

带你了解青少年近视的防控措施

▲ 广西壮族自治区第二人民医院 李维纳

在这个数字化高速发展的时代,我们的生活已经离不开各种电子屏幕——手机、平板、电视、电脑等,它们为我们提供了便捷与娱乐,但同时也带来了一个日益凸显的问题:青少年近视率不断攀升。面对这一现状,许多家长都心怀忧虑,担心孩子的视力健康受到影响。近视不仅影响孩子的学习和日常生活,更可能对他们的未来造成长远的不良影响。今天,就让我们一起深入了解青少年近视的防控措施。

近视,不只是看不清那么简单

近视的孩子,他们的远视力会明显下降,导致看远处的物体变得模糊不清。这种情况不仅让孩子在日常生活中容易感到视疲劳,还可能对他们的学习和生活造成诸多困扰。例如,在课堂上看不清黑板上的字,或者在户外活动时无法准确判断远处的环境。更重要的是,如果近视度数持续加深,发展为高度近视,还可能引发一系列严重的并发症,如视网膜脱落、青光眼等,这些病症不仅难以治愈,而且会严重影响孩子的眼健康,甚至威胁到他们的视力。

防控近视,从源头抓起

1. 合理用眼,姿势要对:“看书离得大近,看电视、玩手机时间太长……”这些不良用眼习惯都是导致近视的“元凶”。要想防控近视,首先得从改变这些习惯开始。

(1) 重视用眼姿势:无论是看书还是写字,都要保持正确的姿势。记住这个小口诀:“一拳一尺一寸”——胸口离桌一拳远,眼睛离书一尺远,笔尖离指一寸远。

(2) 控制用眼时间:长时间连续用眼可是大忌!每隔45分钟,最好让眼睛休息一下,看看远处,做做眼保健操,让眼睛放松放松。

2. 户外活动,阳光下的“护眼秘方”:户外活动是预防近视的“天然良药”。阳光下的活动能促进眼部多巴胺的分泌,有助于抑制眼轴增长,从而预防近视。每天至少保证孩子2小时的户外活动时间。这不仅可以放松眼睛,还能增强体质,一举两得!每逢周末或假期,不妨带孩子去户外走走,爬爬山、逛逛公园,让眼睛在自然光下得到充分的放松。

3. 均衡饮食,吃出好视力:饮食对视力也有影响哦!均衡的营养摄入,有助于保护眼睛健康。多吃富含维生素A、C、E的食物,如胡萝卜、菠菜、鸡蛋等,这些食物对眼睛大有裨益。少吃甜食和高糖食品,因为过多的糖分摄入可能会影响视力。

4. 定期检查,及早发现问题:视力问题,早发现早治疗。定期带孩子去医院做视力检查,是防控近视的重要手段。建议每半年或一年检查一次视力,及时发现并处理视力问题。如果孩子已经近视,要定期更换眼镜,确保度数准确。

5. 科学矫正,别让近视“肆意妄为”:如果孩子不幸近视了,也别慌张。科学矫正,是阻止近视进一步恶化的关键。在医生的指导下,选择合适的矫正方式,如佩戴眼镜或隐形眼镜。对于高度近视或进展迅速的近视,医生可能会推荐更专业的矫正方法,如角膜塑形镜等。

家校联手,共同守护“心灵窗户”

1. 学校应合理安排课程与作业量:长时间连续上课或写作业会让学生的眼睛

过度疲劳,进而影响视力。因此,学校应避免长时间的连续教学活动,保证学生有足够的课间休息,让他们的眼睛和身体都能得到充分地放松。此外,学校还应定期组织学生做眼保健操,这是一种简单而有效的眼部放松方式,能够帮助学生缓解眼部疲劳,促进眼部血液循环。

2. 家长要密切关注孩子的视力状况:家长应时刻留意孩子是否有视力下降的迹象,一旦发现孩子视力异常,应及时带孩子去医院检查,确保问题得到及时解决。同时,家长还应与孩子保持良好的沟通,教育他们认识到保护视力的重要性,引导他们养成良好的用眼习惯,比如定时休息、远眺等,共同守护孩子的视力健康。

青少年近视防控,需要我们从多方面入手。合理用眼、增加户外活动、均衡饮食、定期检查……这些看似简单的措施,却能为孩子的视力健康筑起一道坚实的防线。让我们携手努力,共同守护孩子的“心灵窗户”,让他们拥有一个明亮、清晰的未来!

脑肿胀康复过程中的运动康复策略

▲ 山西白求恩医院 山西医科大学第三医院 同济山西医院 许蕊桃 曹婷婷 史淑芳

脑肿胀作为一种严重的神经系统损伤,会导致患者出现一系列功能障碍,如运动障碍、认知功能下降等。随着康复医学的发展,运动康复策略在脑肿胀的康复过程中发挥着越来越重要的作用。科学合理的康复评估方法、个体化的康复方案制定以及康复进展的监控与调整,都是确保患者康复效果的关键因素。

康复评估方法

神经功能评估旨在通过临床量表(如格拉斯哥昏迷量表和改良Rankin量表)来衡量患者的意识水平、感觉功能和运动功能,从而确定损伤的严重程度和范围。运动能力评估主要通过物理治疗师的观察和专业仪器的检测,评估患者的肌力、关节活动度、平衡能力和协调性,为个性化运动康复方案的制定提供科学依据。日常生活活动能力评估通过标准化工具(如Barthel指数)评估患者在洗澡、穿衣、进食等日常活动中的独立能力,帮助了解康复对患者生活质量的影响。

