

这些人 需要散瞳验光

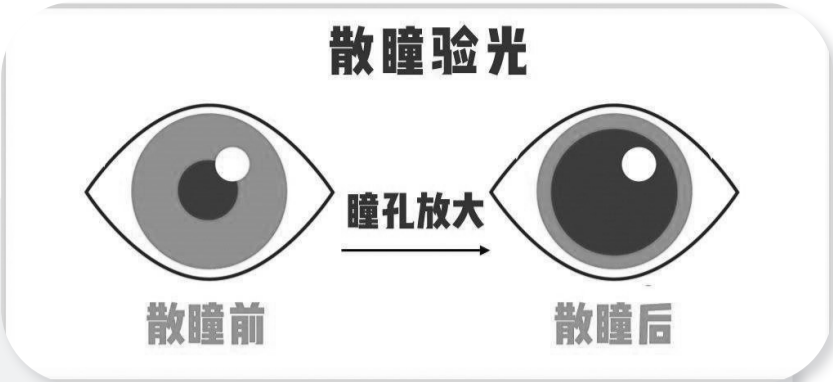
我们的眼睛之所以能够既可看清近处,又可看清远处,是因为眼睛内部的睫状肌在进行调节。眼睛的调节力,年龄越小越强,随着年龄增大逐渐减弱。但活跃的眼睛调节,对于屈光度的检查不利。特别是小朋友及一部分成年人,具备很强的调节力。所以这部分人群,验光时通常采用散瞳验光的方法。

散瞳验光的实质是麻痹睫状肌,使调节松弛下来,以得到眼睛静止状态下的客观屈光度。而散大瞳孔,应该说是表象。

有种情形在常瞳下表现为近视,但散瞳后近视消失,被俗称“假性近视”。这其实是因为调节过度反应,持续时间过长,在短时间内难以恢复到调节放松的状态,造成的近视假象,在散瞳后即自行消退了。所以为了验光检查的客观、准确、稳定,儿童甚至部分成年人在进行验光时需遵照医嘱进行散瞳验光。

即使多次散瞳 也不会伤眼

有些家长误认为,散瞳会危害孩子的视力,心存顾虑,拒绝给孩子散瞳。其实散瞳是药物的临时作用,散瞳后孩子会出现暂时怕光、视近困难等症状,经过一段时间后可自行恢复,即使多次散瞳也不会



别担心 孩子散瞳验光不伤眼

开学季来了,很多家长怕孩子近视加深或出现近视,前往医院进行屈光检查。不过,对于散瞳验光这个“规定动作”,也引起家长的担忧和疑惑——孩子“孩子年龄小,散瞳会不会伤害眼睛?”“快速散瞳好,还是用慢速散瞳?”今天就请眼科医生给大家答疑解惑。

给眼睛带来危害。

家长们大可放心,只要经过眼科医生判断,没有禁忌症。散瞳验光,是对眼睛无害的。但要特别提醒,散瞳不能佩戴隐形眼镜。

有的家长可能会问,为什么散瞳后还要进行复验?经散瞳验光检查出的度数,被认为是准确的。但这个结果是客观的,眼睛的屈光度会受主观因素的影响,与客观状态略有不同。确定最终度数,要在散瞳检查数据的基础上,加入主观因素进行调整而得到。所以,要进行散瞳后复验。

散瞳验光检查后,3天至2周内进行散瞳后复验。复验时不点散瞳药。在复验前,不要戴隐形眼镜,也尽量避开炎症活动期、过敏发作期等眼病。

三种散瞳药 用哪个得听医生的

★1%硫酸阿托品眼膏(凝胶)

1%硫酸阿托品眼膏(眼用凝胶)以下简称阿托品是一种力量比较强的睫状肌麻痹剂,多用于调节力强的,如低龄儿童验光检查。眼科采用的剂型是凝胶或眼膏。

其用法是每日早中晚各一次,适量(药滴小米粒大小)涂双眼下睑结膜囊内(就是眼睛向头顶看,用手轻翻开下眼皮,将药涂抹在下方白眼球上),涂药后用手指肚按压内眼角5~10分钟后,睁开双眼,如此连用五天。第六天不涂药,到医院检查。

