



那些怎么用眼都不近视的人 真是不近视体质吗?

近视,一种不致命但很烦人的疾病。

6月6日是第28个全国“爱眼日”,据世界卫生组织数据,我国近视患者高达6亿人,青少年近视率居世界第一。近视的人虽然多,却还有这样一类人,经常熬夜刷手机、玩电脑,视力却一直很好。很多人有疑问,长期过度用眼,视力却不会受损,真有这样的“不近视体质”吗?对此,记者邀请北京协和医院眼科副主任医师杨治坤为大家解答这个问题。

“不近视体质”真的存在吗?

杨治坤告诉记者,每个人自身遗传的机制不同,少部分人确实更不容易近视,或者相较他人来说度数增长更缓慢。不过,“不近视体质”虽让人羡慕,上了年纪可能更容易出现花眼的症状。

大部分孩子刚出生时都是远视眼,这是生理性远视,也是一种“远视储备”,会随着年龄增长逐渐消耗,不同的消耗速度决定了是否近视。受遗传因素影响,有人出生时远视度数更高,并且在生长发育中,户外活动较多,近距离用眼少,“远视储备”充足,近视的可能性就会降低。有些儿童青少年过多使用电子设备,睡眠和户外运动不足,会导致“远视储备”过早消耗,最终出现近视等问题。近视受遗传和环境因素的共同影响。没有遗传因素,环境因素也可以直接导致近视的发生。因此,在保护眼睛这件事上不能放松警惕。

不近视的人,做对了这些事

近视眼的危害不仅仅是视物不清,更主要的是随着度数增加、眼球延长、眼球壁变薄,引发以黄斑病变为主的一系列眼底和视网膜疾病,甚至出现无法矫正和失明的危险。杨治坤表示,近视眼的原因非常复杂。用眼环

境、错误用眼习惯、过度用眼等因素,都会导致近视加重。

■避免长时间用眼

眼睛长时间盯着屏幕不运动,眼球会失去协调平衡的能力。长时间使用电子产品,也容易导致视力下降。工作40分钟到1小时左右,就应该让眼睛休息。多走到室外,看看绿色植物,能放松心情、缓解视疲劳。

■远离有害光线

人眼能适应的最佳亮度是300勒克斯左右,而现在在很多照明设备都超过了500勒克斯。另外,看电视不开室内灯,或在黑暗中看手机,这种亮暗对比过于强烈。在强光刺激下,瞳孔会保护性缩小,引起瞳孔括约肌痉挛,出现眼胀痛和头昏头痛;瞳孔缩小还会引起晶状体变凸,聚光加强,导致近视度数快速加深。

■增加户外活动

眼睛是光感器官,获得足够阳光才能保持最佳工作状态。发表在《美国医学会眼科杂志》上的一项研究发现,增加阳光照射可降低近视风险。每人每天至少要有20分钟在阳光下的户外活动。中等强度有氧运动会增加细胞中氧气含量,促进淋巴和血液循环,是良好视力的前提。

■给眼睛补足营养

人的眼底锥体细胞日常需要消耗一种叫作“视紫红”的物质,这种物质的原料是维生素A、B族维生素、视黄素、卵黄素等。为了预防近视,建议多补充这些“护眼营养素”。

给不同人群的护眼建议

为捕捉光的讯息,眼球必须暴露于体表,无形中增加了受外伤和病原体侵袭的机会,任何眼部零件出了问题,都会影响视觉感受。杨治坤表示,各个年龄段的人需要养成良好的用眼习惯,才能看得清楚、看得舒服、看得持久。

◆儿童青少年

儿童青少年是防止近视的关键期。要注意让眼睛休息,每用眼45分钟就应休息10~15分钟。空闲时,要

减少使用电子产品的时间,即便使用也要保持用眼距离;最好走出家门,在阳光的照射下进行户外运动。儿童期应规范视力筛查,建立视觉档案,甄别假性近视和真性近视,在规范的医学验光指导下验配眼镜。

◆成年人

长期使用电脑的上班族,要有意识地多让眼睛休息,减少熬夜,保证充足睡眠;不要长时间盯着屏幕,每隔45分钟左右应起身活动一会儿、多看绿色植物或远眺。成年人眼球发育基本完成,近视度数相对稳定,佩戴框架眼镜以舒适为主,关键是到正规机构进行科学规范的验光配镜。600度以上的高度近视患者,视网膜脱离风险较大,需要每半年到医院进行一次检查。

