

# 让孩子拥有一双明亮的眼睛

## ——市人民医院眼科主任沈玲谈儿童眼疾的预防与治疗

本报记者 王鹏飞

李强在我市某中学就读,由于他勤奋好学,学习成绩在班里总是名列前茅,这让父母倍感欣慰。但在半年前,李强父母却添了一块心病,因为他们发现李强无论是看书还是写作业,总爱歪着头。起初,他们还以为是孩子的不良坐姿引起的,也曾多次提醒李强注意。但令人意外的是,李强歪头的习惯不但越来越严重,甚至左眼球也出现了向上斜视的症状,这下可让李强父母慌了神。

到市人民医院眼科门诊一检查视力,李强竟然患上了重度的斜视和弱视,需要进行手术治疗才能恢复正常。眼科主任沈玲接诊后,经过详细了解病情和周密的术前准备,成功地给李强做了斜视、弱视矫正手术。术后半年复查,李强的双眼视力都达到了1.0,眼球活动自如,眼位也恢复了正常。现在,李强不但彻底摆脱了“歪脖子”的习惯,而且看人物也感觉比以前清晰了许多。

据沈玲介绍,目前斜视、弱视已成为儿童最常见的眼病,在人群中发病率约为3%-4%。斜视,顾名思义就是眼斜,也就是两只眼的眼球位置不对称,常常是一眼注视目标,而另一眼却偏离目标,最常见的就是民间说的“斗鸡眼”;而弱视是指视力低下,无论戴什么眼镜,视力矫正都低于0.8。临床上,儿童弱视多数是由于视力发育迟缓引起的,此外斜视、近视长期没有及时矫正也会造成弱视。“弱视患者超过一定的年龄,治疗起来就会非常困难。14岁以后,弱视的治愈率只有1%-2%,而成年以后,治愈率几乎是零。”沈玲说,“如果在学龄前发现,并及时正确治疗,弱视一般是可以治愈的,而且年龄越小,疗效越好。”

据了解,斜视、弱视是一种严重影响功能发育的儿童常见眼病,如果不尽早治疗,不但会影响孩子今后的正常视力,而且还会破坏孩子的外在形象,对孩子的心灵造成负面影响,对成年后的学习、择业也会造成很大的限制。

沈玲说:“很多家长都以斜视只是影响了孩子的面部美观,事实上斜视的危害是非常大的。患有斜视的儿童,只能用一只眼睛注视,除了不如正常人看物视野开阔外,更重

要的是没有融像能力和立体视觉,不能准确分辨物体的前后距离,将来也不能从事驾驶、测绘等需立体视觉的工作。因此,家长一定要重视孩子的斜视,切不可掉以轻心。”

那么,家长怎样才能确定孩子是否有斜视或弱视呢?沈玲说,首先是家长要定期带孩子到医院眼科进行眼睛检查,一旦发现孩子经常揉眼睛或眨眼次数多,或看东西时总是闭上一只眼睛,有歪头看东西的习惯,或看东西时经常皱眉、眯眼、凑近才能看清楚,或看东西有重影时,就要及时去专科检查。只要父母平时多注意观察孩子眼球的位置,发现斜视并不是什么太为难的事。

临床上,斜视和弱视一样,都是越早治疗效果越好。沈玲说,斜视手术的最佳年龄是婴儿出生6个月以内发生的先天性内斜视,手术应在双眼单视功能发育之前的1-2岁进行;6个月以后发生的内斜视,切不可马上手术,一定要先做散瞳验光,如有远视,先戴足量矫正眼镜3-6个月,如果内斜视完全矫正,则不必手术,继续戴矫正眼镜即可治愈;如戴矫正眼镜6个月以上,内斜仅是减轻,残存斜视应尽早手术,而戴矫正眼镜后斜视无变化者,更应尽早进行手术。单眼性内斜视可先采用遮盖疗法,促使变成交替性斜视,然后再进行手术,这样对恢复双眼单视功能更有利,如遮盖半年以上仍然无效,也可进行手术治疗。

同时,外斜视儿童也应尽早进行手术,尤其是间歇性外斜视虽有负镜治疗、辐辏训练等保守治疗方法,但这些方法仅能减轻斜视度数,大多达不到治愈的目的,首选还是手术治疗,并应在未形成显性外斜,双眼单视功能尚未全部丧失之前尽早进行手术矫正,在4-6岁时手术效果最佳。而成人之后的斜视手术仅仅只是改善外观,在改善视力方面没有任何意义。

