

记者观察

气温降,麦粒肿爬上孩子眼睛

□本报记者 张帅 通讯员 刘小燕

1 入冬后麦粒肿高发

立冬一过,气温开始肉眼可见的下降。

冷暖交替之际,不少人的身体就开始出现不适反应,比如你可能有过这样的经历,一觉起来,突然发现眼睛边上出现小小的红肿,但没有明显不适。可没过多久,小红肿越来越大,变得又痒又痛。这很可能就是麦粒肿爬上了你的眼睛。

记者了解到,入冬后,麦粒肿发病人数增多,甚至有儿童中招了。

福州3岁女孩珊珊(化名),正在读小班,左眼下眼皮又冒出一颗“痘痘”,这是她今年第二次长出麦粒肿。

“第一次是在今年年初,珊珊左眼下眼皮起了个小小包,过了一周还没消,孩子还一直喊疼。”珊珊的妈妈回忆。

东南眼科医院泪器病科陈正勇副主任医师接诊后,为珊珊进行切除排脓手术,没几天就治愈了。

但没想到,前几日,珊珊在家吃多了上火的零食,在年初切除麦粒肿的部位,“痘痘”又再长了起来。

这次情况更严重,珊珊整个眼睛肿得都快睁不开了。

陈正勇医师建议切除治疗。

“我们家开便利店的,家里零食多,孩子爱吃饼干、糖果等上火的东西,有时候我们没让吃,她自己偷偷拿了去吃。这以后真的管住了,一年长了两次麦粒肿,真是怕了!”妈妈懊悔地说道。

2 年轻人更容易得麦粒肿

如果你没听过麦粒肿,也一定听过它的别名——针眼。

陈正勇说,麦粒肿通常是由于眼睛分泌油脂的皮脂腺和睑板腺出口堵塞,分泌的油脂排不出来,又发生细菌感染,引起睫毛毛囊附近的皮脂腺或睑板腺的急性化脓性炎症。

“入冬后,临床上麦粒肿更为高发,患者多是儿童和青少年。”陈正勇分析,这种现象与个人体质有关,也与许多人的冬季日常饮食中摄入的高热量食品增多有关,比如:火锅、脂肪含量高的牛羊肉、油炸食品等,会增加油脂分泌,让腺体更容易堵塞。此外,气温骤降可增加流感的发病率。



临床发现,活动量大、皮脂腺分泌旺盛的年轻人是麦粒肿的常见发病族群。这可能与爱吃油炸食品、速食等高热量食物以及常熬夜、作息不规律等因素也有关。

提醒

冬天做好这些事,远离麦粒肿

首先,要做好防寒保暖,预防感冒,引起抵抗力的下降。

其次,要控制饮食,避免连续多日摄入高热量的食物。同时减少饮酒、熬夜等不良生活习惯。

最后,要做好个人卫生,不要揉眼睛,有化妆习惯的朋友,当眼部有不适时,不宜画眼线,贴假睫毛和涂眼影。

得了麦粒肿,可以这么办

早期可先自行热敷,对病情会有所改善,部分症状轻微的朋友通过热敷可自行痊愈。

症状严重的朋友,建议到医院进行针对性治疗。

麦粒肿也可以采用中医疗法,根据发病的不同阶段进行辨证用药,采用耳尖放血、服用中药,内外兼治。

得了麦粒肿千万别去挤压,自行挑,否则可能导致一些并发症。

宝宝吃得多,为何不长个?

吃得多并不等于吃得好,营养密度是颇为关键的一个因素。

广东省妇幼保健院营养科主任、主任医师、注册营养师夏燕琼指出,同样都是吃,对处在生长发育阶段的孩子来说,吃什么和吃多少是同等重要的,孩子的胃容量不大,家长要注意给孩子选择一些营养密度高一些的食物,这样才能避免“吃得多还不长”。

营养密度,是指单位热量食物中所含重要营养素如蛋白质、矿物质、维生素等的浓度,简而言之,就是同样热量的一份食物中,到底含有多少是有益于生长发育所需要的重要营养素。

举例来说,同样都是含有100卡路热量鸡胸肉和鸡汤(净汤)里,前者含有蛋白质约20.8克,后者含有蛋白质只有4.8



克,很明显,前者的营养密度更高一些。

“孩子胃容量还不小,如果每天吃的食物都是营养密度比较低的,长此以往,就容易因营养摄入不足而影响了孩子的生长发育。”夏燕琼支招,想让孩子获取更好的营养、更好地生长发育,日常饮食需要做到食物多样化,合理搭配,同时具体食物的选择也有讲究。

支招一:食物多样化

中国居民平衡膳食模式覆盖了人体所必需的五大类基本食物,包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类以及烹饪用的油盐等。饮食如果比较单一,孩子获取的营养也就没那么均衡。

支招二:合理搭配

中国膳食指南建议,饮食搭配要遵循平衡膳食模式。

支招三:食物选择有讲究

动物性和植物性食物所提供的能量和营养素不同,只有多种食物组成的膳食才能满足人体所需能量及全部营养素,助力宝宝健康成长。适量动物性食物的摄入,既可保证优质蛋白的摄入,还弥补了植物性食物中铁、锌、维生素A、维生素B₁₂、硒等微量营养素的不足,因此,处在生长发育阶

□本报记者 张帅
通讯员 王占兴

曾经,“蛋疼”一度成为年轻人的口头禅,可真正经历过这个词所拥有的“深刻内涵”与“感官体验”的人却是少之又少。

“蛋疼”有可能是睾丸扭转,导致睾丸血供受阻,会出现睾丸剧痛症状,严重的可能导致睾丸坏死。

几日前,19岁的小新(化名)是一名在校学生,事发当天的晚饭后,与父母一同外出散步,突然感到下腹部至阴囊部位传来一阵阵疼痛。幸得生性开朗的他在疼痛刚发生时,把情况告诉了父母,迅速被送至福鼎市医院急诊科就诊。

经过超声造影,超声科主任熊志强确诊为“睾丸扭转”,收治入福鼎市医院泌尿外科,医生建议应立即手术。随即,医生为小新行全麻下“左侧睾丸复位+双侧睾丸固定术”,保住了睾丸。

福鼎市医院泌尿外科主治医师王占兴说,睾丸扭转复位手术在泌尿外科属于常规手术之一,技术上没有难度。

链接

睾丸扭转的诱发因素:外伤、剧烈运动、寒冷。

典型的临床表现:睾丸扭转好发于青春期男孩,多表现为夜间睡眠时突发一侧阴囊疼痛,伴腹痛、恶心、呕吐,患侧阴囊肿胀,睾丸位置提高、呈横位,触痛明显。提睾反射消失,抬高睾丸不能缓解疼痛,这是它最重要的体征。

据了解,在福鼎市医院泌尿外科,每年都要收治一些睾丸扭转患者,但遗憾的是,有些病人因为没有及时来医院诊疗而延误了最佳治疗时机,导致睾丸坏死等严重后果。

王占兴提醒,一旦发现急性阴囊疼痛等睾丸扭转征象,尽早手术治疗,复位越早,恢复越好。

段的孩子,要重视动物性食物尤其是畜肉类的添加。

蔬果类,建议经常食用一些新鲜的红黄色水果和深色蔬菜,这些食物可为人体提供较多的营养素,如胡萝卜素、维生素B₂、维生素B₆、维生素C、叶酸和矿物质等。

(《广州日报》)