

视力下降了怎么办？牙齿长歪了怎么办？个子不见长怎么办？

开学前，医院迎来孩子问诊高峰

“

开学啦！刚过去的一周，眼科、口腔、生长发育等门诊迎来就诊高峰。经历一个小长假，孩子们的健康问题逐渐浮现，为了让孩子们在新学期打好健康基础，哪些准备“功课”需要做在前头？

”



六年级安徽女孩半年近视加深100度

寒假最后这一周，眼科门诊人头攒动。在浙江大学眼科医院一楼视光大厅，六年级的晴晴（化名）正在适应新度数的镜片。来自安徽的夫妻俩前一晚驱车抵杭，早上8点就带着孩子前来就诊，想赶在开学前给女儿配一副新眼镜。平日里夫妻俩工作忙，基本是家里老人帮着带娃，孩子春节期间也没有太多的户外活动。晴晴妈手里这副200度的粉框眼镜，配了不到半年，还很新。“这次查出来已经三百度了。”晴晴妈表示，这一年女儿度数涨得很快，每个月她都要带女儿在当地医院检查，这次是听人介绍来看专家的。

不少小朋友出现眼睛视物模糊、干涩、酸胀等视疲劳的症状，还有些视力明显下降、近视度数加深。“寒假恰逢春节，宅家聚会可能会让孩子接触过多的平板、电脑，长时间看动画片、追剧增加用眼负担。”浙江大学眼科医院（浙大二院眼科中心）视光部主任倪海龙建议选择“目”浴阳光、外出旅行式的走亲访友，让眼睛能够眺望远方，在户外得到放松。

倪海龙提醒，读写时要注意“一拳一寸一尺”，有些小朋友趴着歪着头写字，会加重眼睛负担。“看平板电脑20分钟左右，可以站起来走到有阳光的窗台边去望远（6米外）20秒以上”。此外，倪海龙也提醒，经历长假期孩子们的睡眠可能没有那么规律，熬夜缺乏睡眠会对整个身体状况包括视力产生影响，家长应重视。

开学前扎堆检查眼睛，能吃一颗“定心丸”吗？其实不然。“孩子的近视问题平时就可能发生，并非是在寒暑假，家长要多用心观察孩子平时的异常表现，发现孩子总是眯着眼睛、歪着头看电视，或是频繁揉眼睛、人往电视前凑很近，这时候就有必要带孩子来眼科就诊，能早发现早干预，就能做好近视防控。”

这些视力健康误区 家长频频“中招”

“学校开学也有检查，但在医院测一下更放心。”一位家长提前在网上预约了温州医科

大学附属眼视光医院之江院区号源，医院常规验光会进行精准手工测量、再测眼轴，医生综合眼轴和度数变化等情况评估孩子是否近视和度数增长的快慢。家长多关注近视，学龄前孩童也可能出现斜弱视等眼病，也需重视。一些低龄孩子眼睛还在发育，内眦赘皮看起来有些“斗鸡眼”，医生表示，家长可以在家中尝试让孩子看向柔和的灯光，通过映射的反光点是否在眼珠正中心做个简单判别，一旦影响视力需要尽早来眼科就诊。

“还要给孩子配眼镜吗？不是现在有近视手术吗？”一位孩子父亲对妻子发出疑问。“事实上，近视手术并不能降低高度近视并发症的风险。”杭州明视康眼科医院副院长张君解释道，“青少年近视防控仍然是更为有效和经济的首选方案。通过科学的用眼方法、合理的用眼环境和适量的户外活动，可以有效减缓近视发展，降低近视患病率。”

“对眼药水的误用也是一个比较普遍的现象。”张君表示，在眼睛疲劳时使用眼药水以期获得短暂的舒缓感是不少人的习惯。市面上许多眼药水中含有冰片、樟脑、薄荷等成分，长期使用会影响眼表面微环境，甚至引起损伤。低浓度阿托品等处方性眼药水，也可能增加眼部损伤的风险，掩盖实质度数增长，耽误近视防控。家长应当严格按照医生的建议使用眼药水，避免滥用造成不良后果。

牙齿缺陷让家长忧心忡忡 矫正时机怎么选

“果宝的牙齿好像有点歪啊。”“小年糕大门牙中间有个缝，要不要带去医院看看？”牙齿的缺陷可能会让孩子们羞于大笑、沉默少语。

不仅是春节的家庭聚会，在口腔门诊中医生也经常能遇到忧心忡忡的家长前来咨询。矫正太早，怕孩子牙齿还没发育好，到后面还可能变形。矫正太晚，又怕错过了最佳的时机，影响最终的矫正效果。

浙大二院口腔矫形科的专家们整理了这些重要的矫治时机，家长们可以收藏。3.5~5.5岁出现暂时性深覆合、乳牙之间的间隙变大等是生长发育过程中出现的正常现象，这个时期主要以纠正不良习惯、预防牙颌畸形为

主。如果小朋友有吮指、咬唇、咬物、口呼吸、吐舌等不良习惯，主要以监督和提醒阻断不良习惯的形成和发展。仍然不能纠正并造成了颌骨发育障碍或是发现有“地包天”等情况，需要及时就诊。

6~12岁比较常见的是小朋友乳恒牙替换和恒牙建颌的时期，很多家长会发现小朋友原来整整齐齐的小牙齿变得歪歪扭扭。前牙刚萌出时，出现门牙间有缝，门牙向远中倾斜、切牙轻度拥挤都是正常的，家长不用过于担心，随着尖牙的萌出、恒前磨牙的替换、颌骨的发育，常可自行调整。暂时性的前牙深覆合也可随恒磨牙的萌出及颌骨生长发育而自行调整。这个时期，如果有多生牙、唇系带过低等原因导致的上颌中切牙间隙、中切牙间隙过大、切侧牙阻生、乳牙早失等情况，则需要及时处理。

“小肚腩”男孩胸部也“发达”

寒假临近尾声，杭州市儿童医院生长发育中心门诊量也持续在高位。“一天看下来，不少就诊患儿超重、肥胖的问题突出。”内分泌科主任、主任医师杨素红告诉钱报记者。

一位身材高挑的妈妈表示，自己和丈夫都挺瘦，孩子却是个实打实的“小胖墩”，体重控制了一段时间，过年吃炸鸡、玩手机，又胖回来不少。男孩小小年纪不仅有“小肚子”，“胸部”也“发达”。从身高体重看孩子已属肥胖，杨素红建议进一步检查，判断对生长发育的影响。

“肥胖会影响孩子生长发育，对骨骼、肌肉等多个器官和系统造成危害，它还会影响儿童青少年的生殖系统和内分泌系统，造成青春期发育提前，甚至性早熟。”杨素红表示，家长关心的孩子身高和体重问题，都建议从科学运动、充足睡眠、均衡饮食方面着手。

特别是运动，建议每周运动5天，每天运动30~45分钟。春秋冬季，可选择下午3点~6点，这个时段孩子低血糖状态下运动更利于生长激素分泌，有助儿童健康成长。而夏季应当避开午后等阳光直射时段，以防中暑。“不过，肥胖儿童不适合跳绳，可选择爬山、游泳、慢跑等有氧运动，运动时要注意膝关节等的保护。”