

# 爱眼护眼从小事做起

## “健康教育进学校”走进青大附中 专家教学生读懂验光表

10月9日下午4时20分,由青岛市卫健委、青岛市教育局、青岛晚报掌控全媒体联合主办的“健康教育进学校”公益活动走进晚报优秀小记者站学校——青大附中,由青岛眼科医院专家张莹开讲青少年近视防控的相关健康知识。当天,授课全程通过在线直播、校内多媒体设备直播等,共吸引了超16万人次收听观看。



主讲人张莹深入浅出地介绍近视防控。



学生们与专家合影留念。

### 科学守护“睛”彩世界

用眼健康是老师、家长、学生共同关注的健康话题。根据测算,预计2050年全球近视人口将达到约50亿,高度近视人口将达到10亿。科学防控近视的第一步便是认识近视。近视指人眼在调节放松状态下,平行光线经眼球屈光系统后聚焦在视网膜之前的病理状态,其表现为远视力下降。为了便于学生们认识近视,张莹将眼睛比作一台精密照相机,用三张正常视力、近视、远视眼轴的变化图片,形象地展示了近视所带来的变化与危害。

为什么会近视?张莹介绍,父母是近视、过多沉迷于电子产品、挑食、坐姿不当、缺乏户外活动等都是近视的原因。近视具有一定遗传倾向,并且高度近视更容易遗传。高度近视指-600度以上,父母双方都为高度近视时,子女的近视率风险可达到100%。因此,建议学生们均衡饮食,每天户外活动的时间累积达到2个小时,或者每周累积达到10个小时,可有效防控近视。

### 防控近视工作越早越好

以2020年初疫情期间上网课的调查为例,对6-13岁不同年龄段的孩子上网课前后近视增长的情况对比研究

发现,在2015年-2019年视力都比较平稳,到了2019年-2020年,在疫情期间居家学习时期,所有年龄段儿童近视程度出现下降,以小年龄段更为明显。张莹介绍,近视程度还有一定的性别相关性,随着年龄增长,女孩的近视程度会更加严重一些。

“我们知道,近视年龄越小,以后发展成高度近视的风险越高,所以防控近视的工作也是越早越好。”张莹结合临床接诊的情况进行解释,如果年龄小的孩子出现近视后不加以控制,到了青壮年时期,近视可能会成为社会化问题。“很小就近视的孩子很有可能发展成高度近视甚至病理性近视,

无法从事国家军事、航空航天、消防安全等领域的工作,近视可能会成为考学、工作的‘拦路虎’。”因此,张莹建议学生们,爱眼护眼从现在做起。

### 视物有问题要及时干预

如何发现近视?张莹给学生们支招:当出现视物时的各种不良现象时,如眯眼、斜眼、歪头及喜欢近距离看电视等,应该及时告诉老师或父母,发现问题,尽早干预。同时,建议学生们在查视力时可交替闭上一只眼睛进行自测,以便及早发现单眼视力不良。一旦发现左右眼视力差别很大,要及时

就诊。

“大家现在是初中生,应该对验光单不陌生了,但是你们能读懂验光单吗?”张莹对验光单上的字母进行了解读:R是右眼,L是左眼;S是指度数,数字前有“-”为近视度数,反之有“+”为远视度数;C则代表散光度;A代表散光轴向;PD为瞳距。一番讲解后,现场学生已领悟要点,不少学生可以准确地读出验光单上的数据含义。

此外,张莹还就学生们关注的健康用眼习惯给出建议:第一,积极关注自身视力异常迹象,例如出现看不清黑板上的文字、眼睛经常干涩、经常揉眼等症状,及时告知家长和教师视力变化情况;第二,做好眼保健操,纠正不良读写姿势,做操时注意力集中,闭眼,认真、正确地按揉穴位等,以感觉到酸胀为度;第三,保持正确的读写姿势,做到“一拳一尺一寸”,不在走路、吃饭、卧床时、晃动的车厢内、光线昏暗或阳光直射等情况下看书或使用电子产品;第四,读写40分钟、休息10分钟(可远眺或做眼保健操等),科学使用电子产品,建议使用电子产品学习30到40分钟、休息远眺放松10分钟。授课结束后,学生们以热烈的掌声感谢张莹的分享,不少同学表示学会读懂验光单,回去要教给朋友和家

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 于波 李嘉欣



主讲人张莹带来干货满满的爱眼护眼知识。

## 女孩无法写字查出脑梗死

### 城阳区人民医院神经内科诊断首例抗磷脂抗体综合征

15岁的小婉(化名)是个活泼可爱、成绩优异的姑娘。前不久,她突然感到头晕,头重脚轻,伴有周围物体晃动感。起初,全家人并没有在意,以为是两天前小婉由于琐事心情不好,睡眠、饮食不规律,处于青春期、情绪波动导致。然而随着时间的推移,小婉发现写作业时右手笨拙,不能像平常一样写字,而且走路会向右倾斜。家长察觉不对劲,急忙带着小婉来到青岛市城阳区人民医院就诊。

接诊医生通过测量血压,发现小婉的血压比正常人高出许多,超过了140/90mmHg。小婉右侧肢体活动笨拙,通过颅脑磁共振等相关检查结果发现是典型的脑梗死表现,最终诊断

为脑梗死。医生询问病史了解到小婉的父母及哥哥均身体健康,家人也感到不理解,为什么小婉会患上老年人的常见疾病?为了进一步探查原因,小婉住进了青岛市城阳区人民医院神经内科病房,做进一步诊查。神经内科主任杨延芳立即组织团队进行病例讨论,专家团队针对青少年卒中的常见原因,制定了详细的诊疗计划,完善血液检查(包括抗心磷脂抗体)、心脏彩超、颈部血管彩超、双肾上腺、肾脏、肾动脉彩超的检查。结果显示,小婉彩超检查及血液常规检查均为正常。然而,抗心磷脂抗体阳性,狼疮抗凝物、β2糖蛋白1抗体检查结果均明显高于正常值。至此,排除继发性抗磷脂抗体综合征常见

原因,小婉脑梗死的原因终于找到了——抗磷脂抗体综合征。经过对症治疗,小婉的症状明显好转,血压稳定,右侧肢体运动明显好转,笑容重新绽放在小姑娘的脸上,目前小婉已出院。该患者是青岛市城阳区人民医院神经内科因脑卒中诊断为APS的首个病例,充分展现了科室综合的诊疗水平,标志着科室在脑血管疾病诊疗方面再上新台阶。

抗磷脂抗体综合征(APS)是一种以反复血管性血栓事件、复发性自然流产、血小板减少等为主要临床表现,伴有抗磷脂抗体谱持续中、高滴度阳性的自身免疫病。抗磷脂抗体综合征(APS)、溶血性贫血、舞蹈症、认知功能障碍和横贯性脊髓炎等,这

些均非血管性血栓事件所致。其与血栓事件、病理妊娠风险、疾病预后存在密切关联,具有额外的诊断价值,并可能在诊治过程中影响治疗决策。实际APS并不少见,有研究显示年龄小于45岁的不明原因卒中患者中25%抗磷脂抗体APL阳性,反复静脉血栓事件患者中14%出现抗磷脂抗体阳性,反复妊娠丢失的女性患者中15-20%抗磷脂抗体阳性。由于临床医生对该类疾病的认识不足,APS的平均延误诊断时间约为2.9年。APS通常女性多见,好发于中青年,原发性APS与继发于结缔组织病的APS在发病年龄、临床特点等方面无显著差异。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 于波