

# 朱丹自曝“一双儿女都是弱视”

医生:视觉发育关键期要及时干预

12月20日,朱丹分享视频称,家中女儿和儿子都是弱视。随后相关话题受到网友们的关注,冲上了热搜。相关专家表示,弱视是指眼睛在没有其他疾病时,由于异常视觉经验,导致单眼或双眼最佳矫正视力低于正常视力标准。若在视觉发育的关键期进行恰当的治疗和训练,视力可逐渐升高。

扬子晚报/紫牛新闻记者  
吕彦霖



## 3岁以后应做全面眼科检查

视频中,朱丹表示,当时女儿所在的幼儿园给小朋友做眼睛检查,之后朱丹就收到了老师的信息,说数据不太好,建议去专业的眼科医院,进一步检查后确诊弱视。在被医生科普“其实小朋友在3周岁以后应该做一个全面的眼科检查”后,儿子安安一到3周岁就做了检查,结果发现了同样的问题。“其实矫正非常简单,孩子也没有痛苦,一方面就是配一副眼镜,另外就是贴眼贴,把好的眼睛贴起来,强迫不好的眼睛去用眼。”朱丹表示,因为发现干预得早,女儿现在基本矫正成功了,后续继续戴眼镜维持就行。儿子安安需要到七八岁才可能稳定下来。

对于很多家长而言,“近视”“散光”都不陌生,可啥是“弱视”呢?泰康仙林鼓楼医院

眼科副主任医师朱小敏介绍,弱视是指眼睛在没有其他疾病时,由于异常视觉经验,导致单眼或双眼最佳矫正视力低于正常视力标准。据悉,孩子自出生起至3岁是视觉发育的关键期,5岁时单眼发育的视力与成人相当。在视觉发育期,若存在一些形觉剥夺因素,如高度屈光不正、上睑下垂或先天性白内障等,导致视网膜无法正常接受刺激;或双眼接受的刺激不等,如屈光参差、斜视导致双眼融像功能异常,造成了一侧眼黄斑物像抑制,形成单眼的弱视。

值得注意的是,正如朱丹所分享的那样,在视觉发育的关键期,弱视患儿经恰当的治疗和训练,视力可逐渐升高,一旦年龄超过这一阶段,弱视治疗将变得非常困难,一旦年龄超过12岁,视力几乎很难恢复。

## 弱视治疗方案有两类

朱小敏告诉记者,根据弱视的病因,弱视治疗方案可分为两类:第一类是解除对弱视眼的形觉剥夺,如矫正屈光不正、治疗上睑下垂、摘除先天性白内障等;第二类是解除对侧眼对弱视眼的抑制,恢复正常双眼视,如遮盖疗法和压抑疗法等。朱丹分享的“配眼镜”“贴眼贴”正是这样的方法。此外,可采取训练刺激视网膜黄斑中心凹,提高黄斑功能。

专家提醒,在视觉未成熟时,弱视治愈后也会有复发的可能,因此在视力提高至正常指标后仍应定期随访,若随访三年后视力仍保持正常则表示弱视基本痊愈。如果没有恢复良好的双眼视觉功能,仅仅是视力的提高,仍有复发可能。因此,在弱视治疗中还要重视双眼视功能的重建。

## 发现这几种情况要重视

1.喜欢眯眼看东西。患儿眯眼看事物的时候,可以减少光线的散射,通过针孔效应和裂隙作用减少像差,可以在一定程度上提高视力。然而长期眯着眼睛看事物,会导致眼部肌肉的疲劳、紧张,使得眼睛近视度数更快加深。

2.看东西过近。如果孩子看东西离得很近,或看电视时不自觉地往电视机跟前走,往往提示孩子视力发育异常,有早期近视或远视的可能。

3.频繁眨眼或用手揉眼睛。近视的孩子因看东西模糊,眼睛易疲劳,常感酸涩、有异物感、畏光、流泪、眼痛,喜欢揉眼睛,造成慢性结膜炎及角膜损伤,容易引起频繁眨眼。

4.经常歪头或斜眼看东西。近视或散光的孩子喜欢歪头或斜眼看东西,是因为歪头或斜眼视物可以减少散射光,消除一部分像差,这样可以看得清楚一些。因此,排除斜视后,如果出现歪头或斜眼看东西,往往提示早期近视或散光。

5.经常拉扯眼角。拉扯眼角一方面和眯眼一样可以减少光线的散射,达到“调小光圈”的效果;另一方面,拉紧眼角后使得眼睑对角膜形成一定的压力,造成角膜被压平,屈光力发生改变。拉扯眼角是可以让轻度近视视力提高,不过只是暂时性的,一旦外力消失,角膜就会回弹至原始状态,并且长期拉扯眼角会造成更大的散光。

## 过量摄入山梨糖醇或致肝脏受损

据新华社电 美国圣路易斯华盛顿大学日前发布的一项研究显示,作为常用代糖的山梨糖醇,可以在肝脏中转化为果糖,过量摄入山梨糖醇可能带来类似过量摄入果糖的影响,对肝脏造成损害。

与含糖食品相比,阿斯巴甜和山梨糖醇等甜味剂被广泛宣传为更健康的选择。有些人转向选择这些代糖食品,希望减少与糖有关的健康风险。此前研究发现,过量摄入果糖可能导致肝脏脂质积累,具有引发脂肪肝的风险。

