

预防青少年近视，重在日常坚持

赵海蔓

宜宾市第一人民医院 644000

【中图分类号】R72

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 04-081-02

据相关报道我国近视眼人数已近 4 亿，居世界第一，近视发生率已经达到世界水平的 1.5 倍，城市重点中学高三学生近视率更是高达 85%。青少年中近视眼约占 2/3，青少年近视将影响中国高素质人才职业的筛选，缩小许多特殊职业人员的选择范围。因此，防治近视日益受到学生家长和社会各界关注。在用眼时长方面，青少年平均每天用眼时长在 4 小时以上，超过推荐值，稍令人感到欣慰的是，用眼距离比平时有所改善，全天用眼平均距离为 32.3cm，已有超过八成青少年用眼距离大于 33cm，但仍有 17.7% 的青少年平均每日用眼距离低于标准线。

据教育、卫生等部门分析，中小學生視力不良率居高不下，主要原因一是缺乏应有的体育锻炼；二是没有养成良好的用眼卫生习惯，如书写时坐姿不正确，长时间卧床看书看电视，长时间上网、玩电脑游戏等，三是营养结构不合理；四是学习负担重、心理压力。

一、近视眼的光学原理及类型

1、眼睛看清物体的原理

人的眼睛就象一架高级的精密照相机，能把物体完美地聚合在视网膜上。这种功能称之为眼的屈折力。如看近的物体时。屈折力就要增加，以使近物能聚合在视网膜上，形成清晰的图像。眼的这种调节功能是依靠睫状肌的收缩和晶状体弹性两个因素完成的。看近物时晶状体变凸，看远时晶状体则扁平。所以，要维持眼的正常调节作用，必须要有健全的睫状肌功能及晶状体的可塑性，二者缺一不可。眼睛在调节时，眼球的向内集合和瞳孔缩小这两种生理现象可同时发生，以确保眼的清晰性。

2、近视眼的光学原因

近视眼是指眼睛在调节静止状态下，平行光线进入眼内后，焦点聚合在视网膜前，光线到视网膜时已散开，所以不能看清远处的物体，必须将物体移近成焦点于视网膜上才能看清物体。近视眼是由于眼轴太长或调节过强而引起的，除遗传因素外，主要是用眼卫生不良造成的。

3、青少年近视类型

(1) 按程度划分：①轻度近视：小于 300 度。②中度近视：300～600 度。③高度近视：大于 600 度。(2) ①轴性近视眼：即眼球过长，也可以是少儿期眼球发育过长，是近视眼的主流。②屈光性近视眼：此类眼球正常，但屈光力太强，使光线聚焦于视网膜前面。

二、近视眼形成的原因分析

1、遗传因素

有的人，自己是近视，父母也是，有的父母并不是近视，自己却戴上了近视眼镜。有的人在选择配偶时，也担心爱人是近视，是否会连累孩子。这就是人们关心的近视是否能遗传的问题。

这要从近视的类型谈起。近视可以分两种，即高度近视和普通近视。普通近视，又称单纯性近视，可从儿童时期发病，到 20 岁以后即很少进展，戴眼镜以后视力可以矫正到正常，

近视的度数一般在 600 度以下。高度近视，又称进行性近视，是与单纯性近视完全不同的另外一种眼病，随着年龄的增长，眼睛前后轴不断加长，眼球后部扩大，伴有眼底脉络视网膜的退行性变化，戴眼镜以后视力也难以矫正到正常，视力逐渐减退，以至发生严重障碍。

从眼病的调查结果分析，有近视家族史的家庭成员，发生近视的比率比没有近视家族史的要高些，说明近视的发病与遗传有一定关系。但近视的发生又受后天环境因素的影响，所以，目前学者们都认为，近视属于多基因遗传，即病人有多个致病基因，但又有环境因素的作用，这在单纯性近视的发生上是很容易看到的现象。环境因素包括照明不佳，不良的阅读和工作习惯，如长时间阅读和近距离工作，眼的调节肌肉处于持续的紧张收缩状态，进而调节能力减弱，而发生近视。但同样的条件下，并不是所有的人都发生近视，而某些近视患者也并非做近距离工作，或很少阅读书报。

