

家长课堂

小儿频繁眨眼 或是“睑内翻”惹祸

□记者 吉双琦

孩子频繁眨眼、持续眼红,可能是睑内翻和倒睫惹祸。遇到这种情况该怎么办?许多家长焦急不已。日前,国家儿童医学中心、上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心眼科成功为一名5岁女童实施睑内翻合并倒睫矫正手术。该手术采用创新技术,有效规避传统术式的弊端,实现内翻倒睫的完美矫正及创面的理想愈合,为儿童睑内翻和倒睫的治疗提供临床新思路。

睑内翻影响视力健康

该患儿2年前在当地医院就诊时发现倒睫,因当时症状较轻,未引起家长重视。近半年来,患儿出现频繁眨眼、持续眼红及眼部异物感等症状。家长带其来到上海儿童医学中心眼科,寻求周慧芳教授团队的帮助。

周慧芳在门诊检查中发现,患儿双眼下睑内翻明显,睫毛长期摩擦角膜导致广泛的弥漫性上皮损伤。她介绍,睑内翻是指睑缘向眼球方向内卷,在亚洲儿童的先天性眼病中较为常见,多由内眦赘皮、眼周肌肉过度发育或睑板发育不良引起。睑缘内翻,会导致睫毛生长方向改变,摩擦、触及眼球,形成倒睫。若长期不纠正,反复损伤可能导致角膜溃疡、瘢痕,甚至视力下降。

检查还发现,患儿左眼眼底存在先天性发育异常,疑似青光眼,随即联系上海交通大学医学院附属第九人民医院青光眼专家进行远程联合会诊。经

综合评估,专家建议先行倒睫矫正手术,之后定期在眼科门诊随访眼压。

创新手术成功矫正

近日,周慧芳为患儿制定个性化的内固定睑内翻及倒睫矫正手术方案,兼顾功能恢复与外观改善。手术过程顺利,术后眼科团队密切随访患儿伤口愈合及眼部功能恢复情况,并提供专业护理指导。随着患儿睑内翻和倒睫成功矫正,受损角膜上皮完全修复,相关症状消除,长期困扰患儿及家长的问题得到圆满解决。

周慧芳提醒,若儿童出现频繁眨眼、畏光、眼红或无故流泪等症状,家长应予以重视,并及时前往正规医院眼科就诊。对于轻度睑内翻倒睫的患儿,可先采取保守治疗并观察;若症状持续或加重,则应尽早评估手术必要性,以免延误治疗造成不可逆的视力损伤。此外,儿童倒睫还有可能与其他眼疾同时存在,不能掉以轻心。

父母须知

春季儿童长高正当时

春风送暖,万物复苏,孩子们也迎来身高增长的“黄金季”。家长可以从以下几方面入手,为孩子的成长“添砖加瓦”。

均衡营养,重在搭配

儿童在生长加速期对营养的需求更高,应注重食物科学搭配,营养均衡。保证奶制品、鸡蛋、瘦肉、豆制品等优质蛋白的每日摄入;通过晒太阳或遵医嘱适量补充维生素D,促进钙吸收;少糖、少零食,避免高糖食物抑制生长激素分泌。

拥抱阳光,畅快运动

春季阳光适宜,是天然的“生长催化剂”,适当户外运动可以刺激骨骼生长和发育。建议孩子每天进行2小时左右户外活动,如打球、跳绳、摸高、跑步等。注意避开正午强光,选择在上午10点前或下午3点后进行活动。

优质睡眠,促进长高

促进长高的重要激素——生长激素在夜间深睡眠时分泌最旺盛。儿童要养成规律作息,尽量在晚上9点前入睡,睡前避免过度兴奋或使用电子产品等影响睡眠质量的行为,为生长激素分泌创造良好条件。

良好心态,助力成长

情绪对儿童生长发育有着重要影响,长期焦虑、压力过大,会抑制生长激素的分泌,阻碍孩子的身高增长。爸爸妈妈们要为孩子营造轻松愉悦的家庭氛围,多鼓励,少批评,通过亲子游戏、户外踏青等方式舒缓情绪,让孩子在快乐中成长。

徐汇区妇幼保健所 伊媛媛

审阅:徐汇区疾病预防控制中心
(徐汇区卫生健康监督所)主任 施建华

育儿宝典

近年来,DHA(全名“二十二碳六烯酸”,也被称为“脑黄金”)已经成为考试圈的明星产品。它真的像传说中那么神吗?是“智商税”还是“必需品”?

大脑发育的“营养基材”

DHA广泛存在于大脑和视网膜,是一位贯穿生命早期乃至成年期的“多功能守护者”。

促进脑部发育:从胎儿期到婴幼儿期,DHA持续在大脑中快速积累,促进神经元存活、塑造神经元形态并维持突触功能,对智力、学习能力和记忆能力的提高起到关键作用。

保障神经信号畅通:作为神经信号传递的关键物质,充足的DHA能确保信息在大脑内高效传导。

保护视觉健康:DHA能保护视网膜细胞,提高视网膜对光的敏感度,提升视觉灵敏度和视觉功能。

并非提高智力的“聪明药”

尽管DHA是大脑发育必需的“营养基材”,能保障大脑功能正常发挥,但其并非“聪明药”,无法直接拔高智力的“天花板”。指望靠着DHA补充剂就让孩子逆袭成“学霸”,是不切实际的幻想。DHA绝不能替代勤奋学习、良好的教育和充足

「脑黄金」能否提高孩子智力

的睡眠。要知道,营养是基础,努力才是关键。

而且,任何营养素都不是越多越好,过量补充DHA可能存在潜在风险,如影响凝血功能等。

食补为主,补充剂为辅

科学补充DHA,应以食补为主,补充剂为辅。

食补首选深海多脂鱼,如三文鱼、沙丁鱼、鳕鱼、秋刀鱼等,一般建议每周吃两次,每次50克,基本就能满足DHA的营养需求。但要警惕汞污染,避免食用大目金枪鱼、马林鱼等高汞鱼类。

海带、紫菜、裙带菜等藻类的DHA含量虽然不如深海多脂鱼,但相对安全,没有鱼腥味,对孩子来说接受度更高。

当出现对鱼过敏、饮食结构限制(如难以购买到或不喜欢吃鱼)等情况,导致无法从食物中获取足够DHA时,可以考虑使用补充剂,主要为藻油和鱼油两类。对于婴幼儿和儿童,藻油DHA通常是更安全的选择。购买时应选择正规品牌,并在专业人士指导下选用。

上海市疾病预防控制中心

翟娅妮 董莉薇

审阅:汪正园 副主任医师

罗春燕 主任医师

本栏目由上海市预防医学会提供支持

上海东方卫视教育服务中心(上海市公益广告协调中心)



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