小陈开始积极为期末考试备战。连日高强度使用电脑、手机让她的近视加深了。“医生,我每次使用屏幕都使用了抗蓝光的设置,为什么近视度数还有升高?”接诊的南方医科大学珠江医院眼科专家陈慧表示:即使打开“护眼模式”,使用电子产品也不能“为所欲为”。

据介绍,电子产品的抗蓝光护眼模式是通过调节电子屏幕的色温、亮度等参数,把屏幕的光谱调到偏黄色的暖色调,在一定程度上减轻蓝光对眼睛造成的伤害。电子产品对眼睛的伤害主要是由于长时间、近距离用眼产生的视疲劳,即开启了护眼模式,如果长时间使用也会产生视疲劳,使近视度数加深。

值得一提的是,在高强度用眼期间,适当使用中药熏蒸可以有效缓解眼部疲劳、缓解眼干症状。南方医科大学珠江医院中医科教授梁东辉推荐了两个中药熏蒸的方子。

缓解视疲劳 材料:枸杞子、菊花、石斛、麦冬、桑叶、荆芥穗、木贼草、银花、薄荷各10克。

做法:将以上药物加水煎沸后倒入小口保温壶中,以蒸汽熏蒸双眼。每日1—2次,每次15—20分钟。

功效:益精养血,缓解视疲劳。 缓解眼干、眼涩 材料:当归、麦冬、知母、沙参、白菊花、枸杞子、黄芪、柴胡、升麻、白芍各10克,甘草6克。



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

六月答问:

夏天吹空调,腹泻鼻过敏? 可调理!

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

问1

芝麻:四岁宝宝经常感冒咳嗽发烫,前几月发烧显示支原体阳性,但搞不清是旧患还是新感染。请教有何良方避免反复发病? 答:小朋友反复呼吸道感染,一般与肺脾不足相关。肺脾不足是小儿生理特点,小朋友脏腑娇嫩,卫外功能较弱,

外邪入侵常先伤肺,而喉为肺之门户,故常出现喉肿痛、咳嗽、发热等症状。要避免反复发病,应注重补益肺脾之气,日常食疗可选用黄芪、五指毛桃、白术、太子参、党参、炙甘草等健脾补气。还可坚持做小儿推拿中的补肺经、补脾经。

问2

GG:小孩子瘦,牛奶鸡蛋过敏,喝四神汤调理可以吗? 答:牛奶蛋白过敏最常见的临床症状是皮疹、皮肤瘙痒等皮肤症状,其次是腹泻、腹胀、腹痛等胃肠道症状。在中医看来,

脾胃阳气不足是发病关键。而四神汤选用茯苓、淮山、莲子、芡实(或薏仁),可健脾祛湿,却没有温补脾阳效果。建议可再加入陈皮、党参、炙甘草、砂仁、生姜等温脾阳,效果更好。

问3

Junjie:天气闷热没胃口,吹空调又易鼻过敏,有什么养生方可调理吗? 答:受到风寒容易鼻塞、流鼻涕、鼻痒的人群,大多属于肺脾气虚。他们脾胃功能本就虚弱,加上岭南夏季炎热潮湿,湿热容易困阻中焦脾胃,

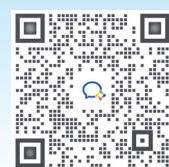
导致脾胃的运化功能下降,而出现没胃口、容易腹胀、腹泻。日常要避免进食油腻、黏腻难消化的食物,加重脾胃负担,还可选用土茯苓、薏苡仁、木棉花、山药、陈皮、瘦肉等健脾利湿热的药膳,清爽的乌梅汤也不错。

问4

姜小姐:30+女性,夏天一吹空调或受凉,肚子会咕咕响,容易拉肚子。但只有肚子怕冷非常明显,手脚不会。请问怎么回事,如何调理? 答:这种情况大多是脾胃的阳气亏虚导致。脾胃位于腹部,阳气不足时腹部会特别

怕冷,遇到风寒,还会出现腹痛、腹泻、肠鸣的症状。日常首先要注意腹部保暖。夏天是养阳的好时机,药膳可选用黄芪、党参、陈皮、生姜等温脾补气之药,还可艾灸关元、神阙、足三里温阳散寒,每次15~20分钟,每周2或3次。

