

近期,在网上有一则这样的消息:10 岁男孩小鑫最近爱上了黑框眼镜,尽管他眼睛一直不错,但为了在学校扮酷,他常常找同学借眼镜戴。三个月下来,小鑫成了货真价实的近视眼。乱戴眼镜真会导致近视甚至弱视吗?儿童配镜要注意些什么呢?

屈光度数两眼不一定一样

眼科专家表示,每个人的屈光状态不同,双度数也不一致。如果随便借用他人的眼镜,必然加重眼球调节负担,从而使近视加重或导致眼病发生,因此前文中提到的状况是有可能发生的。

临床把双眼屈光度球镜 $\geq 1.50D$,柱镜 $\geq 1D$ 者称之为病理性屈光参差,其中 100 度以上的散光和 150 度以上的球镜的参差,都可能造成孩子双眼影像不等,导致视

觉质量下降。医院的验光师为孩子验光后,眼科医生还要根据眼睛的具体情况试戴眼镜,因为每个孩子耐受双眼屈光参差的程度是不一样的。专家强调,存在屈光参差的孩子应尽早配眼镜,双眼度数相差范围最大可达 100~2000 度,年龄越小耐受程度越好,耐受的度数越大。所以,家长盲目追求双眼配镜度数一致是不对的,不利于视觉发育。

学生不建议选择隐形眼镜

孩子患近视的眼睛如果没有及时佩戴眼镜予以矫正,就会在日常生活中为了看清物体而长期处于一种调节状态,易引起疲劳,长此以往,近视度数会加深得更快。

有些家长认为,一旦给孩子戴上框架眼镜,孩子的眼球就会突出,“变形”,影响眼睛的美观,因此给孩子配戴隐形眼镜。专家

指出,隐形眼镜的安全性在使用时要求比较高,一些不科学的使用方法会给眼角膜带来严重损伤。尤其是年龄比较小的孩子,更不能配戴隐形眼镜,因为不善于养护,国内佩戴隐形眼镜导致重度角膜炎的病例屡见不鲜。应该说,学生完全没有必要选择配戴隐形眼镜。

配眼镜前先散瞳验光

孩子视力不好时,家长为了省事,往往直接到街上的眼镜店电脑验光后配眼镜。殊不知,视力下降的原因除了近视和近视散光外,一些眼底病变也是“元凶”。因此,在验光前应进行系统的眼科检查。在接诊的不少弱视、斜视、先天性白内障、青光眼、眼底病的患儿中,不少都是检查视力时才发现,但却已经错过了最佳治疗时机。

针对儿童配镜需要散瞳验光的步骤,一些家长由于怕散瞳后影响孩子的学习,惧怕散瞳,甚至觉得散瞳会损害眼睛,宁愿选择电脑验光配镜。专家说,这种想法

是错误的。临床上低龄儿童一定要散瞳孔验光,这样才能反映孩子真实的视力情况,不通过散瞳验光,仅仅靠电脑监测的结果配眼镜,难以鉴别真假近视,会对孩子的眼睛造成危害:首先,孩子的假性近视往往会“欺骗电脑”造成假的检查结果。其次,孩子的远视眼、高度散光也会使电脑检查“力不从心”。国内各家医院对使用阿托品长效散瞳剂的年龄掌握是不同的,一般 7 岁以上儿童不合并斜视、弱视、远视,可选择快速散瞳剂散瞳,一般要 4~6 小时后瞳孔可以恢复正常。

给孩子配副最适合的眼镜



常戴眼镜不会加深度数

孩子正处于眼球发育阶段,紧张学业和长时间近距离阅读容易导致用眼过度,使眼轴变长。另外学习时坐姿不对,手机、电脑等电子产品的依赖等不良生活习惯,都会使近视度数逐渐加深,而佩戴眼镜不会使近视度数加深。相反,戴上合适的近视眼镜后,由于眼调节放松,缓解了眼疲劳,再加上注意用眼卫生和纠正不良习惯,方能有效延缓近视的发展。

轻度和中度远视均可矫正到

正常视力,但高度远视或弱视的矫正视力往往不满意。远视眼要根据散瞳验光及检查结果,给予全部矫正,尤其当患儿远视眼出现内斜时。配镜度数如果不够,会促使双眼集合力增强,内斜视很难矫正。如伴隐外斜或外斜视可适当减低度数,以减少其斜视的程度,但矫正视力不能低于 0.7。远视眼配镜的原则是根据矫正最好视力的最高度数开方配镜。对合并散光者,同样要给予全部矫正以获得最好的视力。

每半年检查一次视力

不少家长在为孩子挑选镜片时,认为只有贵的才是最好的,适合孩子的眼睛发育。选择眼镜最主要的前提是适合,10 岁以下的孩子配镜时,可选择软边有保护鼻托的架子,10 岁以上基本可以选择全框镜架。孩子应选择树脂加硬眼镜片,玻璃镜片易碎,会对眼睛造成损伤。树脂镜片要求散光轴位精确、光度准确、镜片不能有划痕,配制的镜片一定要符合国家颁布的质

量检测标准,屈光度误差应在标准要求范围内。

配眼镜后还要进行定期视力检查,青少年一般要每隔 6 个月检查一次。弱视儿童必要时甚至 3 个月就要复查一次。视力减退,就应该再配度数合适的眼镜。此外,青少年正处于生长发育阶段,瞳距也在增长,所以定期检查视力,定期重新验光配镜,不仅要调整屈光度数,还要调整瞳距。(陈辉)

