

青少年近视发生的原因及预防

本期对话:王海燕
市中医院眼科主治医师

我国儿童、青少年的近视率呈现上升趋势,引起广大家长的关注和担心,但我们发现许多家长并不知道如何用科学的方法指导孩子预防近视眼,有些孩子在学校体检后才发现近视程度已相当严重。

近视眼的形成是由多种原因导致的,主要可分为内部因素和外部因素。

内部因素,又称遗传因素和先天因素。近视的产生与遗传有一定的关系,不过,根据就诊中有关病案的统计,完全由遗传引起的近视所占比例很小,在临床上也发现一高度近视眼患者并无家族史。

外部因素,即环境因素,也称后天因素。绝大多数中小学生的近视是在上学后才形成的,并随着年龄的增长,学习时间的延长,以及频繁使用电子产品,使得眼球中睫状肌和眼肌长时间处于高度紧张状态,最终导致近视度数不断加深。

体质因素,主要和营养状况密切相关。眼睛在生长发育期间,如果缺乏某些重要物质,如蛋白质、维生素、钙等,眼球组织会变得比较脆弱,再在环境因素的作用下,眼球壁的巩膜容易扩张,从而使眼睛的前后轴伸长,近视程度加重,使得假性近视变成真性近视,饮食调理不当,也是形成近视的重要原因,不注意身体健康更会促使近视眼的发展。

综上,可以知道环境因素(后天因素)是造成近视的最主要因素,近视的产生与生活环境、家庭及个人的生活习惯密切相关,应该从用眼时间、姿势、饮食调整等方面做好眼睛预防保健工作。

平时,看书学习用眼时间达到1小时左右,最好让眼睛休息10—15分钟,休息期间,看看远处景色以及绿色植物等;不要长时间看电视或玩电子游戏;看书做作业时,要注意姿势,不要趴在桌子上,头部位置要正,不要过于歪向一方,尤其不要躺在床上看书;注重饮食调理,少年儿童不要偏食、挑食、以零食代替主食。

安排科学饮食也是防治近视发生的一个重要措施。中医认为近视与肝肾不足、气血两亏有关,因此,可多食补肝肾、益气和明目食物,如动物肝脏、甲鱼、鲫鱼、黑芝麻等;增加必需氨基酸的摄入,如肉、鱼、蛋、奶、豆类等,这些动物性蛋白质摄入充足,既可以增强孩子的体质又可以防止遗传性近视眼近视程度加重;多吃富含维生素和矿物质的食物,如坚果、花生、杏仁、核桃、蔬菜、海带、虾、乳制品等;限制糖类食物,如甜饮料、甜食等,因为糖会大量消耗体内钙和维生素B1,削减眼球内弹性,造成近视或近视加深,故避免摄入过多糖分也是食物防治近视的重要一环。

除了做好儿童、青少年近视的预防和保健调理,家长还要做到多关注孩子的视力情况,若发生近视,应及时就诊。

(汤建明 杨冷)



耕心医生:曲洪芳
市精神卫生中心六病区主任

中国的酒文化源远流长,亲友偶有相聚,适量饮酒不仅能增进感情交流,也能从一定程度上促进健康。但如果是借酒消愁,经常酗酒,那就会带来诸多问题。

从事个体经营的张先生今年50多岁,原先生意做得风生水起,即使在酒桌上多喝几杯,也很少醉。商场上风云变幻,五年前,张先生的生意一落千丈,从此后,他的心情也开始日益沉重,经常一个人在家借酒消愁。起初,只是晚上喝几两。到后来,发展到中午、晚上连番喝,再后来,就连早晨起床后也要来一杯,酒在他的生活中就像吃饭、睡觉一样,成为必备,一天至少三顿,每天饮酒量在一斤左右,一旦哪天没喝酒,他就会感到若有所失、心烦意乱、坐卧不宁,甚至出现手震颤抖动、四肢发麻等现象。

