

特殊时期减少出行 这些方法,帮助孩子放松双眼

健康人人参与 八闽代代受益

夏江胜

业务副院长 主任

东南眼科医院
小儿眼科



邀您一起关注
“福建卫生报”

□本报记者 张帅
通讯员 张世杰

受到疫情影响,福建的孩子们被迫减少外出,开启了“宅家”模式。

在家期间上网课、看动画、玩手机、做手工,近距离用眼的时间大大增加,家

长们不由得担心孩子们,近视度数也要水涨船高。

你的烦恼我早就考虑到了,本报健康大使,东南眼科医院业务副院长、小儿眼科主任夏江胜,告诉大家在家里也适用的护眼方法。

将学习地点尽量安排在窗边

疫情期间在家学习,外出机会减少让孩子们接触自然光线的时间少了很多。研究表明,自然光线有助于儿童青少年的近视防控。如果因为特殊时期不便外出,可以把学习的地点安排在窗户附近,使用自然光线进行照明。

此外,长时间的近距离用眼也会增加眼睛的负担,导致近视的发生和加重。在窗边学习,方便孩子在休息的间隙抬头眺望远处,让眼睛得到放松。

阳台上跳绳

在学习中,一般建议孩子每读书写字40分钟,要休

息远眺10分钟。但单纯的远眺枯燥乏味,孩子往往难以坚持。

比起干巴巴地远眺10分钟,跳绳10分钟就显得容易多了。在一段时间的学习后,家长可以带着孩子在窗边或阳台上边跳绳边远眺,既可以放松双眼,又能达到锻炼身体的目的。

带着孩子做眼保健操

眼保健操从小做到大,但是如果手卫生没做好,穴位没按对,不仅不能保护视力,还可能起到反作用。日常生活中,不要说孩子们的眼保健操做得不标准,连不少大人都把眼保健操做成了面部按摩。

居家期间,家长们可以带着孩子通过眼保健操教学视频进行跟练。

充足睡眠与合理饮食

马上就要迎来国庆小长假,孩子们在假期中常常放飞自我,一玩起来就忘记了时间,晚上睡得晚。丰富的节日大餐中,油炸食品、碳酸饮料让他们大快朵颐。家长们要注意,这些对孩子的视力发育都是没有好处的。

无论是上课期间还是假期,都应该让孩子养成规律的生活习惯,保证睡眠时间,小学生每天10小时,中学生9小时,高中生8小时。饮食上注意营养均衡,少吃油炸食品、甜食和碳酸饮料。



医师茶座

□本报记者 邓剑云

在福建省第二人民医院儿童发热门诊看到,不少家长带着孩子排队候诊,他们为孩子的发热咳嗽等难受症状忧心。

吴博医生是医院儿科住院医师,一个多月来,她值守在小儿发热门诊,常常从早上8点看诊到下午3点,其间没有休息,午饭也顾不上。

她告诉记者,开学之后,呼吸道合胞病毒的病人明显多了起来,占日门诊量的30%左右。以9月13日单日的情况来说,接诊的40个病人中有十二三个是呼吸道合胞病毒感染的,其中合胞病毒阳性的占90%以上。

“被病毒感染的,多数是五岁以下的幼儿,最怕的是合并症,常见的有肺炎、心肌炎等。”吴博医生讲到,最近就有一个八个多月的小朋友因呼吸道合胞病毒感染,一个月内出现两次肺炎。

让孩子排队候诊的RSV

这个病毒是什么“鬼”

吴博医生说,呼吸道合胞病毒(respiratory syncytial virus, RSV)是儿童常见的呼吸道病原体之一,因为它和呼吸道感染有关,并能把感染的细胞融合起

来,所以称为呼吸道合胞病毒。

合胞病毒感染发病早期的症状与感冒类似,以发热、干咳无痰、咽喉痛、流鼻涕为主要症状。

如何分辨是感冒,还是病毒感染呢?

①看病程周期 呼吸道合胞病毒比感冒感染的病程周期长两倍,治疗周期一般是10~14天。

②看症状 如果感冒3~5天不见好,咳嗽加重,影响进食甚至出现喘息,就要考虑感染呼吸道合胞病毒。

RSV 传染性强

呼吸道合胞病毒可以在物体表面以及未清洗的手部表面存活几个小时,主要传播途径是飞沫及密切接触。可以说,打个喷嚏就能传染。

此病毒易引起很多疾病,

如支气管炎、肺炎、心肌炎、咽喉炎、中耳炎等,是导致婴儿感染疾病死亡的主要原因之一。对于1岁以下的婴儿,RSV造成的感染性疾病死亡仅次于疟疾。

感染RSV该怎么办

呼吸道合胞病毒感染是自限性疾病,多数患者1周左右症状逐渐缓解。孩子的免疫功能发育比较正常,且呼吸道症状不重,不影响进食,此时居家

护理应加强营养支持和防止并发症的发生,同时注意饮食清淡,清洁口鼻卫生,保持呼吸通畅,少量多次喂水,多休息,适当运动。

及时就医

①呼吸困难,鼻孔张开使劲呼吸,呼吸频率大于60次/分。

②发热>38.5℃,而且还

会出现反复发烧。

③孩子精神状态差,如烦躁情绪,拒绝进食;或者进食欲望尚可,但频繁呕吐或吐

奶,喂养量下降一半以上。

④有哭时无泪口干、6小时尿布内无尿或少尿、皮肤干燥等脱水表现。

□本报记者 廖小勇
通讯员 邱丽莎

在厦门,11岁女孩小彭(化名)出现痛经、流分泌物。医生为她做了彩超后,竟发现她有两个子宫和两个宫颈,却少了一个肾脏和一根输尿管。

这到底是怎么回事?

11岁时的某一天,小彭像大多数已经初潮的女孩子一样,就偶尔下腹会胀痛。总体来说,没发现什么异常。

后来,她的阴道时不时流出一些黄色水样分泌物,并伴有异味。后来,分泌物味道越来越浓烈,呈恶臭味。



在妈妈的陪伴下,小彭前往厦门市第五医院(厦门大学附属第一医院翔安院区)妇科就诊。

做彩超时,医生发现,她有两个子宫和两个宫颈,肾脏和输尿管却只有一个。妇科主任崔晓洁确诊小彭患有十分罕见的生殖道畸形—阴道斜隔综合征。

通过阴道斜隔切除术,小彭的痛经和分泌物问题得到彻底解决。

提醒

小姑娘痛经或者长时间月经不规律,一定要及时到医院做检查,以免耽误病情。

女孩子也不要害羞或有心理负担,一旦发现自己身体上有任何不适,要及时告诉家长或可靠的老师寻求帮助。

十一岁女孩竟有两个子宫