六个月宝宝培养大小便习惯

在老一代的观念里,宝宝要尽早培养大小便的习惯。但许多年轻父母却不以为然,如今的纸尿裤使用起来非常方便,不像老一辈需要洗尿片那么麻烦,免去了这项烦恼之后,是不是培养宝宝大小便习惯就变得没有必要了呢?儿科医生表示,父母可以适时培养宝宝大小便的习惯,避免出现宝宝过于依赖纸尿裤的情况发生。

老一辈主张尽早开始培养,但每个孩子的习惯和天性都不一样,因此对于孩子大小便的培养也需要父母倾注更多的注意力。较早开始培养孩子大小便习惯,是否比培养得晚的孩子控制能力更强,目前并没有定论。但临床上,有的孩子因为过于依赖和习惯,到了两岁时,离开纸尿裤就“不会”大小便了。

什么时候开始培养宝宝的大小便习惯?一般来说,宝宝要做到大小便从条件反射到真正的自理,一般要到两岁左右。专家认为,宝宝半岁时,就可以着手开始培养。因为这时候宝宝在想要尿尿或者大便的时候都会有所表示,如突然扭动身体、打尿颤、玩的时候突然发呆……家长需要认真观察,对这些信号作出及时的反应。因势利导地马上把尿、把大便,尽量做到在固定的环境,同时发出“嘘嘘”、“嗯嗯”的声音,帮助宝宝建立排便的条件反射。专家提醒,无论是把尿还是把大便,时间都不宜过长,最好不超过 5 分钟。如果宝宝没有便意,父母应过会儿再试,并仔细观察宝宝是否给出信号。别让宝宝长时间处于把尿姿势,从而产生排斥情绪。建议在固定的时间,例如早上,可以抚摸宝宝的肚子,促进肠道蠕动,帮助宝宝在早上大便。时间长了,利于习惯的形成。

在培养宝宝习惯的过程中,家长切勿操之过急。这是一个循序渐进的过程,要记住此阶段的目的不是成功,而是帮助宝宝形成条件反射。每个孩子的情况都是不一样的,不要用别的孩子的进度来要求自己的宝宝。另外,父母也不能因为怕宝宝尿湿衣裤,就过于频繁地把尿。

(谢哲)



入冬,小儿饮食调理几条定律



有人戏说中国的城市可以划分为三类:一是像北京那样的城市,春夏秋冬顺序播放;二是像昆明那样的文艺城市,春季单曲循环;三是像广州那样的城市,一年四季随机播

放。几天前 28 摄氏度,一夜之间就 13 摄氏度了。

进入“大雪”节气,不少小朋友容易出现反复呼吸道感染的情况,甚至诱发哮喘。冬主藏,饮食调理方面也要顺应大自然。

定律一:热食为主

生冷的食物不易消化,容易伤及孩子脆弱的肠胃。尤其对那些脾胃虚寒明显的孩子、反复呼吸道感染的孩

子,冬天的食物更应以热食为主。冬天的菜品容易变凉,可以用勾芡的方法做些羹糊之类的菜肴。

冬天不宜吃生冷食物,不宜喝冰冻的饮料;不要过食肥甘厚味的食物,如大肉、甜食等;尤其不宜吃苦寒的食物。

定律二:补充维生素

冬天小朋友户外活动减少,晒太阳少了,肌体维生素代谢也发生了明显变化,需要在饮食中补充维生素。故饮食中要及时补充维生素 B2,以防口角炎等发生。维生素 B2 主要存在于动物的肝脏、鸡蛋、牛奶、豆制品中。

孩子晒太阳少了,容易出现维生素 D 缺乏症,家长需要定期给孩子补充维生素 D,具体补充剂量可以市

面上用于儿童保健的鱼肝油为宜,或者咨询儿科医生。

维生素 A 能增强孩子的耐寒力,对血管有良好的保护作用,饮食中注意补充维生素 A,如动物肝脏、胡萝卜、南瓜等。

定律三:告别“节日病”

现在已经是 12 月了,冬至、圣诞、元旦、春节、元宵等节日接踵而至,小朋友吃得杂,容易引起消化问题,而消化不好又容易引发呼吸道的疾患。孩子们往往冷热食物混着吃,尤其是先吃热食再吃冷食,一热一冷更容易造成胃内“打架”。所以即便是节日,也要帮助孩子合理安排饮食,避免患上“节日病”。

定律四:多吃粥

冬天喝热粥,特别适合孩子们。

除了腊月常吃的“腊八粥”外,山药粥、肉末粥、糯米红枣百合粥、小米牛奶冰糖粥等也很适宜。此外,养心除烦的小麦粥,消食化痰的萝卜粥、健脾养胃的茯苓粥,益气养血的红枣粥,还有暖胃健脾的陈皮粥、砂仁粥等,都可以常吃。

冬季适宜吃的食物

补肾填精、温补肾阳的食物:栗子、核桃、韭菜、羊肉、虾仁、黑芝麻、黑豆、海参等。

滋阴益肾的食物:黑木耳、黑枣、龟肉、猪脊髓、羊脊髓等。

宜吃的水果和干果:苹果、梨、橙、龙眼、榴莲、红毛丹、花生、核桃等。

不宜多吃的水果和干果:柿子、火龙果、奇异果、西瓜等。

(许尤佳)