据了解,市人民医院眼科在治疗儿童斜视、弱视方面拥有雄厚的实力。早在1993年,沈玲就到北京同仁医院、北京大学眼科中心学习,并率先在我市开展儿童斜视、弱视、视光学等方面的临床、教学和科研工作,能够熟练地进行内斜视、外斜视、上斜视及先天性眼球震颤和上睑下垂等手术,获得了较好的疗效。同时,沈玲还对特殊性斜视,如甲状腺相关性眼病、白内障或视网膜手术后的斜视、复视进行探讨

和总结,大大提高了一次手术的成功率。同时,市人民医院眼科还与北京同仁医院眼科中心及北京大学眼科中心建立了长期的合作关系,国内知名专家牛兰俊、吴夕教授每年都到市人民医院眼科进行带教和业务指导,使该科在儿童斜视、弱视诊疗方面居于我市一流水平。

目前,市人民医院眼科对儿童斜视的检查治疗手段包括:人工验光配镜和激光治疗重度或单眼弱视,眼底照相诊断A-V症斜视,眼B超诊断眼肌发育,VEP检查对复杂性斜视手术远期视力评估,同视机术前眼位检查对斜视手术进行精细评估,对斜视、弱视病人的病情发展进行长期跟踪评估。对儿童弱视的治疗和小儿低视力的康复方面包括:先天性白内障术后的视觉矫正,先天性白内障、青光眼的内手术治疗,早产儿视网膜病变的筛查与治疗,儿童屈光不正的矫正(远视、近视、散光)等,可以为斜视、弱视患儿及其他各种眼病的儿童提供优质高效的医疗服务。

### 专家介绍

沈玲,市人民医院眼科主任,主任医师,毕业于河南省新乡医学院,从事眼科临床工作20余年。1993年,她在北京同仁医院学习白内障和角膜病诊断与治疗;1994年,她在北京医科大学小儿眼科进修学习小儿斜视与弱视的预防与治疗;2006年,她在上海交通大学第九人民医院学习爆裂性眼眶骨折人造骨修复术。同时,沈玲在小儿斜视、弱视治疗等方面有独特的见解,尤其擅长非球面切削准分子治疗各种近视、远视及散光;在白内障超声乳化联合人工晶体植入术方面有独到见解;擅长各种疑难复杂青光手术及早期青光眼的诊断治疗,人造骨修复外伤性眼眶骨折术,羊膜移植治疗重度化学烧伤及难治性复发性翼状胬肉的手术治疗,眼部整形美容等手术;曾获得市科研成果二等奖两项、省卫生厅科技成果三等奖一项,发表国家级、省级文章20余篇。

## 市人民医院之窗



为了进一步开展创建优质服务品牌工作,满足患者的护理服务需求。市五官医院护理部组织全院护理人员开展了“假如我是一个残疾人”活动。活动中,该院副院长王哈戴上眼罩,在腿上绑上夹板,在护士的搀扶下从一楼走到四楼。到达四楼后,王哈满头大汗地说:“今天真是没有白体验,原来盲人真的是很不容易,我们护理人员在工作中必须夯实基础护理,提高护理质量,为广大患者提供优质的服务。”何光峰 摄

## 经常睡不醒可能有病

据有关研究表明,经常睡不醒对于老年人来说是身体向他们发出的警报。

### 警报一:心脏病

大脑作为人体的“司令部”,时刻指挥和协调着人体进行的所有活动。由于大脑在工作时所需的氧和营养物质主要靠心脏“泵”到大脑的血液来提供,所以大脑代谢的正常与否与心脏的收缩功能有着密切的关系。一般情况下,当老年人的心脏收缩功能减弱时,其大脑就会出现缺血的现象,而老年人脑缺氧在神经系统方面的表现就是经常睡不醒。因此,老年人若是经常出现睡不醒的症状,就说明其心脏的收缩功能可能出了问题,即可能患了心脏病。

