

浴霸光线致孩子失明发出的警示

你家中有多少

“刺眼杀手”?

这几天,由于媒体报道了浴霸光线导致一名婴儿眼睛失明的新闻,不少家长慌了,纷纷咨询打听,更有人“劳师动众”,一家人带着宝宝就诊。医院的眼科多了不少这样特殊的就诊者。他们的问题都是:该如何保护孩子的眼睛?眼科医生提醒,除了浴霸外,闪光灯、儿童玩的激光笔以及过高亮度的电脑、电视、手机屏幕等都可能成为威胁孩子视力的“潜在危险”。

专家进一步解释说,与成人相比,婴幼儿的晶状体更加清澈,无法对蓝光进行过滤,受到大量蓝光照射可能会对婴幼儿的眼发育带来不可弥补的损伤。专家建议,在为婴儿洗澡时,要注意避免直视强烈的浴霸灯光,避免让宝宝仰面朝天。如有可能,可在浴盆上方加个外罩,以保安全。

身边的“眼杀手”还有很多

其实,在我们身边,会发出这种高能量蓝光的不止浴霸一种。蓝光不仅存在于强日光中,生活中常见的闪光灯、儿童玩的激光笔、过高亮度的电脑、电视、手机屏幕以及舞台灯光、焊接弧光、复印机上的卤素灯、消毒用的蓝色杀菌灯发出的光线中也有蓝光。

让孩子用一双明亮的眼睛去迎接美好的人生,是所有父母的心愿。但很多家长并不知道,儿童的视力发育还很稚嫩,对成年人来说某些属于正常的光线环境(特别是突然的强光),却会使儿童感到不适应,进而导致眼睛伤害。儿童对色彩斑斓的光线往往会因为好奇而紧紧盯住不放,这更增加其风险。

两位眼科专家建议家长,在给孩子选购玩具时,尽量避免选择有较强光的玩具;宝宝一岁前避免用闪光灯照相;孩子经过正在工作的复印机或

眼睛收集信息最丰富、最敏感的区域。如果我们把眼睛比作一台相机,视网膜就相当于相机里的胶卷,而黄斑则是“胶卷”里最中心的部位,它是中心视力最敏锐的部位。如果黄斑区发生变性,就好比照相机中

路面有工人正在焊接时,要提醒宝宝不要去直视亮光,或用手帮他遮挡一下。另外,也不要让孩子直视日光,如晒日光浴、看日食。不要让孩子长时间玩电脑、手机及其他声像读物。

宝宝行动迟缓可能因眼损伤

专家特别提醒,由于这种蓝光对儿童视力的损伤是逐渐累积而发作的,因此家长很难及早发现,这也是目前学龄前儿童弱视、近视等眼病问题突出的原因之一。在日常照顾儿童的过程中,家长应加强对儿童视力的观察。如果发现孩子动作特别笨拙,走路常摔跤,坐不准自己的座位,行动特别迟缓,反应也比其他儿童慢,而且看东西的时候喜欢眯着眼、皱着眉,或有类似眼位不正、歪头偏脸、视物过近等表现时,应考虑其是否有视力缺陷,并到医院眼科进一步检查,使儿童弱视早发现、早治疗,这样能取得较好的防治效果。

在加强防护、避免孩子接触危险光源的同时,要注意孩子营养素的摄入均衡。叶黄素、DHA、牛磺酸等均有助于宝宝眼睛的健康发育。眼部的许多疾病和氧自由基有关,适当地补充维生素A、C、E,以及微量元素,对体内的氧自由基有一定的防御和抵抗能力。其中,维生素C是应用广泛的抗氧化剂,主要来源于柑橘类水果、草莓、卷心菜、西红柿等。在生活中补充有效的抗氧化物,最好的食物就是蔬菜和水果,它们是生活中必不可少的抗氧化剂,还含有丰富的叶黄素。

的胶卷发生霉斑(尤其是在重要的中心部位),如此拍出的照片就会模糊不清,或干脆不显影。不显影,也就是失明。黄斑区受损,通常是不可逆的,也就意味着视力很难恢复。(羊晚)

给宝宝断奶要慢慢来

断奶,是每个母乳喂养的宝宝都必须经历的阶段。有人说,秋天是给宝宝断奶的合适季节。是不是这样呢?专家表示,给宝宝断奶不需要太注重季节,重要的是为断奶提供条件,做好准备。

断奶准备从宝宝六个月开始

随着宝宝日益长大,妈妈们就开始考虑宝宝的断奶问题。什么时候断?如何断?说法有很多,比如说秋季是断奶的季节。但专家表示,给宝宝断奶,季节不是重要的考



量因素。一般来说,在有条件的情况下,鼓励尽量纯母乳喂养到6个月。因为母乳是婴儿成长最安全、最完整的天然食物,含有宝宝成长所需的营养和抗体。从宝宝开始添加其他食物始,断奶的准备就已经要开始了。

