

暑期青少年斜视矫治特别火，专家提醒 长时间近距离使用电子产品或致斜视发病率提高

本报记者 鲁红 通讯员 周巧 实习生 刘梦瑶

暑假是斜视矫治及手术的高峰期。近日，记者从长沙爱尔眼科医院了解到，该院暑假期间迎来“看眼”高峰，视光专科日均门诊量约千人左右，工作日日均门诊量比以往多了2~3倍，周末门诊量比平时多了3~4倍，尤其是儿童斜视门诊量明显增多。

“往年暑假前来就诊患者占比较高的是近视防控的孩子，今年青少年斜视患者大大增加了。”长沙爱尔眼科医院大视光中心副主任、副主任医师徐青林告诉记者，受三年疫情斜视患者积压、人们近距离使用电子产品习惯等因素影响，今年暑期全国各地医院眼科都呈现出斜视患者增多现象。“我们医院暑假斜视手术患者也需要预约，人多的时候甚至需要排队等待数天时间。往年斜视手术都没有这么火爆的。”

长时间看手机， 小心内斜视“斗鸡眼”

斜视，顾名思义，就是患者两只眼睛看东西时，一只眼睛视线偏离平行方向的异常眼位，可能是

内、外偏，也可能是上、下偏。因此，斜视有内斜视、外斜视、垂直斜视之分，其中，内斜视即眼球向内歪斜，视线向两眼中间聚焦且眼神懵懂，俗称“斗鸡眼”。

斜视没有明确的病因，但有诸多诱因。如近视眼患者不规范戴镜可能诱发外斜视；长时间密集地“看近”，一直盯着近处东西看，也有可能诱发内斜视。

“今年斜视患者增加，与人们长时间近距离使用电子产品可能也有关系。”徐青林告诉记者，有一种特殊的斜视叫急性共同性内斜视，近些年，急性共同性内斜视发病率明显逐年增加，而这个病在十多年前还是罕见病。看手机、打游戏、追剧，长时间近距离用眼，导致眼球过度集合的情况下，可能会发生急性共同性内斜视。

斜视不仅影响患者眼神、外貌，还会带来视功能改变。斜视孩子会出现“立体视”的丧失，如看3D电影，可能很难有立体的感觉，再比如打篮球投篮，立体感缺乏导致手眼不协调性，影响运动功能发挥，很难将球投进篮筐。

斜视有哪些治疗方式？

戴镜治疗。戴镜治疗是重要的保守治疗方法。对于部分内斜视的孩子，通过一段时间的戴镜治疗，眼位可能完全恢复；部分外斜视的孩子，如近视眼，眼位也可以得到部分改善。

视觉训练。视觉训练是斜视手术前后常见的辅助治疗方法，可以改善眼睛的抑制情况、增加眼球的注视、追随、扫视、聚散及立体视等功能，但是不能根治斜视。

手术治疗。手术是斜视最主要的治疗方法。根据患者情况选择需要调整的眼外肌，通过缩短、后移肌肉等方法，来改变它对眼球的牵拉力量，完成斜视矫正的目的。

儿童日常护眼小贴士

注意用眼卫生，提高身体素质，预防眼表疾病。眼表疾病是儿童常见眼疾。要早睡早起，加强体育锻炼，勤洗手，多喝水，不随便揉搓眼睛，进而减少干眼、结膜炎等疾病发病率。

杜绝危险操作，避免儿童眼外伤。暑期期间，家长应谨防孩子做

危险操作，如在行驶的车辆上吃烤串、玩弄刀枪棍棒等。尤其需要注意的是，儿童眼外伤有时具有隐秘性，有的孩子发生眼外伤之后，家长没有及时发现，错过最佳治疗时机造成严重后果。

注意日常近视防控。遵循“20-20-20”原则，看近20分钟，往20英尺（约6米）以外远处，至少看20秒钟休息一下。看书写字要遵守“一拳一尺一寸”原则，即身体与课桌之间保持一个拳头的距离；眼与书本的距离要保持一尺以上；握笔时手指和笔尖要保持一寸的距离。室内的光源要稳定，要足够明亮。

斜视、弱视早发现、早干预、早治疗。当家长发现孩子眼睛黑眼珠不聚焦时，或是体育运动准确度不高的时候，应尽早到医院进行相关检查。此外，3~5岁的儿童要及时检查排除弱视可能，弱视如果早发现、早治疗，是完全可以治愈的；0~6岁的儿童应定期到正规医院进行儿童眼保健检查，做到屈光不正早监测、早干预。

