

当心!“隐形视力小偷”藏在孩子手上

孩子出现眯眼等症状应立即就医,及时发现视力变化或其他眼部健康问题

7岁孩子半年近视增加75度、8岁孩子暑假近视飙升75度、11岁孩子半年近视涨到125度……连日来,到长沙各大医院眼科看近视的孩子不在少数。令人意外的是,孩子们近视的原因很多指向了他们手腕上的“标配”设备——电话手表。专家提醒,电话手表对儿童视力的威胁甚至超过手机等传统电子设备,已成为儿童近视的新诱因。

电话手表成为孩子视力“新威胁”

开学了,你家孩子的视力还好吗?很多家长表示,暑假期间已经严格管控孩子使用电子产品的时长和频率。但是,很多人还是漏掉了一个不起眼的细节。

“开学前,很多家长带孩子来医院检查近视。我们发现一个现象,这些视力下降的孩子都有一个共同点——对电话手表爱不释手。”湖南省人民医院眼视光中心主任、副主任医师陈蛟说。

8岁的甜甜(文中幼儿均为化名)便是小患儿之一。一个暑假不到的时间,她的单眼近视度数就飙升了75度。“我们平时比较忙,为了联系方便,就给孩子配了电话手表,孩子很喜欢。”甜甜母亲张女士回忆,有了电话手表后,孩子没再像以前那样总嚷嚷着要看电视、玩平板电脑。“可没想到,前段时间,我们突然发现孩子喜欢眯眼看东西,觉得有点不对劲。检查发现,近视度数涨了不少。”张女士担忧之余也很疑惑,“小小的一块电话手表,怎么被医生说成了伤害孩子视力的重要因素呢?”

“欢欢今年7岁,最近总说眼睛酸,带她去检查才发现近视度数半年增加了75度。”市民李女士说,她的孩子欢欢自从有了电话手表,经常用来和同学聊天、刷短视频。一玩就是半个多小时,舍不得放下。虽然设置了使用时长限制,但孩子总是能找到各种理由继续使用。

“半年涨到125度!”家长周先生拿着孩子的视力检测报告,盯着孩子手腕上那只被视为“安全神器”的电话手表,悔得肠子都青了。11岁的孩子天天抱着电话手表不放,从最初的联系工具变成了全天候的玩伴,直到视力骤降才让家长惊醒。

“很多家长认为防控手机、平板、



电视机,就降低了孩子近视的风险。殊不知,孩子手上那块小小的电话手表,同样具有‘杀伤力’。”陈蛟表示,很多家长觉得电话手表屏幕小,没啥威力,而这恰恰是最大的误区。

小小屏幕如何“偷走”孩子视力?

记者在电商平台以“电话手表”为关键词搜索发现,市面上的儿童电话手表功能丰富,种类繁多。除了基本的通话、定位功能外,不少产品还内置了社交软件、游戏、视频等功能。

“如果将电话手表、手机、平板、电视机横向比较,假设孩子分别使用以上电子产品的时长相同,那么,屏幕越小,对视力的伤害往往越大。”陈蛟说。首先是无法避免的超近距离。

电话手表方寸大小的屏幕里面有很多文字、图案,迫使孩子必须把眼睛凑得很近才能看清。这种持续性的、过近的阅读距离,使得眼睛负责调节焦距的睫状肌长期处于高度紧张和痉挛状态,这是诱发和加深近视的关键因素。

其次是微小字体带来的巨大调节负担。无论是看消息、听故事还是玩内置的小游戏,电话手表上显示的信息字体通常非常小。阅读这些微小字体时,眼球需要付出比看正常字体多数倍的调节力,就像要求精密仪器持续超负荷运转,极易导致严重的视觉疲劳,并加速近视的发展,对儿童稚嫩的眼睛尤其有害。

第三是使用时间的失控。孩子时刻佩戴电话手表,使用频率、时长很容易被家长忽视。不少家长误以为电话手表屏幕小、辐射低,危害不大,从而放松了对孩子使用时间的监管。

“电话手表如今承担了越来越多的功能,正成为孩子们的新宠。”陈蛟表示,孩子随时随地都能看电话手表,这就意味着,他们极易沉迷其中,连续使用半小时、一小时甚至更

长时间成为常态。而这种日积月累下来的视觉负担,最终造成孩子近视度数的快速增长。

科学规避电话手表带来的视力风险

“电话手表作为通信和定位工具,不是说孩子们一定不能使用,而是需要在家长的科学监督下更好地使用。”陈蛟提醒,家长更需加强监督和引导,不要让胸间这方寸屏幕成为损害孩子视力健康、阻挡清晰视界的绊脚石。

