

家长课堂

防控近视，
了解离焦眼镜

□记者 冷嘉

“全国爱眼日”即将到来，关爱眼健康，需要从小开始。

近视应积极干预

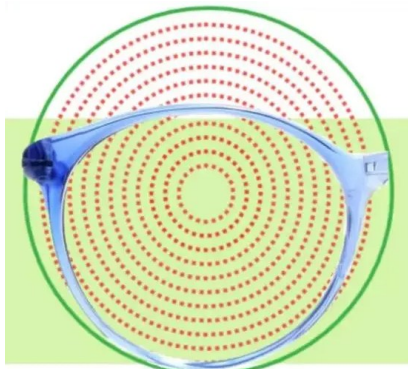
在儿童成长过程中，眼睛也在不断“成长”。理想情况下，从儿童到成年时，眼球正好能够长得看近、看远都清晰的大小，即所谓“正视眼”。但如果近距离用眼过多，眼球增长速度太快，便可能形成近视。

近视一旦形成，一般情况下不可逆，那么是否意味着近视后就无法干预？对此，复旦大学附属儿科医院眼科王安肯主治医师表示并非如此，家长应尽量帮助孩子控制近视发展，避免其发展为高度近视。

离焦眼镜的原理

目前，已知能够延缓近视增长速度方法，主要包括角膜塑形镜（又称“OK镜”）、低浓度阿托品及离焦眼镜。比起前两者，家长们往往对离焦眼镜不太熟悉。

王安肯介绍，离焦眼镜的中央区域与传统眼镜差别不大，视觉中心位置比较清楚，可以让儿童有清晰的远视能力，而镜片周边的离焦设计，会使物像成像在视网膜前形成近视性离焦。相较于传统镜片，离焦眼镜形成的周边近



视性离焦有助于抑制眼轴增长，从而延缓近视加深。根据研究报道，这种特殊的镜片设计每年可使近视发展速度延缓30%~60%。

定制需专业验配

王安肯提醒家长，如果想要为孩子配离焦眼镜，需要先在医院进行散瞳验光，确定准确的近视度数；然后选择一副适合孩子的眼镜框，通过戴上镜片后观察瞳孔的实际位置，以确定镜片的中心位置；接着就可以获取量身定制的离焦眼镜了。

目前，该院正在开展一项临床研究，将这种特殊设计的离焦眼镜应用于尚未近视的儿童，旨在预防近视的发生。另悉，该院眼科现已增设周末近视眼门诊，方便儿童就诊，并定制适合自己的近视控制方案。

父母须知

给宝宝喂药，掌握小诀窍

提起给宝宝喂药，很多家长尤其是新手父母都觉得棘手：软磨硬泡、连哄带骗、强行灌药，费了很大的劲儿，但往往还是无济于事。喂药操作不当，会对孩子造成危险，但只要掌握方法，也不见得是件难事。家长喂药时，不妨参考三个小诀窍。

1. 不强行灌药：千万不要强行逼宝宝吃药，否则喂了吐、吐了再喂，会给宝宝留下心理阴影，更加抗拒吃药。

2. 适当加入果汁或糖浆：有些宝宝常因药苦或气味强烈而不愿意服用，家长可咨询医生或药师，在不影响药物效果的前提下，将药物加入果汁或糖浆一起服用。

3. 鼓励宝宝自己吃药：用温和的态度劝说，或以糖果、饼干等作为奖励，引导宝宝自己吃药。

此外，宝宝如需吃药，家长还应格外关注以下几点。

严格按照医生处方用药：幼儿的

肝肾功能尚不完善，一般根据年龄或者体重计算出给药剂量，家长用药前一定要仔细阅读用药单或药物使用说明书，严格按照医嘱用药。

注意药物不良反应：幼儿对药物的反应因人而异。服药前要仔细阅读说明书中的不良反应提示，如果孩子服药后出现寒战、头晕、呕吐、皮疹等不适，应立即停药，前往医院就诊。

严禁私自给药：用错药可能会导致患儿病情加重或者延误治疗，家长不能按照以往的经验为患儿自行用药，建议至医院就诊。

复旦大学附属中山医院青浦分院
儿科 许银辉



育儿宝典

随着天气逐渐变热，暑假即将到来，无论日常就近户外活动，还是跨省、跨国旅游，都要注意防止虫媒传染病的侵袭，尤其家有小儿，家长应备好“防虫三宝”。

“第一宝”：驱避剂

市售驱避剂产品，如驱蚊液、驱蚊花露水等，含有人工合成或从植物中提取、具有驱避昆虫作用的活性化学物质，可以防蚊，有些活性成分浓度较高，亦可防止蚊虫叮咬。

购买驱避剂产品时，请务必认准产品“三证”：农药登记证、农药生产许可证和产品标准号，这是产品安全、有效的保障。

野外活动时，提前将驱避剂喷涂于手臂、腿部等裸露肌肤，注意避免接触眼睛和黏膜部位，一般可保护2~4小时，但运动和出汗后保护时间会缩短。如果驱避剂含有酒精成分，切勿接触明火。如需同时使用驱避剂和防晒霜，应先用防晒霜，再用驱避剂。

“第二宝”：浅色长袖衣裤

物理防护措施也很必要。外出游玩，尤其在野外活动、接触植被的

外出游玩
备好「防虫三宝」

情况下，建议穿长袖衣裤、覆盖脚踝的短袜等，避免蚊虫、蜱虫叮咬。

绝大多数蚊虫昼伏夜出，喜弱光、有趋暗性，深色衣服反射的光线较弱，更符合蚊虫的生存习性。另外，蚊子对紫外线及蓝绿光特别敏感，更喜欢待在较深颜色（如棕色、墨绿色、深灰色、深蓝色、暗红色等）的物体上。所以，夏季外出宜穿浅色服装。

“第三宝”：疫苗

有些蚊媒传染病可接种相关疫苗进行预防，比如黄热病。该病通过蚊叮咬传播，潜伏期为3~6天，埃及伊蚊是其主要传播媒介。临床主要表现为急性起病，寒战、发热（可达39℃至41℃）、头痛、肌痛、厌食、恶心、呕吐或全身不适等。如需前往该病流行区（多见于非洲、中美洲、南美洲等），必须提前接种黄热病疫苗。

总之，通过及时有效防护，可以更好帮助大家避免感染虫媒传染病。带宝宝出行的家长，尤需重点关注。

上海市疾病预防控制中心
刘曜 林维晓

本栏目由上海市预防医学会提供支持

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