### 警报二:脑血管疾病

老年人的脑血管若发生了硬化、萎缩或脂质沉积,就会使其血脑屏障的通透性降低,从而导致其脑

组织出现缺氧、缺血的现象。久而久之,老年人就会因此而患上脑梗塞、脑萎缩、脑血栓等脑血管疾病。在上述脑血管疾病发病的过程中,脑组织缺血、缺氧就会导致人们总是睡不醒(包括睡眠频率和睡眠时间发生改变)。所以,老年人若总是睡不醒就要警惕脑血管病的发生。

### 警报三:慢性疾病

老年人若患有慢性肾炎、糖尿病、慢性肝病、甲状腺功能减退等各种慢性病,其新陈代谢的速率就会逐渐降低,导致其体内有毒的代谢物不能顺利地排出体外,进而影响到其植物神经的调节功能,使其出现整天睡不醒、多汗等症状,此时就应及时到医院就诊,看看是否患了什么慢性病。



## 换个姿势 开车不累

前段时间,老孙刚买了新车,经常有事没事就驾车出去,可好景不长,这股新鲜劲还没完全过去,老孙就发现自己浑身不得劲:手腕不动就发麻,感觉用不上力,或者出现颈部和腰部疾病,只要在驾驶座上就感觉如坐针毡。其实,像老孙这样的情况不在少数,其主要原因是驾车时身体长时间处于不适状态,导致颈、肩、腰等部位出现轻度劳损。针对这种情况,适当调整一下姿势,或许就能赶走病痛。

### 不适一:颈肩部如针刺痛

原因:开车时颈肩一直处于紧张状态,整个椎体的负荷就会相应加大,容易导致颈肩部肌肉痉挛,使颈椎间关节无法保持正常的位置,从而引发颈椎错位,压迫神经,出现头部、肩膀、上肢等部位疼痛的颈椎病症状。尤其是身材矮小的驾驶员,如果座椅没有调到舒适位置,头部会为了看清路况而微微前伸,这样会使颈椎的负荷更大,时间长了,颈部就会逐渐出现病变。

解决方法:应将座椅调节到一个适合自己的位置,在驾驶时处于舒适的状态,不用伸头就能看清楚前方情况。此外,可加强颈前部位的日常锻炼,如做低头、头部后仰、左右慢慢转动,类似“米”字形的运动,还可多耸耸肩。平时选择低一些、硬一些的枕头,也是有效的缓解方法。

### 不适二:脚腕发酸发软

原因:主要是开手动挡车时,脚腕处于比较紧张的状态。经常踩离合器的左脚相对更累一些,特别是在开手动挡的机动车时,在道路堵塞时经常换挡、停车,更会造成脚腕发酸。而部分爱美女性喜欢穿高跟鞋开车,除了不安全之外,对脚腕损伤也很大。

解决方法:左脚在不换挡的时候尽量平踏,停车空隙可以转动一下脚腕。平时开车时,最好能穿一双舒适的平底鞋。

### 不适三:腰部疼痛发酸

原因:开车时,会加速椎间盘,小关节及韧带劳损,而且由于反复做同一动作,容易引起肌肉,尤其是腰背肌疲劳,从而发生下腰痛。

解决方法:尽量避免反复弯腰扭转以及长时间开车。汽车座位一般是内凹的,并不能托起腰部,因此,可以配一个合适的腰托,以减少因此带来的不适。如果开车途中感觉腰部酸疼,把车停在安全的地方,下车活动一下。



## 三伏天解暑 喝点荞麦茶



《本草纲目》中记载,荞麦具有“实肠胃、益气力、续精神”的作用。荞麦中含有大量的芦丁、纤维素、硒及维生素等营养物质,不仅适用于防治高血脂、高血压和糖尿病等,还可防治肥胖、消化不良并保持良好的心血管正常。三伏天气,由于气温升高,很多人会感到“苦夏”,出现胃口下降、不思饮食、进食量较其他季节明显减少等现象,同时出现乏力疲倦、精神不振、工作效率低和体重减轻的现象。荞麦可促进脾胃运化、增加食欲,所以特别适合“苦夏”中食欲不振者。此外,荞麦还有一个别名叫做“净肠草”,净肠通便的效果非常好,对于那些想达到瘦身效果的女性也十分有益处。需要提醒的是,荞麦虽佳,但性凉,一次不宜多食,脾胃虚寒、消化功能不佳、经常腹泻、体质敏感的人不宜食用。

