

# 从新生宝宝到耄耋老人定期查眼建档监测 全生命周期眼健康管理 呵护“心灵之窗”

**健康视点** 主持人 李丽华  
天津市新闻专栏



市眼科医院视光中心专家在大学做义诊。

照片由受访单位提供

今天是第28个全国爱眼日,今年的主题是“关注普遍的眼健康”,我市各大医院近期都举行了眼科义诊和社区公益活动。市眼科医院视光中心主任李丽华表示,今年的主题特别强调全年龄段全生命周期的眼健康管理,包括了0至6岁学龄前、6至18岁儿童青少年、18岁至40岁壮年期和40岁以上中年及老年期四个年龄段的眼健康管理,每个阶段的眼健康主要问题有很大不同,管理也各有侧重。

李丽华认为,建立眼健康档案、定期做眼部检查是全生命周期眼健康管理的基础,有利于尽早发现眼病及早干预,避免视力受损、致盲等更严重的情况发生。她还提醒市民,目前不合理使用电脑、手机等视频终端,近距离用眼时间过长已经成为影响各年龄段人群眼健康的突出问题。建议各年龄段人群使用视频终端要遵守“20-20-20”原则,即看电子产品20分钟,远眺20英尺(约6米)至少20秒。此外还应注意不要在黑暗处看电子产品、不要睡前长时间使用手机。

## 6岁前:关注远视储备 重视先天眼病弱视斜视筛查

李丽华说,宝宝3岁前到医院做一次全面的视力检查。在我市,宝宝从出生后42天就要接受先天性白内障等眼病筛查,同时建立儿童眼健康档案。0至6岁的儿童至少要接受13次眼保健和视力检查服务并记录在眼健康档案中。目前,档案监测的主要内容包括视力屈光状态,如远视、近视、散光、屈光参差;眼部健康,如眼底、眼压、眼表健康;角膜曲率;眼轴;双眼视功能,如是否存在视疲劳、阅读障碍、调节异常、融像异常等。

“6岁前宝宝的眼健康重点是对眼睛先天性疾病和弱视、斜视等眼病的筛查以及近视预防。宝宝定期眼部筛查发现异常要遵医嘱到院复查,一旦确诊弱视要尽早开始康复治疗。弱视在3岁前治疗效果最好,6岁前治愈率可达95%至98%,年龄越大治疗效果就会大打折扣。此外,日常如果有以下情况也要警惕,如宝宝两只眼看东西的方向不一致;在阳光下爱眯眼怕光;看电视时歪头、偏脸;看东西很近,这些都是弱视形成的警报信号,要及时去医院检查排除。

对于近视的预防,李丽华建议爸爸妈妈要关注宝宝的“远视储备”。0到6岁的孩子视力发育尚不完善,存在一定的生理性远视,这被称为“远视储备”。“远视储备”在新生儿约有600度至700度,到了4至5岁时有200至225

度,6至7岁时有175至200度,这些“远视储备”的消耗速度决定了孩子是否过早发生近视。将近视防控端口前移,积极保护0至6岁儿童的“远视储备”,正在成为青少年近视预防的全新切入点,并有望成为控制小学生近视的突破口。因此0至6岁儿童的眼健康管理中一旦发现孩子“远视储备”消耗过快,可以通过户外活动、照明、坐姿、用眼习惯等方式来干预,同时每6个月复查眼健康档案监测的各项内容。

## 18岁前:控制近视进展 视功能异常及时训练

“6到18岁的儿童青少年眼健康管理的关键包括视功能异常、近视等屈光参差、远视、散光、弱视、斜视等管理,其中近视防控是该年龄段的重中之重。”李丽华说。这一时期的眼健康管理对成年后的眼健康极为重要,目前,我市已经对该年龄段儿童青少年建立了眼健康档案并对他们分级管理,通常按近视程度分为五级。

一级管理是对视力正常的孩子进行近视预防和早期干预,指导近距离用眼时间、坐姿、握笔姿势等视觉行为。发现近视端倪则从多方面进行干预,包括改善照明、纠正坐姿、增加户外活动等,同时对视疲劳、阅读障碍、调节异常、融像异常等视功能异常进行视觉训练。

