

青少年近视答疑

世界卫生组织一项研究报告显示,目前我国近视患者达6亿,青少年近视率居世界第一。与之相对应的是,教育部统计显示,我国学生视力不良低龄化趋势明显,小学生近视10年翻一倍。如何保护青少年的视力成为大众所关心的话题,新华网专访北京大学第一医院主任医师才瑜,就青少年如何预防近视等话题回答网民提问。

近视会遗传吗?

只有近视在600度以上的高度近视才具有遗传性

普通的近视200度、300度遗传几率较低,严格来说只有近视在600度以上的高度近视才具有遗传性。其实比遗传更重要的一个问题是用眼的习惯。比如有些小朋友歪着头写字或者躺着看书,这些都是不良的用眼习惯,这些习惯都会导致近视的发生。我们称之为“学校性近视”,这个应该引起我们更大的重视,因为“学校性近视”是能够预防的。

高度近视遗传率如此高,应该如何降低遗传风险?

尽早带孩子到医院检查。

因为遗传不可控,如果父母双方均为高度近视,他们的孩子近视的几率很高,因此要注意观察孩子,是否爱歪着头,或者眯着眼睛看,看电视或看书的距离是不是距离太近。如果出现异

常,应尽早带孩子到医院检查,早发现,早干预。

近视眼是不是不可逆?

需要给孩子散瞳验光来判断。

这是很多人特别关心的一个事情。有一小部分人,他的近视眼是可逆的,那是什么情况?就是假性近视。那么什么是假性近视呢?这要一个客观的判断的标准,您需要带孩子来医院,给他散瞳验光,散瞳验光之后,如果他没有近视度数,那说明是假性近视。一旦他有了度数,那一定就是真性近视。对于假性近视可以通过训练远眺等来预防它发展成为真性近视,在一定程度上它是可逆的,而对于真性近视,也就是说验光之后仍有近视,那他这种就往往是不容易恢复的了。

多看绿色真的可以缓解眼部疲劳吗?

单独的看绿色并不能有效的缓解视疲劳。

看绿色能够缓解眼疲劳,实际上是指,在眼睛往远处眺望的时候,看的一些远处的绿色的风景,眼睛处于一种放松的状态,对眼睛起到缓解疲劳的作用。但实际上,单独的看绿色并不能有效的缓解视疲劳。只有远眺才能让眼睛肌肉得到休息,而近距离观察绿植,以及手机设置绿色屏幕,对缓解视疲劳并没有很大帮助。不过远眺绿色

也能够给人带来清爽和愉悦的心灵体验,对眼部肌肉的放松也是有益的!

戴眼镜会加重近视度数?

不戴眼镜危害更大。

在生活中,常常遇到很多近视眼不愿意戴眼镜,总觉得戴眼镜会增加近视度数。这种说法纯属无稽之谈,不戴眼镜危害更大!

近视的发生是主要是眼轴(眼球前后直径)延长的结果。配戴眼镜是为了对近视进行矫正,而配戴正确的眼镜本身是不会导致近视的发生,合适度数的眼镜还能有效防止近视度数的加深。

如何判断学龄前儿童的远视是不是病态的?

主要看是不是有弱视。

学龄前儿童差不多会有200度-400度的生理性远视,随着儿童生长发育和眼球发育成熟,这种“远视”会逐渐减弱或消失,到6-7岁,眼球大小基本定型,眼轴长短接近成人水平。

那么,怎么判断是不是病态的?那就是随着年龄的增加,在六七岁的时候,他就便慢慢会变成一个正视眼,这个远视眼需不需要矫正,要看他是不是有弱视。通过散瞳验光以后戴上镜子,如果视力不能够达到1.0,说明有弱视,这个时候就需要矫正。

为什么年纪大了膝盖会痛?

步入中年后,很多人为了强身健体,经常去爬山,又或是不坐电梯改爬楼梯,结果却会出现膝盖疼痛。这时就疑惑了,怎么锻炼身体还锻炼出毛病来了?

爬山是“最笨的运动”。爬山属于负重运动,腰部以下的关节都要承受自己身体的重量,尤其膝盖受力最多。当身体爬阶向上时,膝盖负担的重量会瞬间

增为平常的4倍左右。其实,关节的寿命是有限的。一旦关节“气数已尽”,就会引发各种关节病!关节的寿命主要是由基因决定的,一般的健康寿命是60年。但专家解释说,解决这个问题并不难,只需要改变大家的运动习惯即可。

不在坚硬的地板上做剧烈运动,比如下蹲、蛙跳、跑步、跳绳还有跳舞,都会加重对膝盖骨的磨损。尤其是蹲下去

再站起来,对关节的磨损最大。关节软骨大概有1到2毫米,作用就是缓冲压力,保护骨骼不破裂。它就相当于跑道上的橡胶,能够帮助大家缓冲上下运动时的一个力,进而来保护自己的关节。

在坚硬地板上运动,在超强的反作用力下弹回来,对关节和骨骼的损伤相当大。因此,建议多在橡胶运动场地或柔软的瑜伽垫做运动。

每天喝多少绿茶才有健康效应?

喝绿茶有益健康。《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013)》表明,绿茶中儿茶素摄入量不同,健康效应也有所不同:

1、当每天从茶叶中摄取250毫克儿茶素时,才可以观察到儿茶素的抗氧化作用。

2、每天摄入400毫克儿茶素可以降低体重、血糖、血压、血脂等心血管疾病危险因素,从而降低心血管疾病的患病风险。

3、每天摄入600毫克儿茶素,可以降低男性前列腺癌的发生风险。但是研究表明,饮茶与胃癌和膀胱癌无影

响。

每杯绿茶中约含有100毫克的儿茶素,因此每天至少喝3杯绿茶,才会对身体有健康效应。值得注意的是,每杯绿茶约含有2克绿茶,绿茶不宜反复冲泡,2次冲泡后建议更换茶叶。

吃法关乎你的肠胃

立秋之后,天气明显转凉了,虽说中午还是比较闷热,但是早晚温差已经很明显了,空调都已经很少开了,就连胃口都感觉比夏天的时候好了,看见东西也有食欲了。

但是专家提醒,由于夏季身体消耗过度,现在正是滋补身体的好时候,但是这个时候千万不能过多摄入高热量的食物,否则就会引起腹泻。据解放军第454医院中医科主任梁卫介绍,夏秋交际的时候,虽然胃口大开,但是胃的适应还没改变。尤其是脾胃虚

弱的人,一夏天饮食都比较清淡,这时候肠胃承受不住大鱼大肉,没法充分消化,很容易造成腹泻现象。而且天气一旦转凉,脂肪就会燃烧得较慢,吃的东西转化成热量之后就会存留在体内,脂肪一旦不燃烧就变成肥肉长在了身上。所以秋季也被人们称为长肉季,进入这个季节以后还是不要摄入太多的肉制品,要多以清淡为主。还有就是空气比较干燥,会携带大量的病毒,体质虚弱的人就会比较容易感染,造成腹泻,所以建议大家可以喝点滋补的汤

品。

想要身体健康,肠胃不出现疾病,就需要饮食合理,营养均衡。当身体长期处于营养不良状态,肠胃当中的微生物群落会出现失衡状态,肠胃疾病因此多发。同时,肠胃患者的三餐需要定时定量,让胃部分泌胃酸有一定的规律,并且在这个时候胃部有充足的食物可供消化。

最后,还是要提醒大家,秋日饮食需要循序渐进,让肠胃逐渐适应肉食,给它一个适应期。