可见，近视是遗传和环境共同作用的结果。

对于高度近视则认为是常染色体隐性遗传引起的。即父母双方均为高度近视（注意：这里指的是高度近视！）患者，其子女患高度近视的发生率是 100%，如果双亲中一方为高度近视，另一方是基因携带者（无近视表现），则子女高度近视的预期发生率是 50%，如果双方均无高度近视表现，而只是基因携带者，则子女高度近视的发生率是 25%。

2、环境因素

每个人的生活环境不一样，也导致了视力的差异，有人作过调查发现：生活在城市里的青少年要比生活在农村的青少年视力差很多，原因是农村的环境较城市好，视野空旷，利于视力，而城市污染较严重，空气质量差，对眼睛伤害很大。另一方面：城市家庭的卫生状况总体要好于农村，个人卫生也是影响视力的一个重要条件。

电脑在使人们的生活迈进信息化的同时，也给人类带来了新的疾病，业内人士称之为，“电脑眼病”或“电脑视力综合症”。国外的一家公司对 500 人进行了抽样调查发现，大多数人每天在电脑前工作 2 小时以上，其中 85% 的人说在使用电脑时感到烦躁、疲劳、注意力不集中、眼睛发干或是头疼，有的人还出现了植物神经功能失调和忧郁症。美国的一项报告也表明，每天在电脑前工作 3 小时以上者，90% 的人眼睛有问题。

三、近视眼的预防措施

近视是一种遗传性眼病。就大多数不超过 600 度的青少年低、中度近视或单纯性近视而言，属多因子遗传，也就是说，其发病 60% 由遗传因素所决定，40% 取决于后天性环境因素。超过 600 度的高度近视则属染色体隐性遗传，其发生完全由遗传决定，后天环境因素不起作用。目前，遗传因素显然是不可能改变的，因此低、中度近视的预防主要着眼于后天的环境因素，高度近视可以说是无从预防的。

低、中度近视的发病中，环境因素是相当重要的诱因。所谓环境因素，主要包括长时间、近距离用眼和视力卫生不当

(下转第 82 页)

得了痔疮别讳疾

彭达悦

成都市双流区第一人民医院 610200

【中图分类号】R69

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 04-082-01

痔疮是目前临床上非常常见以及非常多发的一种疾病，在肛肠疾病当中发病率占首位，也是全身疾病当中发病率最高的一种疾病。在民间一直流传着“痔疮是小病，疼起来真要命”的说法。这也不是空穴来潮的，如果在患有痔疮以后，没有得到有效的治疗以及有效的控制，轻微的患者会出现失血和脱肛的情况，而症状严重的患者则会出现肛门坏死，甚至是无法排便引发癌变。所以在得了痔疮以后一定要及时进行治疗，千万不能够将小病拖成大病，降低生活质量，影响到生命健康。

一、痔疮的种类

痔疮在医学上可以分为内痔、外痔和混合痔。是由于肛门直肠底部和肛门粘膜的静脉丛发生曲张形成的多个或者一个柔软的静脉团。痔疮的发生和人们的生活习惯以及工作习惯等有非常大的关联。痔核在肛门里面称之为内痔、在肛门口内侧附近的称之为外痔、而两者都具有的则称之为混合痔。

二、痔疮的症状

痔疮在发病初期时并没有明显的症状，不同的痔疮临床表现也大不相同。对于内痔来说，患者主要会出现大便出血且血量比较多，呈点滴状和喷射状，不具有疼痛和其他不适感，但是出血量比较多会导致患者出现轻度贫血的情况，甚至还会导致患者出现气短、疲乏无力和头晕目眩的现象。当内痔发展中期会出现痔核脱出在肛门以外，但是在大便以后痔核能够自动的回纳入肛门当中；内痔发展到三期，痔核在大便后会凸出肛门外，且不能够自行的回纳入肛门中，需要通过手的助力来进行回纳或者在休息片刻后才能够回纳入肛门，但是在患者咳嗽或者是疲劳过度以及进行劳动之后，就会出

