

家长课堂

孩子验光,为何要“散瞳”

□记者 吉双琦

随着电子产品的广泛应用,近视趋于低龄化发展,儿童近视度数增长亦日益加速。为避免对学习与生活造成困境,适配一副合适的眼镜至关重要。因此,如何科学验光,获得精确的屈光度数非常关键。

孩子在医院检查视力时,通常会被告知要“散瞳”。很多家长不知道为什么儿童配镜验光需要散瞳,尤其担心散瞳滴眼液会对孩子的眼睛产生不良影响。对此,上海交通大学医学院附属新华医院眼科专家为读者解答相关问题。

问:儿童为什么要散瞳验光?

答:因为儿童眼睛的睫状肌调节力强,如果验光时不散大瞳孔,睫状肌调节作用会影响验光结果的准确性。所以,儿童在进行眼睛验光、屈光检查前,通常先在眼内滴入散瞳滴眼液,以使眼睛的睫状肌完全放松,从而失去调节能力,然后再进行视网膜检影和电脑验光,以便更客观、准确地检测眼睛的屈光性质与程度。

问:不同种类的散瞳眼用制剂如何使用?

答:按照药效的作用时间,散瞳眼用制剂又分为长效和短效两种。比如,长效散瞳眼用制剂有阿托品眼用凝胶,短效散瞳眼用制剂有复方托吡卡胺滴眼液。

散瞳期间由于视近模糊,家长要看护好孩子,以免碰伤并尽量减少或

散瞳验光



避免近距离用眼。

散瞳后由于瞳孔变大导致畏光,应避免强光刺激,减少或避免高亮度电子产品的使用,户外活动时建议使用遮阳帽或佩戴太阳镜。

在使用阿托品凝胶后应注意密切观察,如出现轻微的脸部潮红、口渴、发热、心动过速等不良反应,可少量多次喝水并及时休息,在症状减轻或消失后,可继续按时用药。如发痒、红肿、结膜充血等过敏反应严重,应立即停药。

问:散瞳会不会伤害孩子的眼睛?

答:散瞳本身不会对眼睛造成伤害。使用散瞳滴眼液后所产生的不良反应(瞳孔变大、畏光、视近物困难等)都是暂时的,可自行恢复。只是不同药物、不同体质恢复的时间不同,无需太过担忧。

需注意,散瞳是一种医疗行为,必须在医生严格指导下进行,并排除禁忌证,如闭角型青光眼、浅前房、窄房角等可能诱发眼压增加的情况,才能安全散瞳。

育儿宝典

青春期少女内衣怎么选

有调查发现,超过一半的女生都是在妈妈的指导下开始穿着内衣的。但是,由于缺乏相关的健康教育,以及对少女文胸选择和穿戴知识的忽视,大部分青春期少女其实并不能及时、正确选择合适的内衣。

穿文胸,更关乎健康

之所以建议青春期女生穿戴文胸,不仅仅是为美观,更关乎健康。文胸的支托可以使乳腺负担均匀,减轻体育运动和体力活动时乳房的震动,保证乳腺血液循环畅通,避免引发各种乳腺疾病。此外,文胸还可保护乳头不受擦伤。

选择时,注意这几点

当女生胸部刚开始发育、微微隆起时,就可以选择穿着舒适透气的棉质背心式内衣保护胸部。胸部发育基本定型后,或者上胸围和下胸围的差值超过16厘米时,应该及时改穿文胸,使乳房得到支托。

购买文胸时,建议关注以下几点。

1. 大小合适

文胸穿戴后,要感到舒适而又无压

迫紧束感,并根据身体发育中的体型变化,及时更换合适的文胸。

测量时,应双臂自然下垂,肩部放松,正常呼吸。用软尺经肩胛骨、腋窝和乳头测量的最大水平围长为上胸围,经过乳房下部最低点的水平围长为下胸围,再根据测量结果选择对应型号的文胸。

每个人的乳房丰满程度及胸部骨骼形状等都不一样,应依据自己的实际穿戴体验,选择真正适合的文胸。

2. 面料柔软透气

质地柔软、吸湿透气的面料,可以减轻穿着时的异物感和闷热感。对于胸部刚开始发育的少女,可选择纯棉罩杯的文胸。但随着发育,纯棉的无弹性罩杯可能会使胸部受到压迫,此时可选用弹性面料制作的文胸。

3. 选择无钢托文胸

行业推荐标准中,明确说明少女文胸不应使用钢托。所以,不建议青春期少女选择有钢托的文胸。

上海市疾病预防控制中心

周欣怡 胡逸欣

本栏目由上海市预防医学会提供支持

父母须知

儿童打呼噜 并非睡得香

看到宝宝睡觉时打呼噜,有些家长还认为是“睡得香”。殊不知,日常生活中大家习以为常的“鼾声”,并不意味着睡眠质量好,而是身体的“预警”。如果儿童长期睡眠打鼾,伴有呼吸暂停症状,可能是阻塞性睡眠呼吸暂停,会对其生长发育产生全方位的影响。

影响智力发育:儿童阻塞性睡眠呼吸暂停,会对认知或神经心理产生影响,使注意力不集中、记忆力下降、学习能力减弱,出现多动症状、嗜睡、攻击性等行为异常,导致儿童学习成绩不理想、社交障碍等。

影响面部发育:因长期张口呼吸,造成患儿牙列不齐、面部发育畸形,形成“腺样体面容”,也会影响生

长发育。

影响身体健康:长期阻塞性睡眠呼吸暂停,会使患儿心脏发生改变,并引起血压升高,显著增加患心血管疾病的风险,也会引发儿童全身炎症。

那么,应该如何预防和改善宝宝打鼾?建议做到以下几点:

- 调整睡姿和睡眠环境,养成良好睡眠习惯。
- 科学饮食,控制体重,避免过度肥胖、过度疲劳。
- 预防感冒,早期发现并解决打鼾的问题。

徐汇区斜土街道社区卫生服务中心

朱洁芸

第36个爱国卫生月

健康城镇
健康体重

全国爱国卫生运动委员会办公室