你问,专家答! 有问题想问德叔团队? 欢迎扫码入群提问。本栏目将每月集中收集问题,由德叔医问团队筛选问题进行回答。(本期答问专家:岭南甄氏杂病流派传承人工作室、张忠德全国中医传承工作室 何伟英)

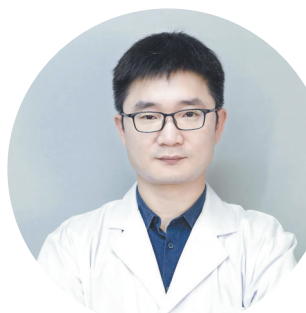


风湿闰月说

文/黄闰月

4种类风湿证型,看看你是哪一类?

中医传统中,类风湿关节炎归属“痹证”范畴,常被称作“历节风”或“顽痹”,痹即痹阻不通之意。中医认为,类风湿是由于风、寒、湿、热等外邪侵袭人体,或是情绪波动、过度劳累等因素导致经络受阻、气血不畅,进而影响到肌肉、筋骨及关节,表现为酸痛、麻木、活动受限,严重时可见关节肿大并伴发炎症。



黄闰月 广东省中医院中西医结合临床医学教授、主任医师、博士生导师

针对类风湿的多样表现,中医根据辨证分型的原则,将其大致分为4种主要证型:

风寒湿痹证

特点描述:关节冷痛,遇寒加重,得温则舒,伴有肢体沉重、活动不灵活,局部皮肤可能发凉、麻木。这类症状多由长期居住潮湿环境,或衣着单薄受寒所致,风寒湿邪合而为患,侵袭筋骨关节,导致气血运行不畅。

诊断要点:关节疼痛,遇冷加剧,舌淡苔白腻,脉沉迟或弦紧。 调理建议:应以温经散寒、祛湿通络为主,可用温阳散寒的中药如桂枝、附子,配合健脾利湿的茯苓、白术等,辅以艾灸、热敷等物理疗法,帮助驱除体内寒湿之气。

风湿热痹证

特点描述:关节红肿热痛,活动受限,局部皮肤温度升高,甚至有灼热感,可伴有发热、口渴、烦躁等症状。多由湿热之邪侵犯,或是风湿痹久化热所致。

诊断要点:关节红肿热痛,舌质红,苔黄腻,脉滑数。 调理建议:需清热利湿、通络止痛,常用药物如金银花、连翘、薏苡仁、赤小豆等,旨在清除体内湿热,缓解炎症。同时,保持良好的通风环境,避免高温潮湿,饮食宜清淡,忌食辛辣刺激食物。

痰瘀痹阻证

特点描述:关节肿胀变形,疼痛固定不移,夜间痛甚,局部皮肤可能有瘀斑或结节,活动后疼痛稍减。这是由于病程日

久,痰湿与瘀血相互纠结,阻碍气血运行。

诊断要点:关节肿胀变形,皮肤瘀斑,舌质紫暗或有瘀点,脉细涩。 调理建议:宜化痰活血、通络止痛,常用桃红四物汤加减,配伍丹参、三七、白芥子等药,以促进血液循环,消除瘀滞。同时,适度运动促进气血流动,避免长时间久坐不动。

肝肾亏虚、气血不足证 特点描述:多见于病程长、体质虚弱的患者,表现为关节酸痛无力,行动迟缓,伴有腰膝酸软、头晕耳鸣、面色苍白、心悸气短等症状。主要是由于久病耗伤肝肾精血,导致气血两虚。

诊断要点:关节酸痛,体倦乏力,舌淡苔白,脉细弱。 调理建议:应以补益肝肾、益气养血为主,常用药物如熟地、山茱萸、黄芪、当归等,旨在调养根本,增强机体免疫力。此外,保持良好的作息习惯,适当进行温和的锻炼如太极、八段锦,有助于恢复体力。

