

# 寒假谨防“小眼镜”增多，科学防控很重要

随着期末考试的结束，憋了一学期的中小学生们终于放假，开启了寒假生活。假期刚到，就有不少家长忙着带孩子进行视力检查。近期，在湖南省郴州市第一人民医院眼科门诊，三分之一是近视的患者，以7~14岁中小学生为主。郴州市第一人民医院眼科李植源博士提醒：寒假期间如果不注意防控，孩子们发生近视的风险反而会增加。增加户外活动时间、控制电子产品使用，是近视防控的两大“法宝”。

李植源介绍，经过一个学期的紧张学习，再加上去年因疫情居家上网课的时间较多，来院就诊的青少年近视发生呈现出低龄化、高度数化的特点。建议寒假期间，孩子如果需上网课，应尽量少用平板电脑或手机，可

通过电脑或者电视等屏幕较大、荧光闪烁稳定性高的视屏终端上课，减缓用眼疲劳。每一堂课时长不应连续超过半小时。上完一堂课后，家长要注意督促孩子看5米以外远处至少5至10分钟，并合理安排空余时间，多做一些户外活动。

李植源强调，寒假期间，家长们需要帮助孩子尽量做到“一勤查、二正姿、三户外、四保证”，从四个方面入手，在生活的点滴中养成良好的用眼习惯，才是应对近视防控的利器。

李植源介绍，“一勤查”就是要定期检查视力。无论是否正临寒暑假，家长都可每月在家给学生测视力，并每半年到正规眼视光医疗机构核查视力。三年级以上的学生可以自

己每周测一次。针对主诉看不清黑板或者需要眯眼看物的孩子，家长就需要立即带孩子到医院进行散瞳验光，一旦发现近视应及时进行近视防控，遏制近视演变成高度近视。

“二正姿”就是矫正用眼姿势。无论在学校还是在家，家长和老师都要监督孩子的读写姿势，并为孩子提供适合其坐高的桌椅和良好的照明。帮助孩子养成“三个一”的习惯，即眼睛离书本一尺，胸口离桌沿一拳，握笔的手指离笔尖一寸，读写连续用眼时间不宜超过20分钟的良好用眼习惯。同时还要避免孩子长时间（连续使用超过30分钟）、近距离（距离小于33cm）持续盯着手机、电脑和电视等电子产品的屏幕，因为它是青少年近视的罪魁祸首之一。调整室内阅

读光源与背景光源亮度，避免室内阅读时光线亮度差异过大。

“三户外”是指每天保证充足的户外活动时间。寒假在家期间，要帮助孩子获得充足的白天户外活动时间，这是预防近视和防止近视加重的“金钥匙”。家长应引导孩子积极参加体育锻炼，如果条件允许，每天让孩子开展2小时以上的户外活动。

“四保证”就是保证充足的睡眠和合理的营养。充足的睡眠和合理的营养是保证视力健康的基础。小学生每天睡眠时间要达到10小时，初中生9小时，高中生8小时。儿童青少年应做到营养均衡，不挑食，不偏食，不暴饮暴食，少吃糖，多吃新鲜蔬菜水果。

（据《大众卫生报》）

## 健康提醒

## 脖子酸胀误以为颈椎病 忽略“求救信号”险丧命

日前，广东省云浮市一名50岁的女子头痛头晕、脖子酸胀，一度误认为是颈椎病，最终查明是脑肿瘤，并成功做了切除手术。医生提醒，脑肿瘤也可能引起眩晕和颈部酸胀等症状，容易被误认为是颈椎病。

### 头晕脖子痛误认为受寒引起

今年50岁的罗姐（化姓）是云浮市当地一名高速路绿化工。大概从去年11月开始，罗姐就莫名其妙出现头痛头晕的症状。“她的身体一向很好，连感冒发烧都很少。”罗姐的丈夫张先生（化姓）说，一直以为她的头痛头晕是开摩托车去上班时吹到风引起的，因此没有多加重视。

罗姐的脖子出现酸痛时，起初以为是颈椎病，便到附近的小诊所接受了针灸治疗。针灸了两次后，罗姐的脖子酸痛不仅没有好转，还出现了呕吐等症状。最终检查结果显示，其颅

内枕骨大孔区有肿瘤且伴梗阻性脑积水。

为寻求进一步诊疗，2020年12月17日，罗姐在家属的陪同下，来到广东三九脑科医院。

### 查出脑瘤争分夺秒抢救

该院接诊的副院长、神经外五科主任鲁明仔细查看了相关影像检查资料，发现患者颅内肿瘤位于脑干延髓背侧，部分嵌入延髓内，血供丰富且体积大，考虑是实质性血管瘤的可能性较大。