防治颈椎病，这些日常护理要做到

随着社会经济的发展和变化，人们的生活节奏不断加快，高强度的工作压力让颈椎病的发生率不断上升且年轻化趋势明显，成为困扰中青年健康的常见问题之一。同时，由于网络信息时代的发展繁荣，电子产品让更多的人群变成“低头族”，长时间的不正确的姿势，会对我们的颈椎造成损伤。另外，越来越多的年轻人自律性较差，不愿意参与体育运动，久而久之也可能导致颈椎问题的出现。因此，掌握科学的颈椎护理知识十分重要，这份颈椎防护“宝典”，可让大家免受颈椎疾病困扰。

哪些习惯可致颈椎病

长时间的低头玩手机、不正确的看书姿势、“葛优躺”看电视等，都会给我们的颈椎增加负担，加上年轻人自律能力差，长期不运动，久而久之便会引起颈椎病。

坐姿要点有哪些

对于学生来说，可以在看书1~2小时后，进行15分钟的放松，可以站起来适当活动，喝些水等等，消除一下颈椎疲劳；对于长时间面对电脑的办公室白领，可以起身眺望远方，缓解颈椎疲劳的同时，还能够放松眼睛，缓解视疲劳。可播放一些颈肩部肌肉锻炼相关视频，并跟着视频运动起来，能够有效缓



解肩颈的疲劳。

此外，我们在工作、学习的过程中，应尽量使用正确的姿势，确保脊柱处于正、直的状态，并务必改掉“跷二郎腿”的习惯；在使用电子产品如手机、iPad、电脑、电视时，需要保持一个适当的距离，使用一段时间后要进行活动及适量放松。

这些生活窍门能“护”颈

不合适的枕头也会引起颈椎病。我们在选择枕头的时候，不要选择太高的，应选择长度高度适宜的枕头，原因在于适合自己的枕头和床垫能够让我们的颈椎保持生理性的曲直。同时选择床垫的时候，不要选择太过柔软的，可选择稍微硬一点的床垫，能够起到良好的支撑作用，对颈椎起到保护作用。这里尤其需注意，需做好肩颈部保暖

措施，即便是炎热的夏天，也不能将肩颈部对着冷气直吹；在运动出汗之后，也不能直接对肩颈部使用冷水；夏季同样不能过度贪凉，少吃冰棒、冰水等食物。如果已经出现了颈椎病症状，需对病情足够重视，积极控制。通常建议患者尽量多休息，并采取适当按摩措施。

运动防治颈椎病

运动对颈椎病防治可产生重要的作用。我们可根据自身情况、个人喜好选择适合自己的运动方式，如游泳、瑜伽、慢跑、打球等都是不错的选择。一些年纪较大的朋友可选择太极拳、广场舞、八段锦等相对轻松、舒缓的健身操类运动。运动不仅能帮助锻炼我们的颈部、加强背部的肌肉力度，还能让颈椎的稳定性更佳，灵活性更高。

一些颈部的锻炼和伸展活动也能对颈椎疾病预防起到很好的作用。可以在网络上搜寻有关放松颈椎的视频，跟着视频进行运动，提高颈部的肌肉力量和柔韧度，有效降低颈椎问题。但需注意颈椎活动时动作幅度不宜过大，每天做4组动作即可。同时，日常生活中还可增加一些保护颈椎的行为动作，如伸伸懒腰等，都能够很好地帮助颈

椎放松。

学会给肩颈定期“放假”

当代年轻人工作和学习压力大，会加剧颈椎疲劳、酸胀和僵硬，因此，要学会定期给肩颈“放假”。颈椎需要劳逸结合，可以制定计划，每隔一段时间对颈椎进行一次放松，做一做伸展运动，能够促使机体血液循环，起到缓解颈椎的作用。同时，还可以通过热敷的方式，缓解颈椎压力。在热敷的过程中，可对颈椎进行舒适的按摩，并同时轻轻的拍打（以空心掌的形式拍打），能起到促进血液循环的作用，对改善颈椎的酸痛、麻木等症状效果显著。但需注意在热敷的过程中不要被烫伤，需对热敷的温度、时间严格把控。

同时，还应注意心理的健康和减压。其实颈椎病与我们的心理有着密切的关系。如果长期处于压力、焦虑等消极情绪中，人体的肌肉会长时间保持紧张的状态，从而导致颈椎问题出现。所以，我们需要学会卸下心理的“担子”，让自己的心理、身体都适当放松，如通过合理宣泄的方式，抒发压抑情绪；培养自己的爱好、兴趣，缓解不良心理情绪等。身心的愉悦是保护颈椎的重要“法宝”。

广西玉林市第二人民医院 张传