温馨提示:有双手关节痛、类风湿家族史的朋友看来,黄闰月教授团队正在开展类风湿关节炎筛查活动,逢周二上午、周四下午和晚上、周五下午,可前往广东省中医院各分院门诊;周日白天、周一晚上可前往广东省中医院康合风湿慢病科研工作站(筹)咨询;也可通过“闰月医话”或者“风湿闰月说”微信公众号搜索姓名挂号。

中医教你4大护眼穴

羊城晚报记者 林清清 通讯员 查冠琳

广东省中医院眼科主任庞龙提醒,要分清孩子的近视是真性还是假性,“辨证施治”才不会耽误病情。

治疗:先辨别是真性还是假性

庞龙介绍,假性近视通常是由于用眼过度、眼睛疲劳等原因引起的,一般可通过适当休息、眼部按摩、使用眼药水等方法来缓解。对于假性近视,中医的治疗重点在于缓解眼部疲劳、调节眼部功能。例如眼部穴位按摩就是主要针对假性近视的。平时也可用菊花、枸杞等滋补肝肾、益气养血、活血化淤的药膳来保健。

真性近视是不可逆的,目前没有方法可以完全治愈,只能通过佩戴眼镜或进行近视手术等方式进行矫正。对于真性近视,中医的治疗重点在于控制近视度数加深,防止视力进一步下降。针灸、艾灸、耳穴压豆及中药调理等都可见效。一般来说,针灸会选择如太阳穴、四白穴、丝竹空穴等调节眼部功能;而艾灸则会选择肝俞穴、肾俞穴、光明穴等温通经络、调节眼部功能。“在学生群体中,耳穴压

豆是比较受欢迎的,因为它简便安全,不妨碍日常上学与生活。”庞龙介绍,耳与全身的经脉气血相关联,耳穴压豆可以使五脏六腑协调,加大眼部的血液供应,改善眼周缺血缺氧情况,起到双向调节作用,通过辨病、辨体质、辨证相结合选出相应穴位,在视觉疲劳、假性近视与轻度近视的治疗上都有不错反应。

“不过,即便耳穴压豆、艾灸这些中医外治法看似简便,仍需根据个人情况,由中医辨证后施治,并不建议自行贴敷。”庞龙提醒。

防护:4大护眼穴记起来

庞龙表示,无论是青少年还是“打工人”,日常都可适当揉按四个“护眼穴”:睛明穴、攒竹穴、四白穴、太阳穴,每次按压1—2分钟,有助于缓解眼部疲劳和改善视力。不过,庞龙提醒,穴位按摩需要长期坚持才能取得一定的效果。而且穴位按摩应结合正确的用眼习惯、适度的休息和户外活动等综合措施来预防和控制近视。穴位按摩并不能替代专业的治疗。

专家解读

羊城晚报记者 张华

近视无法治愈,而近视并非戴眼镜或者手术矫正那么简单,流行病学调查发现,病理性近视相关眼底病变已成为我国不可逆性致盲的主要原因之一。因此,国家卫生健康委于今年6月发布了最新版的《近视防治指南(2024年版)》(以下简称《指南》),提醒儿童从2岁开始进行屈光筛查,早期发现儿童常见眼病、视力不良及远视储备不足。

每天户外运动2小时

《指南》指出,近视前期期的儿童通过增加户外活动、减少近距离用眼负荷等综合措施干预,可有效减少近视的发生。

远视储备可用于监测屈光度发展的重要指标。据了解,新生儿眼球一般为远视眼,屈光度约为+2.50至+3.00D,这种生理性远视称为远视储备。如果过早过多近距离用眼,如在6岁前已消耗完远视储备,则在小学阶

打开“护眼模式”就可以为所欲为吗?

羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 黄曼萍 卢钰钰 韩羽柔

近日,期末考试临近,在广州读大学的小陈开始积极为期末考试备战。连日高强度使用电脑、手机让她的近视加深了。“医生,我每次使用屏幕都使用了抗蓝光的设置,为什么近视度数还有升高?”接诊的南方医科大学珠江医院眼科专家陈慧表示:即使打开“护眼模式”,使用电子产品也不能“为所欲为”。

据介绍,电子产品的抗蓝光护眼模式是通过调节电子屏幕的色温、亮度等参数,把屏幕的光谱调到偏黄色的暖色调,在一定程度上减轻蓝光对眼睛造成的