现脱肛的现象，且分泌物比较多等。如果患者由于活动过度或者摩擦比较严重时，出现了感染、肿胀和疼痛，并且这时期痔核不能够回纳入肛门，出现了痔核嵌顿和坏死的现象，在临床上被称之为嵌顿痔。

三、痔疮的手术指征

目前临床上对于痔疮主要是采用保守治疗和手术治疗，一般患者具有大便经常出血、痔核比较大和痔核脱出嵌顿肛外、外痔痔体比较大、血栓性外痔则需要需要进行手术治疗；但是如果患者还具有直肠炎、慢性结肠炎、直肠癌、肛乳头瘤和肛门淋病、肛门尖锐湿疣、肛门异物等情况则不能够进行手术治疗，需要在这些疾病缓解以后才能够进行痔疮手术。

四、痔疮的饮食方案

5g 的黑木耳、30g 的柿饼，将黑木耳泡发，柿饼切块用水煮烂，每天吃 1～2 次，可以达到益气滋阴和祛瘀止血的作用，主要针对于痔疮出血的患者；250g 的丝瓜和 200g 的猪瘦肉，将丝瓜切块，猪瘦肉切片进行煲汤，可以达到养胃理肠和清热解毒的作用，适用于患有痔疮和慢性肠炎的患者。

五、痔疮的预防

由于痔疮在临床上的发病率非常的高，痔疮在经过手术治疗或者其他的治疗方法进行治疗后，复发率也是非常的高，所以有效的预防痔疮的发生是非常重要的。通过改变生活习惯、饮食习惯、加强日常生活的锻炼以及肛门括约肌的锻炼和自我按摩、定时排便、积极对便秘进行治疗、维持肛周的清洁、男性不过紧的束缚腰部等进行有效的预防。

(上接第 81 页)

两个方面。眼球尚未发育完善的少年儿童在长时间持续紧张的近距离用眼以及视力卫生不良的情况下，可引起眼的屈光度和眼球前后径的变化而发生近视。

防治青少年近视要从改变后天的环境因素着手，减轻学生的课外作业负担，是预防近视的重要措施之一。此外，还需注意以下自我保健措施：

1、培养良好的视力卫生习惯，包括三个“一”：就是握笔的手离笔尖一寸(3.3 厘米)、胸部离桌子一拳(6～7 厘米)，书本离眼一尺(33 厘米)，保持端正的读写坐姿，不要在行走、坐车或躺卧时阅读，以减轻视力疲劳。

2、增加教室的采光，保证充足的、来自左前方的照明。读写的适宜照度为 100～200Lux(勒克司)，相当于 40 瓦的白炽灯或 8 瓦荧光灯的台灯，过强或过弱的照明均可引起眼睛调节的过度增强。

3、课本及读物的纸张和印刷要高质量，纸张要白，字墨要黑，增大黑白的对比度，不宜阅读纸质发黄、印刷不清的

书刊。同时教科书及其他儿童读物字体的大小，应与儿童少年的年龄相适应。

4、连续读写的持续时间不宜过长，每读写 1 小时应远眺或休息 10 分钟，提倡坚持做眼保健操，多参加户外的文体活动。

5、定期检查视力，以便及早发现视力减退，及时治疗。如能认真做到以上各点，有可能防止低、中度近视的发展加深，高度近视或许可以减缓近视屈光度的进行性加深。

6、参加体育锻炼，平时要多做各项有益于身体的活动，例如长跑、跳绳、篮球、游泳等一系列运动，以提高身体机能，增强身体的抵抗力。

7、注意饮食，要做到不挑食，均衡各种营养，特别是含有对视力有益的维生素的食物要多吃，例如：A、B2、C、E 等一些维生素应多吃新鲜蔬菜水果、粗制、豆制品、海带等，少吃糖果，切不可因为个人喜好而挑食。

四、结语

眼睛是获取知识的源泉，眼睛是传递信息的门户，只有爱护好我们的眼睛，才有助于我们做更重要的事情！