

中小学生暑期健康服务手册⑤

第一次验光配镜

要做哪些准备?

支招专家:张立华(山西省眼科医院视光科主任医师)

一般来说,14岁以下的儿童和青少年,第一次验光配镜,一定要做正规的散瞳验光,以得到孩子真实的屈光度,也就是平时说的“区分真性近视和假性近视”。

散瞳验光对于孩子的眼睛是没有任何损伤。散瞳时,不同年龄段的儿童,需要不同的药物。一般来说,8岁以上单纯近视,可以做快速散瞳,当天散瞳验光当天配镜。8岁以下的低龄儿童,或者有中高度的远视、斜弱视以及复杂的屈光不正的儿童,需要做慢散瞳,也就是点3天药水,第4天才能验光配镜。

散瞳之后要进行主客观验光,客观验光包括检影验光、电脑验光,然后还要进行主观验光,得出来孩子近视、远视、散光的度数及轴位,还有孩子瞳孔中心的间距,这些参数都是配镜过程中必不可少的。对于孩子来说,验光的结果直接关系到孩子戴眼镜的视觉质量,一副合适的眼镜是延缓近视的一剂良药。

配镜过程中,首先要看度数,如果度数特别高的,不建议选用无框或者半框拉丝架,因为戴上后变形比较大,也容易损坏。对于孩子来说,首选全框镜框,戴起来会更稳定。镜框的尺寸,要尽量接近佩戴者的瞳距,戴起来会更舒服。如果想配控制型的镜片,最好选有鼻托的,这样便于调整高低、松紧。

就诊篇



假期如何科学护眼?

1、阅读时间勿太长

无论做功课或读书,时间不可太长,每一小时左右休息片刻为佳。

2、坐姿要端正

不可弯腰驼背,距离书本很近或趴着看书,易造成睫状肌紧张过度而引起疲劳,进而造成近视。

3、看书距离应适中

书本与眼睛之间的标准距离以30公分为准,且桌椅的高度也应与身体相适应,不可勉强将就。看电视时应保持与电视画面对角线六至八倍的距离,每一小时应休息片刻。

4、睡眠不可少,作息有规律

睡眠不足身体易疲劳,易造成假性近视。

最护眼的方法:户外活动!科学家认为大自然的光线能够帮助眼睛释放保护眼睛的有益元素——多巴胺。因此,每天户外活动2小时以上能够有效预防孩子近视的发生,学龄前儿童建议每天3小时以上。户外活动形式不限,打球、散步、骑车、跑步等都可以。

外出时一定要记得做好防晒工作。研究表

明,强烈的太阳光会给眼角膜带来损伤,而长期的紫外线辐射则可能导致白内障或翼状胬肉等眼部疾病的出现。而且,像白内障、眼部肿瘤这样的疾病,潜伏期长达数年,我们每一次在阳光下暴晒但不采取任何措施,都会增加眼睛患病的风险。

正因如此,眼科专家特别指出,婴幼儿儿童应该佩戴帽子或者太阳镜,并且绝对不要让孩子直视太阳,或是长时间的暴晒。

特别提醒:省眼科医院开通“暑期儿童青少年绿色通道”。每到暑假,省眼科医院几乎天天“爆满”,尤其是儿童青少年屈光不正患者数量明显增加。为减少人员聚集,进一步加强新冠疫情防控工作,该院将在7月1日至8月31日,开设“暑期儿童青少年绿色通道”门诊,每天选派具有丰富临床经验的眼科专家出诊,最大限度地满足儿童青少年患者的就诊需求。为方便外地患者就诊,“绿色通道”门诊下午开诊时间为13:00。“暑期青少年绿色通道”号源不可预约,全部实现现场挂号。

(薛琳 孙丽萍)

防护篇

就诊期间务必
做好疫情防控

支招专家:张格妙(省儿童医院院感科主任)

暑假期间,许多人都摘下了口罩,对新冠肺炎疫情放松了警惕。事实上,疫情并未结束!我们仍然不能掉以轻心,疫情的防控还需要我们每一个人出一份力量。

首先,接种疫苗很关键;其次,日常生活中请在通风不好、人员聚集的环境中正确佩戴口罩,比如电梯里;再次,要勤洗手或用速干手消毒液进行手消毒;最后,还要掌握并执行咳嗽礼仪:咳嗽或打喷嚏时使用纸巾或手帕遮掩口鼻,无纸巾或手帕时应用臂弯遮掩口鼻。双手捂着口鼻咳嗽或打喷嚏后立即清洗双手。

需要特别提醒的是,医院是疫情防控中的重要场所和环节,如果您来医院就诊,请一定配合做好以下工作:

1、进入医院前请主动扫描医院提示的二维码并出示相关信息,接受体温测量和医务人员询问。

2、如有以下情况,请主动告知工作人员,引导您到发热门诊就诊:

(1)发热(体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$)、干咳、乏力、咽痛、嗅

(味)觉减退、腹泻等症状;

(2)近两周内有高、中风险地区旅居史的(参照国内外实时更新信息);

(3)近2周内曾接触过新冠病毒感染肺炎疑似或确诊患者的。

3、尽量减少陪同来院人数。

4、医院室内公共场所必须正确佩戴口罩,口鼻不外露,除必要检查时,请全程戴好口罩。

5、候诊时与他人保持1米以上的间距;主动执行“一患一诊室”就诊规则,为他人和自己创造私密空间。

6、使用后污染的口罩和棉签请不要随意丢弃,要丢进医疗废物桶内,用您的一份力保护舒适的诊疗环境。

7、住院期间支持“一患一陪护”,遵守病区门禁管理有关规定和核酸检测要求,非必要不离病房。

8、固定使用陪护证,不将陪护证转借他人,并配合工作人员查验(陪护证、身份信息、本院本次住院核酸检测报告)。

9、不在病区扎堆、聚集、串病房。

(薛琳 李婷)

本版稿件均据《山西晚报》