在具体实施过程中,运动康复策略需根据评估结果进行调整,以确保康复的有效性和安全性。例如,针对肌力不足的患者,可以采用渐进性阻力训练来增强肌肉力量;对于平衡能力差的患者,物理治疗师可能会设计一系列平衡训练,如站立姿势稳定性训练和动态平衡训练,以预防跌倒风险。此外,对于协调性欠佳的患者,可以通过功能性电刺激和运动控制训练来改善精细动作的控制能力。

个体化康复方案的制定

在制定脑肿胀康复过程中的个体化康复方案时,需要根据患者的具体情况进行综合评估,包括病史、神经系统功能状态、运动功能障碍程度等。针对评估结果制

定个性化的康复目标,明确康复的重点和优先级,以及康复的时间节点和阶段性目标。在运动康复策略上,应结合患者的康复需求和生理特点,采用多种康复手段,如物理治疗、运动训练、功能性康复训练等,并根据患者的康复进展及时调整康复方案。

此外,重视康复过程中的心理支持和社会支持,激发患者的康复动力,提高康复效果。最终,通过持续的评估和跟踪,不断优化个体化康复方案,以实现最佳的康复效果和生活质量提升。

康复进展的监控与调整

在脑肿胀康复过程中,监控与调整康复进展至关重要。运动康复策略的有效实施需要不断监测患者的康复情况,并根据情况进行及时调整。这包括定期进行康复评估,通过临床观察、运动功能测试和影像学检查等手段,了解患者的康复进展。在监控过程中,需要重点关注患者的运动功能恢复情况、神经系统功能改善情况以及心理状态等方面。

根据监测结果,康复团队可以灵活调整康复计划,包括调整运动训练的强度、频率和持续时间,以及调整康复目标和方法。此外,及时的康复进展监控与调整也可以帮助康复团队及时发现并处理康复过程中出现的问题,最大程度地提高康复效果,促进患者的康复。

通过科学的康复评估方法,可以准确把握患者的功能状况;通过制定个体化的康复方案,可以确保康复过程的针对性和有效性;通过对康复进展的监控与调整,可以动态优化康复方案,提升康复效果。未来,随着康复医学和相关技术的不断发展,运动康复策略在脑肿胀康复中的应用将会更加成熟和精准,为患者的全面康复带来更多希望。

“三高”不是老年人的专利!及早预防,受益终身!

▲ 山东省泰安市第四人民医院 张娟娟

“三高”,即高血压、糖尿病、血脂异常,一直被认为是老年人才需要担心的疾病。然而,近年来,“三高”人群越来越年轻化,甚至不少青少年也开始面临“三高”的威胁。这不仅敲响了年轻一代的健康警钟,也提醒我们,“三高”的预防需要从年轻时做起,做到及早预防才能受益终身。

“三高”为何盯上年轻人?

过去,生活条件有限,高油高盐高糖的饮食是“富裕”的象征。而如今,物质生活丰富,不健康的饮食习惯却延续了下来,加上工作压力大、缺乏运动、熬夜等不良生活方式,导致越来越多的年轻人成为“三高”的“预备军”。

不良饮食习惯 偏爱高糖、高脂肪、高胆固醇的食物,如甜饮料、油炸食品、肥肉等,摄入过多的热量和脂肪,容易导致肥胖、高血脂等问题。

缺乏运动 久坐不动的生活方式导致能量消耗减少,脂肪堆积,增加患“三高”的风险。

精神压力大 长期处于高压状态下,会导致内分泌失调,影响代谢功能,增加患“三高”的风险。

熬夜、睡眠不足 睡眠不足会导致体内激素水平紊乱,影响血糖、血脂的代谢,增加患“三高”的风险。

年轻时“三高”的危害更隐蔽

损害心脑血管 “三高”是心脑血管疾病的主要危险因素,长期“三高”会加速动脉粥样硬化,损害血管内皮功能、加速炎症过程和靶器官损害,成倍增加发生心脑血管事件和死亡的风险。

影响多个器官 “三高”不仅损害心脑血管,还会影响肾脏、眼睛、神经系统等多个器官,导致肾功能衰竭、视网膜病变、神经病变等严重并发症。

增加患癌风险 研究表明,“三高”与多种癌症的发生发展密切相关,如结直肠癌、乳腺癌、前列腺癌等。

及早预防,“三高”不再来!

健康饮食 遵循食物多样、能量适宜、主食定量、清淡饮食、食养有道、规律进餐的饮食原则。限制高糖、高脂肪、高胆固醇食物的摄入,多吃新鲜蔬菜水果、粗粮,以及富含优质蛋白的食物。

坚持运动 坚持进行有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。选择适合自己的运动方式,并长期坚持,形成习惯。

控制体重 将体重控制在合理范围内,避免肥胖。可以通过计算体重指数(BMI)来评估自己的体重是否标准,使BMI<24 kg/m²,腹围男性<90 cm,女性<85 cm。

戒烟限酒 吸烟和过量饮酒都会增加患“三高”的风险,应彻底戒烟,不饮酒或限制饮酒。

“三高”不再是老年人的专利,年轻人更应提高警惕,及早预防。健康的生活方式是预防“三高”最有效的方法,

让我们从现在开始行动起来,远离“三高”,拥抱健康生活。



传播医学知识 公益服务医师



扫一扫关注《医师报》解码科普