

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”。



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。

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

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拍照；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，对身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）

黄斑变性是怎么回事？

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，髋部有点撇着走，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，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

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后，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，别的安抚手段也很有效；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刻，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）