需要弄清楚的是,断奶只是指断去母乳,不是指一切乳制品。因此接受母乳以外的食物,是断奶的一个基础。宝宝6个月以后,纯母乳已经满足不了孩子成长所需要的营养物质,因此需要添加辅食。并不是每一位宝宝接受辅食的过程都很顺利,因此妈妈应该拿出足够的耐性,不断调整与尝试。给孩子添加米糊、稀饭、菜泥的时候,应尽量使用小调羹,让宝宝快些适应用调羹进食。

让断奶做到平滑过渡

到底什么时候才算条件完备?每位妈妈需要根据自己和宝宝的情况来决定断奶时机。例如宝宝可以很好地添加辅食;在宝宝哭闹的时候,除了吸奶之外,别的安抚手段也有效;宝宝的活动范围逐渐扩大,兴趣增多,不再是妈妈一走开就哭闹等等。宝宝的适应能力有所不同,符合断奶条件并不意味着就到了断奶的时点,只是说可以断奶的时候,不会为孩子带来太多的不良影响。专家建议在宝宝10到12个月左右就可以考虑断奶了。断奶越晚,对于宝宝接受其他辅食的影响越大。

给宝宝断奶最好不要转变太急剧,如突然和妈妈分开,或在妈妈的乳头上涂抹苦、辣等物质来带给宝宝不愉快的体验等,最好采用顺其自然、循序渐进的方法。当“添加多样辅食”、“改变宝宝进食方式”通过一段时间的准备就绪后,妈妈可以先逐渐减少喂母乳的次数。而白天有许多吸引宝宝的事物,容易分散注意,但晚上却对妈妈较为依恋,因此先减白天再减晚上是比较合适的顺序。断奶时,妈妈可以多花些时间陪宝宝玩耍,由妈妈亲自喂辅食,让宝宝不会产生妈妈抛弃他的感受。需要注意的是,如果宝宝生病了,最好延缓断奶的时间。

(谢哲)

浴霸发射蓝光 损害孩子视力

使用浴霸为何会导致孩子失明?专家分析,这次浴霸伤眼事件实际是一起眼睛光损伤病案。红外线、紫外线、可见光(尤其是蓝光)可造成光损

伤。多数人都知道紫外线、红外线会对眼睛造成损害,但人们不太了解,平常的光线即可见光经光谱分析可分为多种颜色光,蓝光是可见光谱中最活跃的一部分,对于视力的损伤也很大。它的活性虽低于紫外线,但也具有穿透能力,可损伤视网膜感光细胞。

黄斑变性是怎么回事?

据报载,浴霸光线导致婴儿眼睛出现黄斑变性而失明。黄斑变性是怎么回事?眼发育的一个关键时期是在婴儿出生以后,这时视网膜的黄斑区还没有形成,直到4岁左右才完全形成。视网膜中的黄斑区是

树大自然直

专家释疑,小童O型腿一般无须过虑

我的宝贝现在14个月,正在学习走路,但是走路姿势怪怪的,腿有点撇着走,腿部像一个大的“O”型。到医院看过,骨密度检查比正常值略低,吃补钙和补锌的药,似乎有好转。但我还是担心,宝贝的O型腿是怎么回事?是否要矫正?
一位焦虑的妈妈

对婴幼儿O型腿的客观认识

“O型腿”在医学上叫“膝内翻”,是指在双踝关节并拢并伸直膝关节的情况下,两侧膝关节不能靠拢。在3岁以下的婴幼儿身上,我们可以经常看到有“O型腿”,这是怎么回事呢?

在绝大多数的情况下,宝宝生下来时的O型腿,是由于他(她)在妈妈子宫里的姿势造成的。O型腿在

宝宝开始站立和走路时,可能会变得更明显,但随着腿部变得有力量承担体重,会开始逐渐变直。一般来说,在两岁以前,宝宝的腿型呈现一定角度的内翻;到了3岁左右时,孩子的腿型逐渐外旋而变直。换句话说,一般情况下,3岁以下宝宝的膝内翻都是生理性的现象,会随着年龄的增加而改善、消失。

当然,也有少数特殊的情况,宝宝O型腿可能是基因遗传造成的,也有一些宝宝的O型腿是由于维生素D缺乏(也称作“佝偻病”)或胫骨内翻(一种罕见的影响胫骨的骨质紊乱)引起的。

宝宝O型腿,大多会自行变直

当宝宝脚趾向前,脚踝并拢站立时,如果两个膝盖不能相触,就是O

型腿了。如果两个膝盖能相触,但两个脚踝不能相触,就是膝外翻(X型腿)。有数据显示,在3岁以下的婴幼儿中,膝内翻相当常见。在3~4岁的儿童中,20%有轻度膝外翻。到7岁时,这一比例下降到2%以下。也就是说,孩子在不同阶段表现出的“O型腿”和“X型腿”绝大多数都会自行矫正,一般不需要特殊的治疗。但在极

少数情况下,需要通过外科手术来矫正严重的弯曲。

目前,大多数专家都不建议使用矫正支架或矫正鞋。另外,要提醒的是,如像上述这位母亲所说,“小孩髋部有点撇着走”,要注意是否有先天性髋关节脱位的存在,最好找专业的骨科医生看一下。

(肖丹)



宝宝生下来时的O型腿,是由于在妈妈子宫里的姿势造成的