

如何正确存放家中药品？  
分门别类摆放药品至关重要,最好选择有隔断的药箱。(下)

雾剂类药品喜温暖。  
中药保存应得法。必须在低湿的环境下贮存,密封保存,避免受潮。

# 青少年近视要防更要控

□记者 夏咸芳



元旦假期,咸宁爱尔眼科医院视光中心迎来了配镜的高峰,视光中心的工作人员几乎天天忙的“连轴转”,每天差不多都要接诊50人左右,据初步统计,其中81.3%是中小

## 两大原因导致近视

在配镜现场,记者看到一位小女孩正在做散瞳检查。孩子母亲刘女士告诉记者,2年前,孩子小芳(花名)开始出现看黑板视物模糊,影响到学习,便带她到眼镜店配了一副眼镜。去年,带孩子到眼镜店复查,发现近

据了解,在我国,约有30—40%的小学生患有近视,在中学里60—70%的学生都在配戴近视眼镜,而到大学生时,近视的患病率高达80%以上,这意味,在我国,大多数家庭都家有近视儿女。

“遗传和环境是导致近视发生的两大重要原因,”验光师刘昭介绍说,生活中我们经常会遇到父母近视,孩子很小就会戴眼镜,甚至还没上幼儿园就开始近视,这说明近视与遗传密切相关,但是近视的遗传因素比较复杂,不可一概而论。更多的近视是因环境因素,比如阅读姿势不端正,过早读书识字、玩电脑、打游戏等,长时间近距离用眼,造成负荷过大,是诱发近视发生的主要环境因素。轻度近视对我们没有太大的影响,但超过600度的高度近视,很容易引发黄斑变性、出血、裂孔、视网膜脱离等导致视力低下甚至失明的几率要比正常眼高出很多。

“一旦发现孩子有歪头、眯眼、爱眨眼、揉眼,看书写字距离视物距离过近,家长就要想到孩子是不是近视或其它视力问题。有条件的话,3岁~12岁每半年应带孩子去做一次眼健康检查,可及时发现孩子视力存在的问题。”刘昭指出。

## 孩子近视重在控制

“青少年真性近视是不可逆的,不能

治疗,更重要的采取有效措施,控制度数增长。”咸宁爱尔眼科医院国家级验光师刘昭表示,有很多家长在孩子近视之后便“如临大敌”,带孩子辗转于各大医院,求助于各种号称治疗近视的机构,尝试各种治疗近视的仪器药物或者偏方,甚至气功,想要把孩子近视治好。“这样做基本没效果。”

她指出,还有很多家长在发现孩子近视度数加深之后,都以为是戴眼镜的原因,其实这也是错误的。事实上,导致孩子近视度数不断增长的一个重要原因是眼轴增长。眼轴每增长1mm,近视就会加深200—300度,通常孩子在青春发育期,近视度数会涨的更快就是这个原因。

如何控制青少年近视度数增长的速度?一是平时要尽量控制近距离用眼时间,少看近,多看远,多参加户外活动,营养均衡,少吃甜食、饮料,尽量让近视度数增长的慢一点,度数浅一点,避免高度近视及其并发症的发生。另外一旦发现眼睛近视了,应尽可能到正规医院进行验光,医院会给近视孩子提供合理的解决方案,有效控制近视度数增长。目前能有效控制青少年近视度数增长的主要是角膜塑形镜、RGP和渐进多焦点镜片,其中角膜塑形镜的效果最为显著。有研究表示,配戴框架眼镜年平均度数增长67度,而配戴角膜塑形镜年平均增加8度,几乎可以忽略不计。

# 眼前“蚊”乱飞,总也抓不到

原是得了“飞蚊症”

本报讯(记者 傅辉)“眼前好像老是有蚊子在飞,但又总也抓不到、打不着。同时还有视力下降、视物变形。”一患者在市中心医院眼科向吕旭东主任自诉症状。

据吕主任介绍,该患者所说的是一种叫飞蚊症的眼病。飞蚊症常发生于40岁以上的中老年人,高度近视眼患者,以及

动过白内障手术者,其他如眼内发炎或视网膜血管病变患者,也会形成此病。大多数的飞蚊症是良性的,或称“生理性飞蚊症”,其特点是:如果患者两眼都有飞蚊现象,无法确定是哪一只眼睛有飞蚊,若经过一段时间,这些现象并没有加重或产生变化,飞蚊位置也固定的话,多为良性。