二级管理是对一般近视进行矫正,通过精准验光、精准防控、视功能检查、定期随访和视觉行为管理获得优质的视觉品质和良好的矫正视力。

三级管理的重点人群是高危近视儿童、近视进展较快的孩子。根据孩子的眼健康状况,选择精准的个性化方案,目前常用的矫正方式包括特殊设计框架眼镜、角膜塑形镜、离焦软镜、离焦RGP、药物和视功能训练。需要强调的是,接受视觉训练的儿童青少年还需要长期

家庭训练来巩固视觉训练的效果。

四级管理是对高度近视者进行管理,以预防和减少高度近视并发症。这一时期的管理需要定期进行眼底照相,对高度近视并发症早发现、早转诊。

五级管理是则对近视合并眼病者的管理。近视常见的合并眼病包括斜视、弱视、过敏性结膜炎、白内障、青光眼,矫正近视要考虑这些疾病对视力的影响。

李丽华特别强调该年龄段的近视儿童青少年要重视和积极预防高度近视。高度近视不是简单的屈光度数增加,它会对眼健康产生更长期的危害,比如影响外观,比如眼轴延长,眼球突出;破坏眼球结构,使眼轴延长,球壁变薄,眼球变形;白内障、青光眼等眼部疾病的发生概率明显增加;眼底病理性改变概率明显增加,如视网膜裂孔、出血等。

## 40岁前:视疲劳高发期 治疗还需对症加对症

李丽华说,视疲劳已成为18至40岁青壮年人群最为常见的眼科疾病,也是这个年龄段眼健康管理的重要内容。视疲劳对中青年人来说,会加速视觉功能退化,导致眼睛过早出现老花。有视疲劳的人从事阅读、针线活、察看仪表等精细作业,时间稍长即会发生眼胀、视力模糊、头痛流泪等症状。有人甚至会出现恶心想吐、眩晕或神经衰弱,给工作生活带来极大困扰。过去视疲劳发病人群以司机、精细作业者为主,现在却成为各个行业的高发人群,大有流行之势,特别是在办公室人群、知识阶层和学生中更为普遍。虽然对于大多数人来说只是症状轻微,经短暂的眼部休息后可得到恢复,但已有越来越多的人眼睛长期超负荷运转,视疲劳难以彻底治愈。

“视疲劳与干眼症、结膜炎的症状相似,极

易误诊。在明确诊断视疲劳和给予治疗之前必须通过各种检查找到引起视疲劳的病因。”李丽华说。视疲劳的治疗以对因治疗和对症治疗为主。对因治疗首先要消除病因,比如屈光不正需要精准矫正、视功能障碍需要配合视觉训练。对症治疗包括药物治疗和非药物治疗,药物治疗有改善眼调节功能药物和人工泪液、睫状肌麻痹药物和中药等,非药物治疗包括雾视法、远眺法和眼保健操等。

李丽华说,视疲劳的预防首先要正确的屈光矫正,欠矫、过矫、散光不足都可能引起视疲劳。其次要有良好的用眼环境和用眼习惯和全身状态。通常建议室内最佳中心照度为500至750lx,色温为4000K左右的暖白光;照明中心照度与周围光线照度比值要小于3,越接近1越好。室外最好能佩戴防紫外线眼镜,包括变色、染色、偏光镜片。用眼习惯遵循用眼“20-20-20”原则,并保持正确的视频终端使用姿势,比如调整屏幕位置、亮度、字体大小;根据环境光线调整亮度、眼睛距电脑屏幕50厘米以上,视线略低于水平线10°至20°,屏幕略倾斜。适当放松心理、积极运动锻炼以保持良好的全身状态。

