

科普时间

侧躺玩手机会导致斜视?

专家提醒:不仅伤眼,还危害脊椎

近日,四川一女生发布视频奉劝大家“不要再关了灯侧躺玩手机”。视频中女生可以单独用某一只眼睛看东西,还以为是自己的特异功能,没想到斜视了。记者注意到,不久前还有一位男生也曾表示因自己爱躺着刷手机,造成两眼视力相差500度。侧着玩手机威力如此大?相关专家指出,并不建议长时间侧卧使用手机,但斜视和屈光参差大都与先天因素相关。

“长时间侧卧使用手机肯定是不建议的,但是不能完全和视力参差甚至斜视画等号,也与人群有关。”泰康仙林鼓楼医院眼科朱小敏副主任医师在接受记者采访时介绍,对于眼睛发育还没有完全稳定的青少年,尤其是已经会接触到电子产品的8周岁~18周岁的孩子,如果有长期侧着睡看手机的习惯,确实可能造成双眼度数不平衡。“侧睡的时候两个眼睛看东西的距离不一样,比如压到一边就需要用另外一边眼睛去看,被压迫了的眼睛

就不太会用,时间长了会引起双眼视力参差、斜视,也可能导致角膜形态异常造成后天性散光增加。”不过朱小敏强调,这也不是“一定”的,只是增加了高危因素。

但另一方面,专家认为,成年人的屈光度数基本是稳定的,如果出现了双眼度数相差500度,大都是先天因素造成。比如从小就一个眼睛的眼轴增长过快才会造成250度以上的屈光参差。“如果是斜视也是急性的内斜比较多,侧躺久了一下子眼位没有恢复,并不是真斜视。”

不过记者注意到,无论是否侧躺玩手机,只要使用电子产品时间过长都容易引起眼疲劳。朱小敏提醒,有些用眼过度的人还可能出现恶心呕吐等症。尤其如果是在黑暗中玩手机,而手机亮度比较高,强光还可能对眼底视网膜造成一定影响。对于本身就有青光解剖特点的人还可能诱发青光眼。

值得一提的是,相比其他姿势,侧躺玩手机不仅有伤眼风险,还容易危害脊椎。相关专家曾指出,侧躺时,肩背、腰部与床的接触面积变小,在脏器的重力作用下脊柱向下弯曲、旋转,受力大幅上升,比平躺在床上时脊柱受到的压力大许多。因此长期侧躺玩手机会使脊柱一直处于高压状态,很可能导致脊柱髓核往一侧隆起突出,引发脊柱侧弯、腰椎间盘突出症等。

专家提醒,日常使用手机要注意避免屏幕与眼睛距离太近,建议保持一臂距离,最好不要躺着或侧卧玩手机。同时玩手机要保证周围光线充足,将屏幕亮度调节到与周围光线没有较大的亮度差异。手机再有意思,也不能太过放肆。建议玩手机20分钟左右就转换视线,眺望远处20秒。如果长时间用眼后出现了不适症状,如眼部干涩、畏光、肿痛等应立即就医。

据《扬子晚报》

口腔也有“春节病” 节后健康护理莫大意

春节假期,“最忙的是嘴,最累的是牙”。江苏镇江市民张女士因牙痛数日前往镇江市口腔医院就诊,医生介绍,张女士是因假期作息不规律、饮食较辛辣刺激导致第三恒磨牙(智齿)发炎。

经过消炎和处理,张女士已将这颗横长的会影响前牙的智齿拔除,解决了隐患。

春节假期后,一些口腔医院迎来就诊小高峰。那么,如何让牙齿回归健康状态,专家来支招。据专家介绍,一是要重视口腔清洁,每天至少两次刷牙,每次至少3分钟。使用“巴氏刷牙法”,把牙齿彻底地清洁,使用牙线、牙缝刷对牙缝进行清洁,不给细菌留机会。

二是注意饮食,要尽量少吃太烫的食物,因为滚烫的食物易烫伤口腔黏膜,增大溃疡机会;吃瓜子、开心果、核桃、香蕉等较坚硬的坚果时,不要用力啃咬,以免牙齿断裂、瓷牙破损、矫正器附件脱落。

三是进行口腔体检。过年期间走亲访友,吃喝频繁,作息时间不规律,经过这一系列的刺激,可能已经给牙齿埋下隐患。节后全面的口腔检查能及早发现牙齿隐患,便于及早预防、及时治疗。不论牙齿有没有明显的疼痛或是异常,都有必要在节后给自己安排一次口腔检查。