“如果按照常规的手术方式治疗，可能会出现大量出血、损伤脑干等不堪设想的严重后果。”最终，鲁明决定分步进行治疗，先行肿瘤供血血管栓塞，阻断部分血流，再行肿瘤切除，以增加手术安全性，减少手术并发症。

没想到的是，入院第二天，患者

就出现了烦躁不安、意识转差、瞳孔放大等症状。“当时是下午5时，一发现病情变化，我们立即启动应急流程。”鲁明介绍，先行气管插管及脑室钻孔引流术，随后对肿瘤部分供血血管进行栓塞，最后实施肿瘤切除。

手术过程中，患者脑干严重受压，且进出肿瘤的血管粗大、相互交错，难以分辨动静脉，鲁明小心翼翼地逐次阻断供血动脉、分离肿瘤并切断静脉，最终顺利切除一个直径大小为4.5厘米的肿瘤。“术中，患者呼吸一度停止，我们迅速抢救，真的是从‘死神’手里抢回了一命。”

鲁明介绍，导致头痛头晕的疾病有很多种，颈椎病只是比较常见的一种，脑干或是小脑受压通常也会出现眩晕和颈部酸痛等症状，容易误认为是颈椎病。经过一系列康复治疗，罗姐于近日顺利出院。

（据《广州日报》）

## 寻医问药

## 睡觉手舞足蹈 恐是帕金森前兆

一睡觉就噩梦连连，梦话说得特别响亮；更深半夜，突然手舞足蹈，枕边人经常被吓醒甚至打醒，有时还被“揍”得身上乌青；一觉醒来，发现自己居然不在床上，而是躺在床底下……10多年来，72岁的林大伯（化名）深受睡眠问题困扰。

经多导睡眠监测，结果发现有几个时间段，睡梦中的他特别不省心，手脚乱动、大幅度翻身……好几次差点快要把睡眠检测仪的导线都扯掉了。浙江医院神经内科副主任刘小利主任医师分析，林大伯在睡眠

中，肌肉并没有放松，而是把与梦境相关的内容通过动作表演出来，这就是“快动眼期睡眠行为障碍”。患有这种睡眠障碍的人，梦境生动逼真，让人分不清是梦境还是现实；通常出现暴力性或消极梦境，如大声叫喊、骂人、大笑、哭泣、唱歌，抓、咬，拳打脚踢，将床边物件打落，跌落床下等。不仅会影响患者睡眠质量，还可能对患者及同床者受到伤害；更加不容忽视的是，它有可能是帕金森病（PD）的前兆。

帕金森病是一种常见的神经系统

退行性疾病，其运动症状表现为运动缓慢，静止时手、下肢、唇、下颌等处不自主地震颤，肌肉僵直以及姿势平衡障碍等，疾病发展到晚期可至生活不能自理。“快动眼期睡眠行为障碍”是比较特异性的早期非运动症状，临床随访发现，这种患者以后转变成帕金森病的风险5年内约为30%，10年内约为70%。而合并这种睡眠障碍的帕金森病患者运动功能和认知功能减退速度更快，需要受到人们的重视。

（据《钱江晚报》）

## 医学前沿

### 新研究助嗜铬细胞瘤孕妇诞下健康宝宝

近日，记者从中南大学湘雅医院获悉，该院泌尿外科副教授刘龙飞肾上腺高血压防治团队在参与的一项国际多中心研究证实，严重危害母婴健康的妊娠期嗜铬细胞瘤/副神经节瘤（PPGL），可通过对孕妇的早筛查、早诊断、早治疗方式，有效改善因该病导致的母婴不良结局。这一研究成果对提升妊娠期PPGL的防治水平具有重要临床价值。该成果发表在国际顶级期刊《柳叶刀—糖尿病与内分泌学》上。

PPGL是一种神经内分泌肿瘤，该肿瘤能储存和分泌儿茶酚胺，从而导致患者发生高血压危象、中风甚至死亡。妊娠女性患PPGL，过量分泌的儿茶酚胺将显著影响妊娠进程与胎儿发育，导致流产等严重并发症，甚至危及孕妇生命，临床处理非常棘手。

刘龙飞团队联合美、欧等25个国家的52个医疗中心，建立了国际上最大宗的妊娠期PPGL专病队列（232例）。研究称，对有PPGL家族史或携带相关易感基因的妇女，需在孕前或孕后及时进行PPGL筛查评估；若在妊娠期间确诊，产前行肿瘤切除手术并不能带来更好的结局。但通过单独使用 $\alpha$ -肾上腺素能受体阻滞剂，可降低母婴不良结局发生率，有望让孕妇生下健康宝宝。

（据《科技日报》）