



“小眼镜”增多引家长焦虑

专家开出“药方”： 保护视力从改变坏习惯开始

■记者 王艳坤

“最近孩子查出患有近视,而且近视了150度,有没有办法控制一下?”家住新世纪花园的市民周先生带着他8岁大的女儿来到市区一家眼镜店验光配镜。不光是周先生的女儿,昨日,记者走访市区多家医院和眼镜店发现,“小眼镜”们可真不少,且明显呈低龄化趋势,以往以中学生居多,而目前小学三四年级的孩子已不在少数。

长也明显加快,读幼儿园就查出近视的孩子在门诊上比比皆是。秦兵表示,儿童视力下降主要是用眼过度所致,很多孩子都没养成正确的书写姿势;在太强或太暗的光线下或卧床看书,或看电视;有的孩子玩电脑整天整夜不睡觉等,这都需要引起家长及社会的关注。

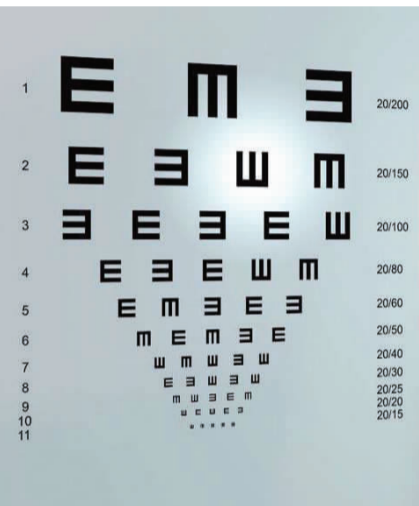
专家开“药方”:保护视力从改变坏习惯开始

秦兵表示,电子产品使用时间过长,肯定会影响到孩子视力,如果想给孩子一个好视力,那就要减少孩子使用电子产品的频率。秦兵说:“因为眼睛盯着电子屏幕时,瞳孔会根据光源的变化而变化,调节瞳孔的睫状肌会一直保持紧张状态,由于电子屏幕的不断闪烁,睫状肌的调节运动就更加频繁,造成眼疲劳和视力损伤。”秦兵表示,因幼儿的眼球并没有发育完全,所以电子产品使用时间过长,对孩子的影响肯定要远远大于对成年人的影响。同时,要注意矫正孩子使用电子产品时的姿势。

谈到用眼姿势,秦兵说:“读书写字时也要注意保持正确的姿势,身体要坐正,

读书写字时要有充足的光线,窗户光线及台灯灯光要从左前方射来;不要在过亮、过暗、忽明忽暗的光线下读书、写字;使用台灯时,灯距桌面一尺,灯光不要直射眼睛,使用护眼灯应中等强度,使用台灯时要同时开启室内的照明灯;选择适宜的桌椅读书写字,书桌高度以到上腹部附近为宜。”

秦兵告诉记者,家长需要给孩子增加户外活动的的时间,因为孩子在户外活动时,眼睛会根据不同距离的物体自动调节视距,使眼睛的睫状肌得到放松。多去户外沐浴阳光,开阔眼界,不仅有利于眼睛健康,也有利于孩子的身心健康。此外,还要保证孩子有充足的睡眠,眼睛在睡眠状态下,肌肉放松最充分,足够的睡眠对因过度疲劳而引起的睫状肌痉挛有一定的缓解作用,利于预防近视。



幼儿近视引家长焦虑

昨日上午,在市区一家医院眼科,家住幸福街道的市民张女士带着孩子进行验光,张女士告诉记者,她家孩子今年4岁,最近一直嚷着看东西不清楚,就带过来看看。经检查,张女士的孩子近视近300度。张女士十分焦虑地表示,孩子这么小近视度数就这么高,这可怎么办才好?

记者在采访中发现,很多家长对孩子视力的关注程度并不高,往往是在出现相关症状之后才选择就医。这些视力下降的孩子大部分都有一个共同的爱好,喜欢待在家里,玩手机或看电视。就在医院眼科候诊大厅,记者就发现一个孩子,正捧着手机玩游戏。

对此,宿迁市第一人民医院眼科主任秦兵告诉记者,这几年近视呈现越来越低龄化的现象,而且孩子一旦近视,度数增

小儿便秘吃什么蔬菜

孩子如果经常不吃蔬菜,摄入的纤维素就会不足,容易导致肠蠕动减弱,影响肠道对营养的吸收功能,就会出现便秘。经常吃一些含纤维素较多的蔬菜如白菜、豆芽、西葫芦、菠菜、油菜、芹菜等,对小儿便秘有很好的缓解效果。

1.白菜。白菜94%都是水,热量较低,富含维生素A、维生素B、维生素C等,还含有大量的纤维素,可以促进肠道的蠕动,帮助消化,防止大便干燥。生吃白菜心可以破坏白菜的营养,具有通便的功效。

2.豆芽。这里的豆芽主要是黄豆芽、绿豆芽。豆芽热量比较低,水分和

膳食纤维含量较高,是缓解小儿便秘的健康蔬菜,而且还有预防消化道癌症(食道癌、胃癌、直肠癌)的功效。

3.白萝卜。民间有“冬吃萝卜,夏吃姜”的说法。白萝卜含有较高的粗纤维。能促进食物消化,帮助肠胃蠕动。同时,白萝卜还含有丰富的消化酶,能促进新陈代谢,起到通便、抗菌、防胆

结石的形成等功效,特别适合便秘的小儿食用。

4.西葫芦。西葫芦含有较多的维生素A,钾、镁、纤维素、半纤维素、果胶的比例也比较高。这些物质不能被人体消化酶水解,但可促进肠道蠕动,有利于粪便排出。