需要注意的是,阿托品使瞳孔散大,使用者易出现怕光、视近困难的现象。散瞳期间应避免强光刺激,户外活动应戴遮阳帽或太阳镜。

药物作用在停药后2至3周会自行缓解;少数使用者用药后出现颜面潮红、口渴,可适当增加内眼角按压时间,并多饮水,但无需停药;极少数使用者用药后出现发热、头痛、恶心呕吐、幻视、兴奋等症状,应立即停药并到医院就诊。

★复方托吡卡胺滴眼液

验光前双眼点药4次,每两次间隔5至10分钟,最后一次点药后30至60分钟检查。点药期间请闭眼等候,但不要睡觉。速散的药物作用,在停药后6-8小时自行缓解。

散瞳验光检查后,次日及2周内进行散瞳后复验。复验时不点散瞳药。一般来说,极少病例出现严重不良反应。

★盐酸环喷托酯

使用盐酸环喷托酯滴眼液,散瞳前双眼点药3次,每两次间隔5分钟。药物作用在停药2天后,逐渐自行消退。

无论应用哪种散瞳药物,都别自作主张,得听医生的。特别提醒,点药后部分使用者会出现眼红,少数使用者出现眼痛现象,是否继续用药也须遵医嘱。 李东辉



快来看看 你的“盐”值超标没

食盐主要成分为氯化钠,其所含无机盐钠离子是影响血浆晶体渗透压的主要因素之一,在维持细胞形态及功能、保持血浆容量、维持机体电解质平衡中发挥着重要作用。

饮食中摄入盐分过高可能导致血压升高;过低则可能引起低钠血症,引发疲劳、内稳态紊乱等。

因此,限盐主要就是限钠,高盐无盐均不可,食盐摄入应适量。从营养学角度,世界卫生组织推荐每日食盐摄入量为5g(含钠约2000mg);2022年4月

当食盐遇到这些药物 浓烹淡调有讲究

发布的新版中国居民膳食指南也推荐成人每日摄取食盐<5g(此前2016版推荐摄入量为<6g)。

低盐限钠饮食 这样判断

■ 低盐饮食

全日供给钠2000毫克。除食物本身所含钠外,允许在烹调或食用时加食盐2~3克或酱油10~15毫升。饮食中忌用一切高钠或咸味食品,如咸菜、甜面酱、腐乳、咸蛋、香肠、腊肠等。

■ 无盐饮食

全日供给钠1000毫克,上述高钠或咸味食品忌用,同时烹调时不加酱油和食盐。

■ 低钠饮食

全日供给的钠量控制在500毫克以内,除按无盐膳食要求外,还要限制一些含钠高的食物,如松花蛋、海带、海蜇、碱或小苏打所制的食品以及含钠多的蔬菜,如根达菜、蒿子秆、茴香等。

遇到这四种药 吃盐要适量

■ 降压药

我国2018版高血压防治指南指出,所有高血压

患者均应采取各种措施,限制钠盐摄入量。为了预防高血压和降低高血压患者的血压,钠的摄入量减少至2400 mg/d(6 g氯化钠)。限盐还可增加血管紧张素转换酶抑制剂类(ACEI)药物的降压作用。因此,建议服用降压药的患者注意避免高盐饮食。

■ 利尿剂

利尿剂促进水钠排泄发挥利尿作用,广泛用于高血压、心衰、水肿等疾病的治疗。摄入食盐将增加体内钠水平,因此高盐饮食将与利尿剂排钠作用相拮抗;摄入盐分过少又可能增加利尿剂引发低钠血症的风险。因此,建议服用利尿剂患者不要过度控制或增加钠盐摄入。

■ 糖皮质激素

糖皮质激素因其醛固酮样作用,可保钠泌钾,促进水钠潴留,可能引起尿潴留、水电解质平衡紊乱等不良反应。因此,建议服用糖皮质激素期间需关注食盐摄入,必要时补充钙和钾,长期用药应注意低盐饮食。

■ 锂盐

钠离子与锂离子在肾小管竞争性重吸收,增加钠摄入可促进锂排泄,而低盐饮食可抑制锂的排泄,进而导致血锂升高,引起锂中毒。故而,接受锂治疗的患者,需关注盐的摄入。 兰晓倩