小新

## 按揉小指防口臭



很多人都有口臭的烦恼,尴尬的口气有时甚至会影响社交。在中医学看来,口臭多与脾胃积热、湿浊上侵有关,用六个字可以概括:“胃火旺、肠胃热”。平时按揉手上的两个穴位,就可以起到清热泻火、消除口臭的作用。

大陵穴。大陵穴位于手腕的腕掌横纹中点处。大陵穴为健脾要穴,按摩大陵穴能泻火去湿。用左手拇指按压右手的大陵穴,时间3-5分钟,然后左右交换,按摩时应稍用力,以感到酸胀微痛为宜。按摩大陵穴还可缓解足跟痛。

后溪穴。后溪穴很好找,位于小手指的根部外侧,手掌横纹向外的尽头交界处。按摩时可微握拳,以另一只手指指掐揉5分钟,以感到轻微酸痛为佳,之后再按摩另一侧。还可以把双手后溪穴的这个部位放在桌子沿上,用腕关节带动双手,轻松来回滚动,即可达到刺激效果。除了消除口臭,按摩此穴还能预防颈椎病。

需要注意的是,口臭有时是由一些疾病引起的,如果发现是烂苹果或蒜臭味,要警惕糖尿病酮症酸中毒;腥臭味的,要小心会不会肾功能有问题;肝病患者的口臭一般呈腐臭味。因此,大家如果出现异常口臭,最好及时去医院查明原因。

新华

## 喝牛奶可预防膝关节痛

据《养生保健指南》报道,人到中年,身体不少零件都开始老化。天天转来转去的膝关节免不了受到磨损。研究发现,一般人膝关节疼痛的发病高峰是在40岁以后,年龄越大,发病率越高。

骨科专家认为,40-45岁的女性膝关节痛与绝经后雌激素水平下降有很大关联,平时喝牛奶补钙是预防膝关节疼痛的关键。骨科专家认为,牛奶中的钙质远比钙片中的钙有活性,基本可以被人体吸收,是很好的补钙方法。

此外,跷二郎腿也是保护膝关节的好办法。因为这个动作可以让关节在不负重的情况下进行屈伸,不仅使关节有一定的运动,又不会加重磨损导致疼痛。但是,跷二郎腿最好别持续太长时间。因为一方面,要保持跷二郎腿的姿势,膝部韧带就会一直处于紧绷中,时间长了韧带就失去弹性,变松后的韧带反而不利于保护膝关节;另一方面,跷着二郎腿不动,膝关节容易变僵硬,此时突然活动还会对其有损伤。

大洋

## 夏天为孩子常备四种水

杨梅泡茶缓解夏季腹泻 儿童夏季腹泻大部分都跟吃有关,吃得卫生,过于贪凉,加上孩子本身脾胃功能就不好,容易拉肚子。如果孩子腹泻,除适当服用止泻药外,还可买点杨梅泡茶缓解症状。《本草纲目》中指出,杨梅可止渴、和五脏、涤肠胃。因为它属酸性,酸性有收敛的作用,所以杨梅可止泻。用三四颗鲜杨梅(也可用杨梅干),用热水冲泡,适当加点蜂蜜,代茶饮。杨梅、苹果加冰糖煮水喝,止泻作用更强。

竹叶莲心水降火 夏季酷暑炎热,孩子吃了热量大的食物后再吹空调,凉气把热包在身体里,使脾胃里的热不能正常释放出来,内热外感,孩子就会上火,除了舌尖发红外,还可能出现扁桃体肿大、长口疮等症状。此时,可用竹叶、莲心等味苦性寒、降火消火的中药材泡水喝,如孩子怕苦,可放点冰糖,可降心火。

生姜水擦应对夏季咳嗽 当孩子从炎热环境突然进入空调房时,受凉会引起咳嗽,这属于里热外寒型咳嗽,可用生姜水擦后背。生姜性热,可祛风散寒。切三片生姜,放微波炉转30秒,放入100毫升温开水中,泡5分钟,用生姜水擦孩子后背中间,一到两分钟即可。

黄柏煎水去湿除痱子 夏天孩子体内湿热,易长痱子。出痱子后,除适当给孩子吃点去湿的红豆、薏米等食物,还可取黄柏煎水擦痱子,因为黄柏性味苦寒,可清热去湿、泻火除痰、解毒疗疮。时