相反的,飞蚊现象若突然发生,而且限于一眼,蚊子飞舞的方向又不定,黑影遮住视野,视力变差、视野缺损,这都是必须注意的恶兆。

“不治疗会形成黄斑裂孔甚至网脱。”吕主任告诉患者,并为其行玻切术后,症状改善,视力也得到改善。

医生给他下了“禁山令”

# 膝关节患者不宜多爬山

本报讯(记者 傅辉)近日,记者从市中心医院骨外科获悉,患者李先生2年来每天坚持爬磨山,半年来自觉右膝盖发软、时有疼痛感,虽然休息后好转并坚持爬山,但发软和疼痛感间歇加重。

患者李先生经医院检查后才发现,长期爬山这种运动导致他的关节软骨已经快磨光了,不得不进行人工关节置换手术。骨外科主任郑勇提醒市民,爬山、爬楼梯、跳绳等运动会对膝关节造成一定负担,肥胖者和有膝关节炎

病的人不宜进行,以免关节提前“衰老”。

“爬山时,膝关节所承受的压力比走路高出3~4倍,对于有膝关节疾病的中老年人,过度的爬山和上楼等运动会引起膝关节软骨过度磨损,容易诱发关节炎等骨病。”郑勇主任说。

郑勇介绍,关节与关节间有块软骨,能起分散重量、保护膝盖的作用。这块软骨会自动分泌润滑液,但这种润滑液会随着年龄增长而逐渐减少,所以对于中老年人来说,

长期负重登山、上下楼、跳绳等,很容易形成膝关节、踝关节等慢性损伤,引发关节炎,导致关节提前退化。

“关节炎是最常见的慢性疾病,如果不引起重视及时治疗,可能会累及全身关节。”郑勇主任称,他遇到不少膝关节炎患者,都曾试图通过增加关节负荷,如爬山、爬楼梯或下蹲起立等来加强锻炼,但这些运动对已有骨质增生、关节面不平整的中老年人,极易引起关节内损伤、骨折等。

# 泡脚不怕烫,可能是糖尿病足

本报讯(记者 傅辉)“我没有感觉水烫啊,怎么脚被烫伤了呢?”

70岁的王老爹在医院疑惑不解,向市中心医院 同济咸宁医院风湿免疫科主任林凤平发问。

“您用电加热水泡脚,连泡两周,由于身患糖尿病,连日高温热水沐浴,已经泡出了糖尿病足,由于糖尿病足患者皮肤比较脆弱,脚部末梢神经对温度不敏感,正常人感觉很烫的水温,您却感觉不到,所以很容

易被烫伤。”林主任解释道。“一旦被烫伤,哪怕是一个很小的水泡,若不及时就医,都可能导致足部感染、溃烂,严重的甚至会造成截肢。很遗憾地是,很多糖尿病患者不知道保护好足部,导致糖尿病足发生溃疡才入院医治,有一半患者已经需要考虑截肢了。”

为此,林主任建议,糖尿病足患者每日要用温水或柔和的香皂洗足,保持足的清洁。洗脚前用手试测水温(水温度为将水

放至手背皮肤耐受为宜),绝对不能用热水泡脚而造成烫伤,避免皮肤破损。足洗净后,应用干毛巾轻轻擦干,包括足趾缝间,切勿用粗布用力摩擦而造成皮肤擦伤。为保护皮肤柔软,不发生皲裂,可涂抹护肤油,膏,霜,但不要涂抹于趾缝间。每天要检查足跟,足底,趾缝,有无溃破,裂口,擦伤和水疱等,如果发现足部病变应及时求医,妥善处理,切不可等闲视之,贻误了治疗时机。