◆老年人

注意补充营养,防止白内障、青光眼等疾病。建议适当吃富含维生素A、维生素C等对眼睛有益的食物。如果出现眼睛发胀、视力模糊、遮挡感等情况,应及时到医院就诊。有糖尿病的老人,每隔3个月应到眼科查一次眼底。

据生命时报

拔牙后推荐食物清单 有你夏天爱吃的冰淇淋



很多人拔完牙后,就被疼痛“封印”了食欲,吃饭时也不知该选择什么样的食物,索性不吃或少吃。拔牙后留下的开放性伤口容易感染和出血,饮食确实需要注意,但一味少吃影响营养摄入,对伤口愈合也不利。拔牙后多久可以开始吃东西?具体能吃什么?中国康复研究中心北京博爱医院副主任营养师史文丽为你总结一份拔牙后的食谱。

拔完牙多久可以进食

拔牙后30分钟,伤口通常会完成凝血过程,血凝块可起到止血和保护创面的作用。但此时血凝块十分脆弱,需要时间巩固,所以拔牙后2小时内不要进食。

拔完牙咬棉花大概30~40分钟就可以吐掉,但别漱口。2小时后,如果口腔无出血或肿痛等情况,就可以饮水进食。总体来看,拔牙后饮食应以细软、清淡、少咀嚼、易吞咽为主,避免刺激伤口、影响愈合。除了进食,还要注意拔牙后24小时内,不要刷牙以及吮吸新伤口,避免破坏拔牙创口的血凝块,从而导致创口的继发性出血。

拔牙后,按“时”吃东西

拔牙后的不同阶段,饮食注意事项也不同。

■拔牙后2~4小时——可选无渣冷流食

无渣饮食可避免小颗粒物掉入或黏附到伤口上,引发感染;冷食温度较低,可使血管收缩,有利于止血,还能减轻水肿和疼痛;流食是指液体或入口即能化成液体的食物,可以不咀嚼直接吞咽,以减少口腔肌肉牵拉,降低伤口疼痛或出血风险。

可选食物:冰淇淋、布丁、凉牛奶、不酸的果汁等。

注意事项:小口慢咽,不要用吸管,更不要用力吸吮,以免刺激伤口或导致出血。

■拔牙4小时~第2天——可选半流质饮食

半流食是指质地比较稀软、呈半流质状态的食物,易于咀嚼和消化。半流食可提供机体所需能量和各种营养素,需少量多次进食,比如每日5~6餐,每餐食物的总量为300毫升左右。

可选食物:面片、馄饨、粥类、南豆腐、鱼肉糜、鸡蛋羹、蔬菜泥等。

注意事项:小口进食,用没拔牙的一侧轻微咀嚼后,直接吞咽下去,减少食物对伤口的污染和肌肉运动幅度,尽量不牵拉到拔牙部位。

■拔牙后3天——可选择高蛋白软食

拔牙后的前两天,由于进食受限,可能导致营养供给不足。因此从第3天起,要适当补充营养。



可选食物:清蒸鱼、红薯、肉末碎菜粥、肉末蒸蛋羹、炖豆腐、炖煮软烂蔬菜以及牛奶、酸奶、半流食等。

注意事项:饮食要以温热为主,不宜过热。

这些食物暂时“拉黑”

拔牙后需要忌口,除了少碰烟酒,还要避免食用太烫、太硬或辛辣、刺激的食物。

◆太烫的食物

特别烫的食物可能引起毛细血管膨胀,甚至导致伤口出血。

◆太粗、太黏的食物

如硬米饭、炸馒头、坚果、芹菜、笋类、口香糖、软糖等,通常需用力咀嚼,对口腔肌肉的牵拉力度大,容易引起伤口疼痛甚至导致伤口出血。同时,食物的粗糙颗粒也可能刺激或黏附拔牙后的创口,不利于愈合。

◆辛辣、刺激性食物

如火锅、烧烤、麻辣烫、辣条、醋等,容易刺激伤口,引发疼痛,增加感染风险。同理,牙疼的人也建议选择清淡、便于咀嚼、易于消化的食物,如米粥、面条、蛋羹、嫩豆腐、肉泥、煮熟的蔬菜、水果泥等。

正常拔牙造成的肿胀通常在术后48~72小时达到高峰,然后逐步消退,术后第5天基本消失。若超过3天肿胀不能缓解,且伴有剧烈疼痛,应及时复诊。

据生命时报

