

## 家长课堂

## 儿童高度近视宜早干预

□记者 吉双琦

近年来,高度近视患病率呈现逐年上升趋势,其中,儿童高度近视(1~6岁儿童屈光度 $\geq 600$ 度)尤其需要家长引起重视,及早干预。对此,上海交通大学医学院附属新华医院眼科疾病诊治中心郭敬丽医生给出具体建议。

## 建立屈光档案

一般通过测量眼轴,大致能推测出儿童的屈光状态。如要获得准确的屈光度数,可以通过散瞳验光的方式。

建议幼儿从3岁开始建立屈光档案。对于有遗传因素背景的儿童,可适当提前进行屈光检查、详细的眼底筛查或全身检查,以及基因检测等。

## 重视高危因素

一般来说,存在以下四种情况的儿童容易患高度近视。

一是遗传因素,需要追根溯源,针对性干预。遗传因素主要包括单基因变异引发的高度近视,常见遗传性眼底病变如家族性渗出性玻璃体视网膜病变、先天性静止性夜盲等。

二是先天发育因素,包括眼底疾病(早产儿视网膜病变、先天性小视盘等)和眼前节疾病(先天性白内障、无虹膜、眼缺损等)。

三是全身疾病,如眼皮肤白化病等。

四是环境因素,包括近视发病年龄、近距离用眼负荷、书写头位、户外活

动时长、饮食营养、家庭学校光环境、电子产品使用时长等。

## 及时干预治疗

具有高度近视高危因素的儿童,应尽早建立屈光档案,密切随访。若无高危因素,儿童近视发现时间则常常较晚,建议定期检查,尽早确诊原发病及预防相应并发症。

儿童高度近视大多数由于眼底疾病、眼前节或全身疾病导致,如球形晶状体,需早期行手术干预,故早期确诊及干预对于视力的预后至关重要。

## 日常预防须知

生活中,建议家长不仅要帮助孩子延缓高度近视发展的速度,而且要积极预防高度近视及其原发病引起的严重并发症。

·尽早建立儿童屈光档案,每3个月进行眼健康检查,积极治疗原发病及其并发症。

·掌握近视防控三大“法宝”,即缩短近距离用眼时间、减少电子产品使用、增加户外运动时间。

·按照医生建议精准配镜,角膜塑形镜、多焦点软性角膜接触镜、近视防控相关框架眼镜和低浓度阿托品等,都具有一定的近视控制效果,能够延缓近视进展。

·合理饮食,保持充足睡眠。

## 一妇婴好孕宝典

## 穴位按摩助泌乳

母乳喂养对母婴的身心健康均有益处,但产后乳汁分泌不足常困扰着部分新手妈妈。

## 中医辨证

造成产后乳汁分泌不足的原因很多,中医主要分为气血虚弱型和肝郁气滞型两种。

**气血虚弱型:**产后乳少或者无,乳汁清稀,乳房柔软无胀满感,精神疲倦、食欲不振、舌淡苔少、脉细弱。

**肝郁气滞型:**乳汁少而且感觉浓稠,或乳汁下不来,产妇情志抑郁、食欲不振、舌苔薄黄、脉弦细或弦数。

## 推荐穴位

在此简单介绍几个促进乳汁分泌的常用按摩穴位,乳汁不足的妈妈可自行按摩。

**膻中穴:**位于前正中线,两乳头连线的中点,为通乳要穴,可治疗乳汁不足、乳房红肿疼痛、乳汁排出不畅等。

**乳根穴:**乳头直下,乳房根部凹陷处,第5肋间隙,距前正中线4寸,是治疗产后缺乳要穴,按摩此穴有助于疏通局部气血,促进乳汁分泌。

**少泽穴:**位于小指末节尺侧,指甲根角侧上方0.1寸,此为催乳特效穴,能

通经络,治疗乳汁较少、乳房红肿疼痛、乳汁排出不畅等。

以上穴位,采用按、捏、掐等手法刺激,每个穴位1分钟,一天2次,3~5天为1个疗程。

此外,还可根据产后缺乳的中医分型,配合按摩相应穴位。

## 气血虚弱型

**乳中穴:**位于胸部,乳头中央,可通调气血、健脾胃,助乳汁生化之源。

**足三里穴:**位于外膝眼下四横指、距胫骨前缘一横指,既能健运脾胃、益气生血,又能疏肝解郁、畅通乳络。

以上穴位,按摩手法宜轻柔,每个穴位1分钟,一天2次,以3~5天为1个疗程。

## 肝郁气滞型

**期门穴:**位于胸部,乳头直下,第6肋间隙,前正中线旁开4寸,可治疗肝气郁结、食少、乳少等。

**太冲穴:**位于足背,第1、2跖骨间隙后方凹陷处,可理全身气机。

以上穴位,采用按、捏、掐等手法刺激,手法相对较重,每个穴位1分钟,一天2次,以3~5天为1个疗程。

上海市第一妇婴保健院

王悠炯

## 育儿宝典

儿童上呼吸道感染时常困扰家长。鼻腔是病毒感染的主要初始部位,通过早期鼻腔盐水冲洗,或可预防儿童上呼吸道感染。

## 盐水温度要适宜

鼻腔盐水冲洗,主要通过直接冲洗、改善黏液纤毛清除功能和盐水抑制病毒复制起作用。

等渗盐水(0.9%)和高渗盐水(1.5%~3%)是最常用的盐水浓度。考虑到有效性和方便性,鼻腔冲洗盐水的温度建议使用室温(约20℃),如果孩子能够接受,也可适当加热。但不建议使用冷藏溶液或超过40℃的热溶液,因为过冷或过热的盐水都会影响鼻腔纤毛摆动频率和冲洗效果,长期使用可能造成不良后果。

## 冲洗要循序渐进

儿童鼻腔盐水冲洗装置,分为压力式和雾化式,可根据年龄及

## 学学鼻腔盐水冲洗法

承受能力选择。冲洗装置不可以与他人共用,避免交叉感染。

儿童鼻腔盐水冲洗比较常见的不良反应有鼻出血、鼻部刺激感、烧灼感,以及耳部闷胀感或耳痛等。使用时要循序渐进,并且注意盐水的浓度、温度和冲洗的力度,以避免不良反应的发生。

若孩子上呼吸道感染,建议冲洗频率为每天2~3次,持续1~2周,也可根据实际情况适度调整。如有合并其他鼻腔用药,建议10~15分钟后再进行鼻腔冲洗。

## 特殊情况不宜冲洗

存在屏气发作、胃食管反流或急性中耳感染的儿童,合并吞咽功能障碍、鼻出血、凝血功能障碍或怀疑上呼吸道异物的患儿,以及6月龄以下婴儿,均不宜进行鼻腔盐水冲洗。

上海市疾病预防控制中心

孙力菁 张云霞



# 历览前贤国与家 成由勤俭破由奢

唐·李商隐《咏史》

坚决制止餐饮浪费 切实培养节约习惯