

吃蓝莓能控制近视？要不要戴OK镜？它和离焦框架眼镜要怎么选？

家有“小眼镜” 带你了解近视那些事儿

N海都记者 吴臻 林涓 文/图

日前,福建省教育厅官方网站上发布了《2021年福建省义务教育体育与健康质量监测结果报告》(以下简称《报告》)。《报告》中提到,2021年福建省学生视力不良检出率随着年级的递进而升高。

家里多了个“小眼镜”,让不少家长发了愁。“孩子近视了要不要戴OK镜?”“能不能选择离焦框架眼镜?”“吃蓝莓是否能够控制近视发展?”……针对家长关心的这些问题,今天,福建省儿童医院眼科的沈惠玲医师将带你了解近视那些事儿。

吃蓝莓、配眼镜

家长防控花样多

福州市民刘女士告诉记者,孩子二年级时就发现近视,“刚开始一百度左右,现在六年级已经三百多度了”。她说,自己平时会督促孩子做眼保健操,不能躺着看手机,也不能离电视太近,“听说吃蓝莓对眼睛好,也会经常买蓝莓给孩子吃”。

昨日,在晋安区福飞北路的一家眼镜城,记者遇到了正为孩子取镜的市民李女士。“孩子本身就有近视,这段时间经常上网课,所以我就帮他配了个离焦框架眼镜。”李女士说,自己也曾听说过“OK镜”对控制近视有一定效果,但她综合考虑后,给孩子选择了离焦框架眼镜。

店员告诉记者,OK镜需要前往更专业的医疗机构验配,“‘OK镜’是白天不戴、夜间睡觉时佩戴;离焦框架眼镜则是白天佩戴、夜间睡觉时不戴,最好能戴足12个小时”。据了解,“OK镜”的价格在7000~10000元不等,离焦框架镜片则在2000~4000元左右。此外,考虑框架镜摘戴更方便,目前许多家长都会为孩子选择配离焦框架眼镜。“这类眼镜我们也配了很多,一年下来孩子的近视度数没怎么加深。”店员表示。



晋安区福飞北路的一家眼镜城内售卖的离焦框架眼镜

问题一

吃蓝莓可控制近视发展吗?

那么,各式各样的护眼方法、眼镜,真的有用吗?

沈惠玲医师明确表示,虽然近视可防可控可矫正,但是不可治愈。

针对蓝莓护眼,沈医师表示,蓝莓富含花青素及多种维生素、矿物质,具有较高的营养及保健价值,可一定程度缓解视疲

劳、保护眼健康。“但目前尚缺乏足够的循证医学证据,证实‘吃蓝莓’可以有效控制儿童青少年近视进展。”

问题二

OK镜、离焦框架眼镜 到底要怎么选?

控制孩子近视发展,家长们是该选择OK镜还是离焦框架眼镜?

沈惠玲医师介绍,“OK镜”又称为“角膜塑形镜”,通过夜间佩戴使角膜上皮重塑,达到白天不戴眼镜同时控制近视进展的作用。“目前已有大量的临床研究数据,证明‘OK镜’可以一定程度地控制儿童青少年近视进展。‘OK镜’在儿童青少年近视

防控工作中发挥着重要作用。”

但是,“OK镜”并不是对所有孩子都“OK”。沈惠玲医师说,它要求孩子需年满8周岁,屈光度及角膜曲率在一定范围内、环境卫生条件能满足佩戴需求,同时强调镜片的规范摘戴及清洁护理,要求孩子在佩戴期间需要定期到医疗机构进行眼健康检查及近视防控效果监测。

离焦框架眼镜镜片通过特殊的光学设计,在保证远视力清晰的同时可在周边视网膜形成近视性离焦,从而一定程度控制眼轴增长、延缓近视进展。沈惠玲医师表示,相较于“OK镜”,离焦框架眼镜不受年龄限制,对于年龄较小或者因各种原因不适合佩戴角膜塑形镜的孩子,也可选择佩戴离焦框架眼镜。

问题三

光照环境很重要 学习台灯怎么挑?