圣路易斯华盛顿大学的研究人员以斑马鱼为对象进行的动物实验显示,某些肠道细菌能够分解山梨糖醇,并将其转化为无害的代谢产物,但如果肠道缺乏这些细菌,无法被分解的山梨糖醇就会被传递到肝脏,转化为果糖,进而影响肝脏功能。

研究人员说,一些水果中天然含有山梨糖醇,也有一些食物中的葡萄糖经由肠道中的酶作用,可以转化为山梨糖醇。由此推测,作为代糖的山梨糖醇如果摄入过多,可能增加肝脏的患病风险。

## 每周参加多次运动患代谢综合征风险低

新华社电 一项最新研究发现,在成年期保持较高运动活跃度的人,晚年罹患代谢综合征的风险明显低于长期运动不足者。

研究由芬兰于韦斯屈莱大学领衔。该研究表明,长期运动与更好的代谢健康具有明确关联,而即便在较晚年龄阶段开始运动同样有益健康。

该研究识别出三类运动活跃程度:持续活跃、活跃度上升和持续不活跃。持续活跃者自进入成年后即每周多次运动,活跃度上升者则是到中年才开始每周多次运动,持续不活跃者在整个成年期平均每周运动不超过一次。

研究结果显示,与持续活跃者相比,持续不活跃者在进入晚年时罹患代谢综合征的风险为近四倍,活跃度上升者的相应风险约为两倍。

研究人员表示,这说明长期运动与更好的代谢健康具有明确关联,而较晚年龄阶段进行的运动同样有益健康,尤其是肌力训练,可能是有助于晚年早期代谢健康的重要因素。

## 便民信息

◆人才招聘 ◆搬家服务  
◆专业疏通 ◆老年公寓  
◆保洁清洗 ◆房产信息  
各种分类广告刊登热线:  
**15951803813(微信)**  
新街口中山路81号华夏大厦1008室

**厂房出租**  
厂房出租 江宁湖熟街道标准厂房3000平,可分割其中500平方带5吨行车,13952049848

# 一上午检查11人,全部确诊癌症晚期

医生:天再冷也不要吃这些东西

近日,河南郑州一肿瘤医院内,内镜医生正在进行常规的超声内镜检查。令人震惊的是,一上午检查的11位患者,竟然全部被确诊为晚期食管癌。对此,医生提醒,天再冷也别吃太烫的食物,少吃高盐食物、烧烤,远离“重口味”。

今年初,浙江省温州市的林阿婆因为声音变哑去医院检查,结果被诊断为食管癌晚期。陪同就医的老伴罗大爷告诉医生,自己最近吃东西时有梗噎感。经过胃镜检查和活检,罗大爷也确诊患上了食管癌。据了解,医生发现这对老夫妻有一个共同的生活习惯:因为两夫妻居住的海岛地区天气湿冷,他们几乎每顿饭都吃得滚烫,林阿婆还喜欢喝冒着热气的茶,罗大爷吃饭时喜欢喝点小酒。

医生表示,正常食道内壁能耐受的温度在40℃~60℃之

间。一旦遭受过高温度的热刺激,食道就容易受伤,甚至被烫伤。长期反复的热刺激会破坏食管的“黏膜屏障”,导致黏膜水肿、异型性改变、不典型增生,最终可能引发癌变。2024年9月15日,武打演员徐少强就因食管癌去世,享年73岁。

根据国际癌症研究机构发布的全球癌症负担数据,食管癌是全球十大癌症之一。食管癌的发生与日常生活中的不良饮食习惯密切相关。

研究表明,习惯吃得烫而且又吃得快,比吃饭温度适中且细嚼慢咽的人,患食管鳞癌的风险最高增加近4倍。

无论是热气腾腾的面条还是刚出锅的饺子,很多人都忍不住狼吞虎咽。然而,过热的食物会灼伤食道黏膜,长期反复刺激,可能会诱发食管癌。

口味偏重、爱吃腌菜的人群也要注意。腌菜中含有亚硝

酸盐,长期食用会增加食管癌的风险。

吃饭时狼吞虎咽不仅不利于消化,还容易灼伤食道。此外,食物未经充分咀嚼就吞咽下去,还可能划伤食道黏膜,长期下来也会增加食管癌的风险。

无节制地吸烟喝酒也是食管癌的重要诱因之一。过量饮酒会损伤食道黏膜,长期酗酒者患食管癌的概率会大大增加。

数据显示,食管癌多发于40岁以上的人群。经常生气、忧虑或情绪低落,都可能对食道造成慢性伤害,从而增加食管癌的风险。

食管癌早期往往症状不明显,容易被忽视。如果出现以下症状,请及时就医——

●食管异物感:食管异物感是食管癌早期的症状之一。患者常常感觉喉咙里有东西,既吐不出来也咽不下去,这种感觉在吃饭和不吃饭时都可能

出现。

●吞咽困难:随着病情的发展,患者可能会出现吞咽困难的症状。初期可能只是吃固体食物时感到哽噎,但随着时间推移,甚至连流食和水都难以吞咽。

●胸骨后疼痛:食管癌还可能导致胸骨后疼痛,这种疼痛可能与进食有关。冠心病也可能引起类似的疼痛,往往与情绪刺激或劳累过度有关,需要进行鉴别诊断。

●声音嘶哑:当食管癌压迫喉返神经时,患者可能出现声音嘶哑的症状。这种嘶哑可能是长期持续性的,与感冒引起的暂时性嘶哑不同。

医生强调,食管癌如果能在早期发现,治疗效果会好很多。但很多人往往等到出现明显吞咽困难时才就医,此时大多已是中晚期。

钱江晚报