四是定期洁牙。春节期间各种应酬、聚会,会让牙面堆积大量牙石、软垢,口腔细菌数量急剧增加;吸烟、喝酒、熬夜会使口腔唾液分泌减少,牙周组织抵抗力下降。洁牙能帮你清理牙结石,改善口腔卫生,预防牙周病。通过定期洗牙,不但可以清除牙齿上的菌斑和结石,而且可能发现不易察觉的牙病,如比较隐蔽的龋齿。一般建议每半年或一年,对口腔进行一次深层清洁。

五是及时就诊,假期由于饮食和生活习惯的改变,造成的牙齿问题还有很多,比如儿童玩耍导致的牙外伤等。

专家还特别提醒,元宵节已经到来,元宵是中国传统美食,在食用这类黏性食物之后一定要及时彻底地刷牙漱口,预防龋病生成。

链接

巴氏刷牙法

巴氏刷牙法又称龈沟清扫法或水平颤动法,是美国牙科协会推荐的一种有效去除龈缘附近及龈沟内菌斑的方法。选择软毛牙刷,将牙刷与牙长轴呈45度角指向根尖方向(上颌牙向上,下颌牙向下)。按牙龈一部分交界区,使刷毛一部分进入龈沟,一部分铺于龈缘上,并尽可能伸入邻间隙内,用轻柔的压力,使刷毛在原位作前后方向短距离的水平颤动4次~5次。颤动时牙刷移动仅约1mm,每次刷2个~3个牙。再将牙刷移到下一组牙时,注意重叠放置。

据《扬子晚报》



专家提示: 寒冷季节哮喘患者要做好自我管理

新华社北京2月11日电(记者李恒)低气温对哮喘患者来说是一个不小的挑战。专家提示,在寒冷季节哮喘患者要充分了解病情,做好自我管理,避免致敏因素,同时坚持健康的生活方式。

专家告诉记者,哮喘是过敏性慢性气道疾病,也是急性发作性疾病,当患者接触过敏原时可能会造成症状的急性发作,部分患者还可能出现致命

性危险。因此,哮喘患者要与医生制订哮喘急救计划,并随身备用一些急救药物。

“哮喘患者的自我管理是提高哮喘患者生活质量、减少症状发作以及急性加重的重要措施。”中日友好医院主任医师陈文慧表示,要鼓励哮喘患者记录哮喘日志,即记录平常的症状变化,包括胸闷、喘息、咳嗽等症状以及肺功能变化,便于医生在随访时了

解哮喘患者的病情变化。

陈文慧提醒,哮喘患者还要积极控制体重,合理饮食,避免焦虑,保持充足睡眠等。此外,哮喘患者需要长期用药维持治疗,不能随便停药。

对于人们关心的哮喘患者是否可以运动等问题,陈文慧表示,只有过量运动或者是特别劳累才会诱发哮喘发作,适当运动对哮喘患者来说可以保持身心愉悦。

星空有约

赏月正当时: 蛇年元宵节“十五的月亮十五圆”

新华社天津2月11日电(记者周润健)2月12日迎来元宵节,在这个阖家团圆的喜庆日子里,人们吃元宵、赏圆月、放花灯。天文科普专家表示,蛇年元宵节是“十五的月亮十五圆”,最圆时刻出现在21时53分,赏月正当时。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧介绍,月亮最圆的时刻被称为“满月”,亦称为“望”,此时地球处于太阳与月球之间,月球被照亮的一面正对着地球。在农历的编排规则中,朔日固定为农历月的第一个农历日,也就是初一,但望的日期是不固定的,具体在哪一天和月球与地球、太阳的相对位置有关。

由于月球是在一个椭圆轨道上绕地球运行,公转速度并不均等,有时运行速度快一些,有时又会慢一点,因此从朔到望的时间并不是固定的,平均长度是14.76天。望多发生在农历的十五日、十六日,有时也会发生在十七日或十四日,但比较少见。据统计,出现在十六日的满月最多,所以人们常说“十五的月亮十六圆”。

在过去十年的元宵节(2015年至2024年)中,“十五的月亮十五圆”的年份有4次,分别是2017年、2018年、2019年和2024年;“十五的月亮十六圆”的年份有5次,分别是2015年、2016年、2020年、2021年和2023年;“十五的月亮十七圆”的年份只有1

次,在2022年。

赏月是元宵节的庆祝活动中不可或缺的一部分,高挂的圆月象征着团圆、美满与和谐。那么,如何欣赏蛇年这轮元宵月?

“12日日落以后,一轮圆月就会从东方天空缓缓升起,此时借助地面上的参照物,肉眼赏月会感觉月亮又大又圆,颜色也略微偏红;当月亮继续升高,直至最圆时,颜色渐变成白色或黄白色。明亮的月光、皎洁的月色,很容易让人心生感慨、思绪万千。”杨婧说。

花开向喜,月圆向吉。在元宵节这个花好月圆的日子里,让我们一起“举头望明月”,感受圆满,传递思念,寄托祝福。