## 40岁后:进入老视管理 眼底眼病老花都要关注

“40岁以后人眼功能逐渐衰退,老花是许多人的第一感受。随着年龄的增长,白内障、青光眼、干眼、眼底病等年龄相关眼病的管理以及全身疾病导致的视网膜病变如糖尿病视网膜病的管理。目前认为老视管理要从35岁至40岁中老年人的早老视预防开始。这部分人最重要的眼健康管理内容是建立良好的视觉行为习惯,比如控制对手机等视频终端的使用时间,尽量避免过近距离(小于20厘米)的工作或阅读,保持良好的生活习惯和全身状态。如有屈光不正要及时矫正,必要时使用渐变老花镜,同时可以辅助抗疲劳等视觉训练。40岁以后正式进入老视管理期,此时眼健康管理重点是科学的个体化屈光矫正,以满足不同场景下视物清晰舒适持久,可以选择渐变老花镜、变色老花镜、接触镜等。对于已经对合并有年龄相关眼病包括白内障、青光眼、黄斑变性等老视人群要进行眼健康综合管理。这部分人群除建立良好的视觉行为习惯和舒适的视觉矫正外,更重要的是积极治疗各种眼病。

李丽华说,老视管理的眼健康档案中不仅包括正常老花等屈光不正管理,还包括白内障、青光眼、干眼、眼底病等年龄相关眼病的管理以及全身疾病导致的视网膜病变如糖尿病视网膜病的管理。目前认为老视管理要从35岁至40岁中老年人的早老视预防开始。这部分人最重要的眼健康管理内容是建立良好的视觉行为习惯,比如控制对手机等视频终端的使用时间,尽量避免过近距离(小于20厘米)的工作或阅读,保持良好的生活习惯和全身状态。如有屈光不正要及时矫正,必要时使用渐变老花镜,同时可以辅助抗疲劳等视觉训练。40岁以后正式进入老视管理期,此时眼健康管理重点是科学的个体化屈光矫正,以满足不同场景下视物清晰舒适持久,可以选择渐变老花镜、变色老花镜、接触镜等。对于已经对合并有年龄相关眼病包括白内障、青光眼、黄斑变性等老视人群要进行眼健康综合管理。这部分人群除建立良好的视觉行为习惯和舒适的视觉矫正外,更重要的是积极治疗各种眼病。

# 吃对“抗炎饮食” 能预防肿瘤 七大营养降低膳食炎症指数

众所周知,肿瘤的发生发展是一个多种机制参与其中的复杂过程,饮食模式及营养素在其中发挥着重要作用。近日,中国抗癌协会肿瘤营养专业委员会、中国营养学会社区营养与健康分会、中国营养学会临床营养分会联合发布《抗炎饮食预防肿瘤的专家共识》(以下简称《共识》),从抗炎饮食角度和我国居民膳食特点,提供预防、抗癌的饮食策略。天津中医一附院肿瘤科苏杨医生对《共识》进行了解读。

《共识》指出,饮食具有促炎特性和抗炎特性,不合理的膳食所引起的机体长期慢性炎症与肿瘤密切相关,并会降低肿瘤的治疗效果。通过改变饮食模式来调节机体的炎症状态是行之有效的手段之一。大量研究表明,高比例的红肉、高脂食物与机体促炎症因子升高有关。地中海膳食模式可降低体内炎症因子水平。膳食炎症指数(DII)是评估个体膳食炎症潜力的指标。《共识》推荐的预防肿瘤抗炎饮食主要包括以下内容:

**碳水化合物** 低加工的全谷物碳水化合物所含丰富的膳食纤维是抗炎饮食的重要组成部分,膳食纤维的DII评分较低为-0.663/g。全谷物碳水化合物可降低胰腺癌、乳腺癌、结肠直肠癌的发病风险,尤其是小麦麸皮及小麦的胚芽。

**膳食脂肪** 脂肪摄入量一般不超过总能量的30%,宜选择单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸,减少饱和脂肪酸和反式脂肪酸的摄入,有利于形成机体抗炎内环境。多项研究表明,摄入不饱和脂肪酸,可降低机体炎症水平,延缓肿瘤患者恶液质进展,改善患者体重、食欲、生活质量、治疗耐受性及生存率。