妻子见状,赶紧带他来到市精神卫生中心求助。见到心理医生,张先生的妻子哭得很伤心,她说,自从酗酒成性,丈夫整个人都变了,对她不再体贴入微,反而酒后经常发脾气、骂人、乱摔东西,简直就像换了个人似的。因为无法忍受这种生活,最近两个多月,自己一直住在亲戚家。妻子的离家出走,让张先生开始认识到过量饮酒带来的危害,希望能够通过心理医生的帮助重获健康。

医生告诉张先生,他目前的状态是酒精所致精神障碍的一种——酒精依赖,如果继续酗酒,带来的问题会更多,如肝脏损害、智能减退、性功能下降及人格改变、幻觉、妄想等精神障碍,想要改变现状,只有立即戒酒。

担心自己酒龄太长,一下子戒不掉,张先生起初有些退却,医生告诉他,戒酒并不难,不过,由于他长期饮酒,已经形成了精神依赖和躯体依赖,在戒酒时可能会出现各种戒断症状,所以必须在医疗保护措施下戒酒。

听了医生的建议,张先生当即表示愿意接受治疗,如今,经过一段时间的入院医治,张先生的病情已经得到好转,精神状态也不再像以前一样萎靡不振了,他和妻子坚信,只要戒了酒,恢复健康,自己的家庭一定能够重返幸福。

酒精依赖,如果继续酗酒,带来的问题会更多,如肝脏损害、智能减退、性功能下降及人格改变、幻觉、妄想等精神障碍,想要改变现状,只有立即戒酒。

(吴兰珍 杨冷)



一个童年外号引起“丑陋幻想症”

爱美之心,人皆有之,在这个被大众戏称为“凡事看脸”的时代,人们对自己的容貌关注度越来越高。心理医生表示,过度关注外表,放大容貌缺陷,容易引起心理问题。

一日,一名中年妇女走进市精神卫生中心,询问当天是否可以看心理门诊。在她身边,站着一位少女,这名少女的打扮很特别,全身黑色着装,脸部被一个大口罩遮得严严实实。

母女俩进入诊室后,小姑娘始终不愿开口,她的妈妈向心理医生讲述了女儿的情况。原来,这位名叫小希的女孩自从上了初中,就反复向父母表达了对自己外貌不满的想法,并表示坚决要整容,家人要是不答应,就不去上学。

听了小希妈妈的讲述后,市精神卫生中心心理医生赵蓓决定跟小希本人单独聊一聊。在妈妈走出诊室后,小希告诉赵蓓,这个丑陋无比的鼻子,令自己十分痛苦,现在根本无心学习,也没脸出门见人。在赵蓓的劝说下,小希终于摘下了口罩。然而,出乎赵蓓意料之外的是,小希口中“世上最丑的鼻子”样子十分普通,根本与难看扯不上关系。赵蓓将心中所想告诉小希,可是她非但不接受,反而掏出随身携带的镜子边照边哭。

赵蓓表示,其实,小希是得了“丑陋幻想症”,心理学上叫做体像障碍,是一种心理疾病,患者通常外貌正常,但是常常幻想自己的外貌有缺陷,或对轻微的躯体毛病过度夸大,这种观念引起个人明显痛苦,还会影响个人的社会功能,“患有这种疾病的病人往往有一定的性格特质,多是完美主义者,自我批判者,且有明显不安全感、敏感、害羞和体力不足。早年创伤性事件常成为起病的诱因,从而引起自卑和自我形象贬低。在我后来和小希的交谈中我了解到,在小希小学时,有一个同学给她起了个外号叫‘蒜头’,她却对这个带有侮辱性的绰号深恶痛绝,这可能就是导致小希产生体像障碍的诱因事件”。

“体像障碍病人常夸大躯体魅力的重要性,这是自惭形秽的重要原因之一,可以就躯体魅力问题进行疏导。”赵蓓表示,外形在第一眼印象中固然重要,但在多次接触后,个人素质的作用更加突出,生活中,应该识别认知错误和不当思维,对于缺陷,不必过度放大,避免造成心理负担。

(杨冷)