除了眼镜外,阅读时的光照环境同样影响孩子的眼健康。沈惠玲医师表示,台式学习灯的几个重要参数包括照度、均匀度、显色指数、色温、频闪、蓝光等。

建议选择的台灯尽量为AA级别照度及均匀度以保证阅读写作业时充足且均匀的光照环境、蓝光危害为RG0(无危害)减少蓝光伤害、显色指数为Ra80以上保证物体颜

色的真实度、无可视频闪减轻视疲劳,同时选择色温、高度、方向可调整的台灯,满足孩子的实际用眼需求。台灯应摆放在写字手的对侧前方,避免光线遮挡。

建议

培养良好习惯

定期检查眼健康

沈惠玲医师表示,培养孩子良好的用眼习惯,可一定程度控制近视发生发展。强调孩子阅读写作业时需保证良好的坐姿,合理安排用眼时间。近距离阅读写作业时保证良好的坐姿,牢记“一拳、一尺、一寸”护眼法则——眼睛离书本一尺、胸口离书桌一拳、握笔手指离笔尖一寸。合理安排近距离用眼时间,把握“20-20-20”护眼法则——近距离用眼20分钟,需眺望20英尺(6米)以外至少20秒。

她进一步解释,家长在为孩子选用电子产品时,最好选择分辨率高、亮度合适、可放置在较远距离观看的电子产品,选择顺序可为:电视或投屏、电脑、iPad、手机。保证阅读环境的光照亮度,阅读材料的图画和字体不宜过小。每天多于两小时的白天户外活动,“目”浴阳光可有效预防近视。同时,建议孩子们要合理作息、均衡营养、少吃甜食及碳酸饮料。最后强调儿童处于视觉发育的关键时期,建议家长定期带孩子到医院进行眼健康检查、建立屈光发育档案,对近视做到早监测、早预警、早治疗。

牙好身体好,免疫力更高

微创快速种植牙走俏中老年群体

今日部分种植牙仅售2800元/颗,来电再送500元种牙抵用券和品牌食用油,数量有限,先到先得! 领取热线:400-0591-560

N 肖北/图 葛格/文

据了解,目前种植牙已经越来越爱中老年人的青睐。这是怎么回事呢?“没牙,连吃都吃不好,还谈什么养生?”缺牙市民的反应简单直接。这一说法,在同福医口腔的接诊数据上也得到印证,我们一起去了解一下。



郑晓玲主任和老人沟通种植方案

牙好身体好 种植牙带来好口福

据同福医接诊数据显示,近年来,60岁以上的缺牙老人都倾向于接受种植牙手术,而且每年都在上涨“基本上都是选择微创快速种植牙。”据同福医创始人郑晓玲主任介绍,微创快速种植牙创口小,出血少,患者体验轻松,比较适合怕疼的女性,或者身体耐受力较差的老年人。

缺牙太多没法吃

据了解,随着种植牙集采政策逐步落实,种植牙价格下调,越来越多人能够体验到种植牙的便捷之处,郑晓玲主任的种牙量也与日俱增,“我们这几年种牙量在省内能位居前列,靠的就是微创快速种植牙。”

据了解,缺牙太多,对饮食生活影响较大,很多中老年人不得不吃一些

“牙好,身体好,吃嘛嘛香。牙齿不好怎么吃?吃都成问题了还谈什么养生?”据郑晓玲主任透露,在她接诊过的缺牙病例里,大多数顾客患有肠胃疾病,有些人甚至营养不良。由此看来,微创种植牙如此受中老年人青睐,也就不足为奇了。

马上种牙马上吃

较软的食物。郑晓玲主任告诉我们,世界卫生组织曾倡导保护牙齿的‘8020’运动,要求人们到80岁时仍然保留20颗功能牙,原因就是因为有更多的牙齿能够咀嚼食物,提高营养吸收能力。通过种植牙去恢复咀嚼功能,是一个不错的选择。所以,牙齿缺了必须尽快种牙。

★医保定点单位★

先领优惠更划算

本报读者种牙专项特权

马上来电可领取郑主任专家号,初次到院可报销打车费(封顶30元),挂号、拍片、检查费用一律全免,还可领取以下优惠!



微信报名通道

►指定种植牙2800元/颗

►9.9元拔松牙/补牙(限1颗)

来电即送500元种牙抵用券+品牌食用油

报名热线:

400-0591-560

...同福医... 广告... 2022年10月18日... 65号...