**蛋白质** 推荐蛋白质摄入量为1~1.5g/(kg·d)。如果合并肾功能损害,蛋白质的摄入量不应超过1g/(kg·d)。蛋白质的最好来源为鱼、家禽、鸡蛋、瘦红肉、低脂乳制品、大豆食品、坚果等,尽量少食用加工肉类。

**蔬菜和水果** 理想的抗炎饮食中蔬菜和水果应占总食物重量的2/3。水果和蔬菜中含有丰富的维生素和矿物质,具有较好的抗炎活性。蔬菜中的β-胡萝卜素、维生素、锌、镁的DII较低,尤其是β-胡萝卜素为-0.584/μg。

**植物化合物** 大量的细胞培养试验和动物实验显示,某些植物化合物具有较大的抗炎潜力,如黄酮、花青素、丁苯甲酸酯等多酚类植物化合物,同时具有抗氧化、抗癌作用。

**茶** 绿/红茶具有抗炎生物活性,具有抗炎潜力,其DII评分为-0.536/g,绿/红茶中可分离出儿茶素、黄酮、多酚等成分,其对多种肿瘤有明确的预防效果。茶多酚已被证明可有效预防结肠癌,并能阻断致癌物质亚硝酸盐在人体内的合成,同时还能抑制癌细胞的发展和突变。

**烹饪方式** 抗炎饮食的烹调方式应以炖、炒、蒸、煮为主,少用煎、炸、烤等方式。肉经高温烹调或煎炸可产生杂环胺和多环芳烃,并产生糖基化终产物,具有促炎性。研究显示,红肉或肉类采用如油炸和烤的烹饪方式可增加结肠直肠癌的发病风险。 通讯员 东梅 苏玉珂

## 被蜱虫“叮”不可强行拔出

近期,市中研附院皮肤科接诊了两例被蜱虫叮咬的患者,两名患者均未引起重视,直到被叮咬处皮肤感染化脓、溃瘍,身体出现高热,才来医院就诊。彩超检查显示有疑似蜱虫叮咬口器及残留物,医生们为两位患者切除了蜱虫叮咬处的皮损,并进行了抗炎抗敏、退热处理,两位患者现已基本痊愈。 该院皮肤一科张峻岭主任医师提醒市民,蜱虫容易在夏季出没,可传播多种疾病甚至危

及生命。市民踏青、野餐时,要提前用菊酯类杀虫剂喷洒衣物。在草丛和灌木林密集的地方,穿好长衣长裤,系紧领口、袖口、裤脚,戴上帽子,勿穿凉鞋,同时不宜长时间坐在草地上,每一两小时检查一下衣物。从户外回来后需尽快洗澡和更换衣服,细查身体是否藏匿蜱虫,重点检查腋下、耳周、肚脐、膝后侧、大腿内侧、腰部、脚踝、头发和耳朵等。采摘回来的野菜、野菜等果蔬,钻入草丛玩耍的宠物犬都要仔细查看,以免蜱虫潜伏其中。如发现可能被蜱虫叮咬,切忌盲目拍死虫体或硬拔,建议及时就医。

据了解,蜱虫俗称壁虱、扁虱,与蜘蛛、蝎子是“近亲”。蜱虫身上带有细菌、真菌、病毒等大量病原体,使得蜱媒传染病有40多种。在我国,每年4至10月是蜱虫叮咬的高发时段,病人绝大多在林地、野外作业。随着森林游、草原游、徒步穿越、狩猎、垂钓等休闲、旅游项目的不断升温,被蜱虫叮咬的情况也在增加。现在蜱虫生存的场所已不仅局限于荒郊野岭,居民小区楼下的草丛、灌木林也成了蜱虫的栖息地,喜欢钻草丛的小狗可能会将蜱虫带回家。

张峻岭说,蜱虫身体前部几乎都是嘴,学名为“口器”。靠着口器的倒刺,蜱虫可以牢牢吸附在宿主身上长达数日,吸血并注入唾液,芝麻粒大小的蜱虫可以膨胀到指甲盖大小,还会往人体内钻,很难拔出。被蜱叮

咬后,局部可出现水肿性丘疹、淤点、淤斑或质地较硬的结节性损害,自觉瘙痒或者疼痛,严重时出现发热,甚至周身泛发皮疹。除损伤皮肤外,还可出现畏寒、头痛、腹痛、恶心、呕吐等“蜱咬热”症状,蜱虫唾液中的毒素注入人体还可引起“蜱瘫痪症”,严重的可危及生命。