砍柴划伤眼球,没有当回事

## 畏光流泪化脓,差点摘眼球

本报讯(记者傅辉)前几天,市中心医院眼科主任吕旭东接诊一位村民,经检查,该村民已经患上化脓性眼内炎。“真悬,要是再晚来几天,可能保不住眼球,要行眼球摘除术了。”吕主任感慨道。

据村民自诉,上山砍柴时不小心眼睛被树枝划伤。以为无大碍,没有太在意。哪知过2天后,视力下降,畏光流泪,疼痛,现在竟化脓了。吕主任忠告:一旦眼球被划伤,要及时到医院检查治疗,否则会引起继发感染,形成化脓性眼内炎,该病凶险,发展迅猛,对眼组织和视功能破坏极大。若治疗不及时,炎症可以向巩膜、眼外筋膜和眶组织发展,可导致眼球摘除。

平时不运动,动时要小心

## 肩周炎盯上“劳心族”

本报讯(记者傅辉)前半个月,48岁的李先生平时不喜欢运动,拗不过十多岁儿子的邀请,父子两在小区空地打了一场龙腾虎跃的羽毛球大战。过了几天,李先生右手不能梳头、穿衣、洗脸,连弯腰动作也变得难以完成,严重时肘关节功能也受影响,屈肘时手不能摸到同侧肩部,尤其在手臂后伸时不能完成屈肘动作,连开车急打转向盘都疼痛难忍。疼得没有办法,来到市中医医院康复科请主任刘良生检查,确诊李先生患上了肩周炎。

刘主任介绍,非体力劳动者和脑力劳动者,虽不做强体力劳动,患肩周炎者却很多。这就是由于平素缺乏锻炼,肩部肌肉、韧带不发达,因而缺乏耐力。又由于其工作性质,肌肉韧带长时间处于紧张拉紧的状态,一旦有突然发力的外因刺激,即会泛发为肩周炎。身患肩周炎的患者,平时肩膀怕风吹、怕冷,即使在夏天也不敢吹风扇等。肩周炎酸疼起来真可能导致难以入眠抬不起肩膀,影响白天的正常工作。

治疗肩周炎可以采用拔罐、针灸、理疗治疗和功能锻炼配合起来,效果可能更好。功能锻炼对肩周炎的患者来说十分重要,患者应坚持多做肩关节的运动,特别是适当做大幅度的运动,对预防肩关节的粘连,肩部软组织的拘紧、挛缩,大有好处。比如“爬墙”运动也很有效,就是人与墙对面而站,将患有肩周炎的手臂慢慢在墙上面面向上爬,每天坚持多次,直到手臂与墙成一条直线,并能将身体扭转与墙面垂直,说明肩周炎快要好啦。

手提猪食桶,

## 用力过重伤及大腿骨

本报讯(记者傅辉)一婆婆提一桶猪食,竟然将自己的大腿骨提断了。

据了解,刘婆婆是马桥镇人,种了一辈子的田地,80岁了,还忙个不停。前段时间,她在家里把猪食煮熟,待猪食温热后,从大铁锅里盛了满满一桶猪食,准备送到猪圈喂猪,老人也感觉这桶猪食很有点重,咬牙刚走不到2米,突然左大腿一阵剧痛,刘婆婆痛得大叫起来。老伴听到呼叫声赶过来,一看动弹不得,急忙叫回儿女们,送到医院拍片检查,股骨骨折。

据市中心医院骨科主任王明仁介绍,股骨骨折大多数是外旋暴力所引起的螺旋形骨折或斜形骨折。由于老年人股骨颈骨质疏松脆弱,且承受应力较大,所以只需很小的旋转外力,就能引起骨折。老年人的股骨颈骨折几乎全由间接暴力引起,主要为外旋暴力,如平地跌倒、下肢突然扭转等皆可引起骨折。

王主任介绍,老年人一旦摔跤、提东西、或者感觉“闪”了一下,如果1至2天疼痛减轻,可能是软组织受损。如果3至4天疼痛还不消失,而且加重,就要到医院拍片检查,以防胸腰椎椎压缩性骨折。所以王主任建议,老人骨质疏松,尽量少做负重的事或者运动,适当补充钙片,或者多喝骨头汤。