本报 (本栏图片均为本报资料图片)

## 《焦作中医志》正式出版发行

本报讯(记者付首鹏)近日,满怀怀文化之大成,集中医强市之特色,历时5年时间,几易其稿,《焦作中医志》终于和大家见面了。它的正式出版发行,为我市中医留下了宝贵的财富,为我市中医药文化建设增添光彩的一页。

《焦作中医志》分概述、大事记、中医机构、中医事业与管理、中医药教育、科研及学术进步、药事管理、基层中医、人物、附录等内容,将中医药事业的历史沿革与事业发展综揽于内,并着重展现了中医药文化的内涵和古今名医的风采,眉目清楚,言简意赅。

对于《焦作中医志》的出版发行,卫生部副部长、国家中医药管理局局长王国强评价说:“以中医起志者不多,尤以市为单元将中医独立为志者更少。《焦作中医志》的出版可为凤毛麟角,为各地挖掘、整理、继承祖国优秀中医药文化宝贵遗产起到了很好的推动和借鉴作用。”

## 如何正确认识乙肝治疗效果的判定标准

如何正确认识乙肝治疗效果的判定标准?近日,记者采访了市第三人民医院和平街社区主任申春明。据申春明介绍,许多患者认为只有“大小三阳全部转阴”才是乙肝治疗的唯一目的,其实这种观点是非常不正确的,也不符合目前乙肝治疗的实际情况,比较客观科学的疗效判定标准可分为以下几种:

一、临床治愈血清学生化指标,如转氨酶、胆红素等恢复正常,临床症状明显改善或消失,不论其病毒学标志如何,均可视为临床治愈。

二、降低传染性在临床治愈的基础上,经治疗e抗原和血清HBV DNA(乙肝病毒基因)阴转或病毒复制呈明显下降,此类患者血中无完整的病毒颗粒,故传染性极低,肝脏损伤相对较轻,对于招工、升学及妊娠无明显影响,可进行正常的社会活动,但应坚持复查,观察病情变化。如出现下述情况则应积极进行治疗:血清HBV DNA转为阳性;肝功能异常,有明显临床症状;e抗原阳转有明显肝脏纤维化倾向或早期肝硬化迹象。

三、病毒清除表现为血清中表面抗原阴转,血中及肝脏组织的HBV DNA检查均为阴性,且追踪观察一年以上无复发,但乙肝病毒的彻底清除仍是尚待解决的问题,目前尚不能以此作为乙肝治愈的唯一标准。

四、抗体的转阴。抗体的出现反映机体对病毒的反应性,一般而言,抗体的产生与治疗有关,而抗体的消失与治疗无关,随着抗原的消失,其相关的抗体也自然阴转。抗体阴转的速度因人而异,也与抗体种类有关,如e抗体自然阴转时间较短,而核心抗体在体内维持时间可长达数十年。因此,只要血清学检测表面抗原、e抗体为阴性,血清HBV DNA阴性,不论其一种抗体或几种抗体阳性,一般无治疗指征,可定期观察。如果表面抗体呈阳性,可接种乙肝疫苗,但接种剂量及程序与正常人不同,最好同时使用佐剂。

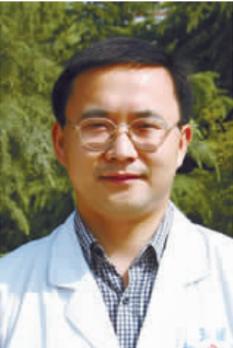
王龙卿

## 专家面对面

电话:13839131363

焦作市第三人民医院主办

治疗乙肝 首选三院



申春明:市第三人民医院和平街社区主任,副主任医师,1991年毕业于新乡医学院医疗系,焦作市医学会感染病学分会委员;长期从事临床工作,在国家级、省级、市级等各类专业刊物上发表论文10余篇;曾在北京佑安医院、广州传染病医院、浙江医科大学进修,对老年性肝病、慢性非传染性肝病以及慢性肝炎、病毒性肝炎、肝硬化、脂肪肝、酒精肝、痢疾、慢性腹泻、脑炎等疾病的诊断和治疗具有较高的水平。