张峻岭提醒市民,被蜱虫叮咬后,建议及时前往医院就诊,不要自行处理,以免刺激蜱虫在皮肤释放更多毒素,且会使蜱虫口器留在体内导致感染。如不方便就医,蜱虫叮咬后可用乙醚或局麻药涂在蜱虫头部,等到自行松口后用镊子将其从体表拔除并消毒伤口。如被蜱虫叮咬后伴发热、头痛、口角歪斜、皮肤大片红斑、心悸、胸闷等症状,应及时就医。

通讯员 陆静 雷春香



6月2日上午,由市慈善总会发起、市眼科医院主办、蓟州区人民医院承办的“爱眼光明行 康复救助活动”揭纱仪式在蓟州区举办。至此,市眼科医院光明基金向蓟州区白内障患者捐赠的100例复明手术全部顺利完成,100位革命老区白内障患者术后重见光明。 摄影 郑欣然

# 分类信息

敬告读者: 本广告仅为刊户提供信息发布平台,所有信息均为刊户自行提供,请认真核实信息提供方相关证件与发布内容的真实性。如涉及押金、保证金、报名费等费用均与本报无关。本栏目不作为承担法律责任的依据。本栏目不承担因错漏刊出所产生的相关责任及费用。

天津日报 17622997767 23602233 办公地址:天津市和平区卫津路143号

### 遗失·公告

▲刘殿起遗失军粮城新市镇(二期)仁乐家园20-203还迁楼房安置协议原件一份,编号200338,特此声明。

▲刘玉清,身份证号码:120223197004214810,遗失残疾证,证书编号:津军A006436,特此声明。

▲王雅君遗失红桥区春德街族谊里8门309-311单元公产房屋租赁合同,房屋编号060912340008009,合同编号0088424,特此声明。

▲天津市中西医结合皮肤病研究所遗失银行开户许可证,开户行:中国工商银行天津永安街支行,账号:0302010409300068916,核准号:J1100023031702,声明作废。

▲甘荣荣(身份证号码:120103195011016417)遗失天津市南开区南开大学龙腾里7-4-508房屋的《南开大学房屋所有权证明》,特此声明作废。

### 公告

▲王树林遗失和平区电台道香榭里5号楼3门511室天津市公有住房租赁合同,合同编号:0149224,房屋编号:0108a000203056151,特此声明。

### 注销公告

天津市津北李咀水泥构件厂:法定代表人:张秉刚,统一社会信用代码91120113103931684W,经股东会决议清算,并申请注销登记,现已成立清算组,请债权债务自公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,联系人:张立起,联系电话13194677318,特此公告。

### 公告

致天津五八众创创业发展有限公司,因你公司无法联系,且因房屋租赁纠纷已被西青区西营门街道办事处起诉,请看到该公告后两日内立即联系慧心教育信息咨询(天津)有限公司续签《孵化服务协议》,否则视为你公司默许慧心教育信息咨询(天津)有限公司继续承租享受科创孵化服务并自由选择包括但不限于实际所有权人在内的其他人作为出租人继续签订协议。

### 指定承租人刊登公告

本人李海发,身份证号:120101194506010036,同意本人死亡后,将坐落于天津市和平区多伦道天合里5#(201-203)过道201居室202居室203居室住宅房屋指定过户给儿子李磊承租,身份证号:120101197510150019。

### 指定承租人刊登公告

本人王秀云身份证号120103193305051710,同意死亡后将坐落于天津市河西区绍兴道元兴新里14门414-417房屋指定过户给王磊,身份证号120103198506201714。

### 登报内容

本公司2012年成立至今所有使用钢瓶均在“天津市气瓶充装公共服务平台”注册备案,钢瓶上装有“江苏祥康科技有限公司”条形码编号。经核查电脑记录,目前公司有半年以上未进行扫码充装的钢瓶数量过多,属于流失状态。为保持数据准确性和安全性,现申请注销处理半年以上未进行扫码充装钢瓶,并通过“天津市气瓶充装公共服务平台”审核通过。(注销钢瓶详细情况可经平台查询)后期充装以钢瓶条形码为准,经电脑核实验证后方可进行。凡是注销的钢瓶后期出现违规操作,均与我司无关!特此说明。 天津市丽锦燃气销售有限公司 2023年6月6日