在设备选择上,尽量挑选屏幕稍大、显示效果清晰的电话手表,核心原则是确保孩子能在相对舒适的距离(建议30厘米以上)看清屏幕内容,避免被迫“贴脸”使用。此外,要注意调节屏幕亮度至适中状态,避免过暗导致费力辨认,或过亮刺激眼睛。告诉孩子不要在光线过暗、过亮环境下使用,避免睡前用电话手表玩游戏、看视频。家长要限制电话手表里的不必要的功能,除了电话和定位之类的必要功能,游戏、视频、社交之类的功能最好都限制,这样才能防止孩子沉迷玩电话手表。

严格控制使用时间。建议限制孩子单次使用电话手表的时长,最好不超过15分钟到20分钟,并且要遵循国际公认的“20—20—20”护眼法则:即每使用电话手表20分钟,就应抬头眺望6米以外的物体,至少持续20秒,让高度紧张的睫状肌得到充分放松。

增加户外活动时间。让孩子多到户外“目”浴阳光,每天保证至少2小时的有效户外活动,是最简单、最经济也最有效的近视防控手段之一。因为自然光线特别是户外的明亮光线,有助于刺激视网膜释放多巴胺,这种物质能有效抑制眼轴的过快增长,从而减缓近视发展。

定期检查视力。建议每3个月带孩子做一次视力检查,发现眯眼、歪头等症状立即就医。因为视力损伤一旦形成,往往是不可逆的。

陈蛟建议家长带孩子前往正规医疗机构接受视力检查,及时发现视力变化或其他眼部健康问题,尽早发现、及早治疗,以免造成不可逆的后果。

(长沙晚报 杨云龙 梁辉 张兰艳)

科学健康走路 助你抵消“久坐伤身”



近日,澳大利亚悉尼大学的研究人员在《英国运动医学杂志》上发表了一篇研究论文。研究显示,当每天步数超过2200步时,可降低死亡风险和心血管疾病风险;当每天步数达到9000—10500步,对于久坐而言,死亡风险最低。即使每天走4000—4500步,也可获得最佳步数时约50%的益处。

科学健康走路这样做

1. 保持正确的走路姿势

整个健步走过程中要保持上身挺直,双手自然摆臂;健步走时步幅要比正常走路的步幅大一些,多出半个脚掌即可。同时,步态要轻盈,脚落地时膝盖微屈,脚后跟到脚尖过渡要顺畅,同时身体重心迅速跟随移动。

2. 选择适宜的场所

步行时,可选择在公园、体育场等远离马路,清静又干净的地方,有塑胶跑道更好。

3. 鞋子别太重

选择适宜的运动鞋,鞋底要有一定的稳固性,不宜太柔软。鞋子要有一定的“流畅性”,可以有效缓解踝关节和足底筋膜的疼痛,还要有良好的缓冲性,可以解决走路导致的腰疼问题。

4. 保持合适的频率

在走路过程中保持一定频率,才能更好地提高心肺功能,达到健身减肥效果。走路时感觉微喘,但可舒适交谈,表明步速适中,已经达到了快走的标准。一般来说,男士90—130步/分钟,女士80—120步/分钟。

5. 注意循序渐进

如果您刚开始步行,请从10—15分钟开始,然后逐渐将步行时间增加到每次30分钟或更长,逐步达到每周至少150分钟的中等强度有氧运动。

6. 走路前后需热身和放松

步行时,建议先进行5分钟温和的步行与伸展热身,提前活动肌肉和关节,为正式步行做好准备;步行结束后也不要马上停下,而是以较慢速度再走5分钟“降温”,这样能帮助心率平稳恢复正常,还能有效防止肌肉僵硬。

(湛江日报 央视)

心脑血管疾病、糖尿病、甲状腺疾病……研究发现,久坐可能会增加12种疾病风险;而坚持每天走路,则能帮助“抵消”久坐带来的健康风险:每天步数超过2200步,可降低全因死亡率;每天走9000—10000步效果更好。

久坐可增加12种疾病风险

如果一个人在日间的活动不足基础代谢率1.5倍,持续时间超过8小时,就是以久坐为主的生活方式。单一次来讲,静坐时间超过2个小时,也认为是以静坐为主的生活方式。

研究发现,如果2个小时静坐为起始标准,每增加1.5个小时,心脑血管疾病以及心脑血管疾病带来的死亡风险增加44%。久坐还会引起心脑血管损伤。

天津医科大学研究人员在《柳叶刀》子刊的一篇研究指出,每天久坐大于6小时,更容易与12种疾病高风险发生关联,包括缺血性心脏病、糖尿病、哮喘、慢性肾脏病、慢性肝病、甲状腺疾病、抑郁等。

步行可有效抵消久坐伤害

研究发现,随着久坐时间的增加,全因死亡率和心血管疾病发病率显著增加,而增加每日步数,则可以降低死亡风险和心血管疾病风险。

增强心肺功能、预防骨质疏松、降低患癌风险……走路可给身体带来多种好处,改善免疫力。一项纳入了33万多名成年人(平均年龄56岁)的前瞻性队列研究显示,与不步行组相比,每周步行90—720分钟可降低27%—31%的死亡风险,约延长6年的预期寿命。

粗细搭配有助预防口角炎

很多人有过“嘴唇干燥、皲裂、口角糜烂、裂痕、出血、结痂、不敢张嘴……拼命喝水也不见好”的经历。其实,这很可能是维生素B₂缺乏引起的唇炎或口角炎。

维生素B₂的主要作用是参与体内生物氧化与能量代谢,维持蛋白质、脂肪和碳水化合物正常代谢过程,促进机体的生长发育,维护皮肤和黏膜

的完整性。维生素B₂广泛存在于动植物性食品中,包括奶类、蛋类、肉类、内脏、谷类、蔬菜、水果等。其中,谷类是我国居民维生素B₂的主要来源。需要注意的是,谷类加工越精细,维生素B₂损失越多。另外,猪肝中的维生素B₂含量很高,每100克猪肝含2.08毫克维生素B₂。

(燕赵老年报 王明)

镇静药会让人变傻吗?

在ICU里,医务人员会经常使用镇静药物。但有些患者和家属对镇静药谈之色变,担心药物“攻击”大脑让人变傻,或者出现成瘾性无法摆脱。其实,大可不必担心。

之所以要使用镇静药,是因为患者处在强烈的应激环境中,特别容易出现焦虑、紧张、恐惧等异常反应,造成其在治疗上的不配合和躁动,加剧身体的应激反应;呼吸机额外做功也会增加耗氧量,从而影响救治成功率。

目前ICU常见的镇静药类有地西洋、咪达唑仑、丙泊酚、右美托咪啶。这些药的作用是让大脑和身体“暂时休息”,帮助患者度过疾病最危险的阶段。这种状态类似于深度睡眠,虽然用药期间可能记不清周围的事情,但药效消退后(通常24至72小时),患者大脑功能会完全恢复。就

像剧烈运动后肌肉需要恢复一样,刚停药时,患者可能稍感疲倦,但不会造成永久损伤。

此外,麻醉性镇痛药主要包括可待因、双氢可待因、羟考酮、吗啡、舒芬太尼、瑞芬太尼等。它们具有较强的镇痛效果和潜在的成瘾性,受到国家严格监管。

ICU内使用镇静药的剂量和时间都是经过严格管控的,目的是为了应对急性病情,并非长期连续用药,因此几乎不会导致药物依赖。有研究显示,重症患者出现长期认知障碍更多是与严重疾病本身、全身炎症反应及长期住院有关,而非镇静药的直接作用。

至于患者担心的药物“成瘾”问题,麻醉性镇痛药在使用时需要在医生的指导下进行,如果患者自行



增加剂量或使用频次过高才可能导致成瘾。

总之,医生会根据患者的体重、肝肾功能等器官功能状态,实施个体化的镇静策略,为患者选择最适合的药物和剂量,并实时调整用量,维持“刚刚好”的镇静深度,确保在治疗过程中既能保持舒适,也不会影响长远的认知安全。

(北京青年报 袁婷婷)