本期关注

儿童眼睛健康需要多方呵护

□刘冰

刘冰，副主任医师，眼科主任，博士研究生。专业方向：斜视与小儿眼科。擅长：儿童常见斜视的手术治疗；弱视的综合治疗；早产儿视网膜病变的筛查；近视的诊断和验配；婴幼儿泪囊炎及霰粒肿的治疗等。

每位家长都希望孩子有一双健康明亮的眼睛，儿童的视力发育是逐渐进行的，需要做到早期保健、营养均衡、定期检查。遇到问题，家长要正确对待。

一、早期保健

1、儿童眼睛保健应该从母亲孕早期开始，因为在孕卵着床第3周就开始了眼的形成，如孕妇有宫内感染、妊高征或有维生素A缺乏、风疹和不良生活习惯等，都会影响胎儿眼睛的形成和发育，引起胎儿眼睛发育异常。

2、新生儿期给予适宜的光线刺激；两个月时给孩子视力追踪机会，如：用红色物体逗引孩子；4—5个月给予多种颜色刺激，增强两眼的协调运动；7—9个月孩子的动作都需要视觉的参与，所以要给孩子2个以上物体玩耍，以促进视觉发育。

二、营养均衡

注意儿童营养素的平衡摄入特别是与眼睛密切相关的营养素非常重要。营养合理搭配是保障儿童生长发育及眼部健康必不可少的。

1、维生素A：能促进和维持机体上皮组织的生长及功能正常，能保证角膜的结构正常，参与视网膜视杆细胞类物质的合成。儿童维生素A缺乏会造成角膜干燥，软化甚至溃疡。其食物来源有：动物类食品中的视黄醇，主要食品有肝脏、奶油、蛋黄等；植物类食品中的胡萝卜素，主要蔬菜有西兰花、胡萝卜、芹菜叶、菠菜、金针菜、韭菜、哈密瓜、南瓜等。

2、维生素B1：缺乏可发生眼干燥，视力模糊、角膜充血或者加重近视。主要食物有：谷类(以粗粮为主)、豆类、动物肝脏等 。

3、维生素B2：当缺乏时，眼睛会出现怕光、流泪、眼烧灼感，还会引起结膜炎等。主要食物有：牛奶、蛋黄、肝脏、黄豆以及深绿色植物类食品等。

4、钙：对眼睛发育的影响常常被忽略。当儿童缺钙时，眼球壁弹力减低，眼球内部的压力会使眼轴拉长，特别是近距离看书、看电视时，用眼过度会助长近视的发生。主要食物有：虾皮、海米、蛋黄、豆腐干、紫菜、海带、豆腐、牛奶等。钙的吸收要有维生素D的参与，因此补钙的同时应注意维生素D的补充。含维生素D较丰富的食物是鱼类，以鳗鱼最为丰富，还有沙丁鱼、金枪鱼等也较丰富。另外，多晒太阳也能促进钙质的吸收。

从上述讲述可见，鱼、蛋、蔬菜、牛奶等对眼睛的健康发育非常重要。

三、定期检查

家庭、托幼机构、学校应共同重视儿童的眼部检查：目前，各托幼机构每年两次常规眼部检查，但有的家庭或幼儿园对检查结果不够重视，对发现的问题不去进一步复查、确诊、矫治，致使有的孩子眼睛疾患错过了治疗的最佳时期。

儿童眼科方面的检查时间，建议如下：

1、)如果医生怀疑有斜视或其他眼病，在出生时就请眼科医生检查。

2、)如有眼病家族史，一周岁前就要接受眼科医生检查。

3、)2至3岁时，全面检查视力、双眼视觉、眼球健康状态检查。

4、)5至6岁时，孩子进入学校之前，还要进行眼科检查。应定期检查视力，每3—6个月一次。

孩子看东西时如果出现一眼眯缝、挨得很近、怕光，或者歪头、偏脸等异常现象，家长就有必要带孩子就诊，以便及早发现弱视、斜视、屈光不正等眼病。而且眼科现在有图像筛查系统可以对6个月之上的儿童进行眼科检查，儿童配合程度高，1—2分钟就可以得到结果。

四、莫入误区

许多家长看到孩子戴眼镜都认为他们患有近视，这样理解是不对的。弱视和近视虽都表现为视力低常，却有本质的区别，近视是指一种看远模糊、看近清楚的近视屈光的状态，一般视力多可矫正至正常。

弱视是指眼的矫正视力不能达到0.9，而又找不到具体的器质性病变原因者，经过治疗视力可以达到正常。即眼的功能较差。弱视中由远视引起的占较大的比例，近视相对较少，但是也有。弱视的危害要远远大于近视，它不但引起单眼或双眼视力低常，而且可严重妨碍双眼视功能发育，形成立体视觉缺欠，成年后不能从事精细的工作。据统计，弱视的发病率为2%—4%，我国13亿人口中弱视患者数量可能达4千万。

弱视是一种可以治愈的疾病，越早治疗效果越好，家长应该充分重视。

春季巧穿衣，宝贝不生病

□青竹

春天的天气，前一刻还是春风和煦，刹那间则可能寒风扑面，面对温度百变的春天，爸爸妈妈应随天气变化及时为孩子加减衣服。

早晨起来给宝宝穿上的衣服不要随便脱掉，尤其是宝宝感觉到热或者已经出汗时，更不能马上将衣服脱掉，让宝宝安静下来，等待自然消汗。

在冷热不均的环境中，宝宝从冷的房间进入比较热的房间，要提前帮宝宝把衣服脱掉，否则等到出汗再脱就很容易感冒。

每天注意看天气预报，如果气温有明显增高，早晨起床时就不要给宝宝多穿，因为半途给宝宝脱衣服很容易导致宝宝受凉感冒。

如果家长不能决定给宝宝穿多少，可以这样做：穿与宝宝差不多厚薄的衣服，静坐一会儿，倘若既不感觉冷，也不感觉热，说明宝宝穿的衣服厚薄正合适，宝宝可以比家长多穿一层单衣，切不可相差悬殊。宝宝虽然没有成人耐寒，但宝宝始终在运动状态，穿多了自然就会出汗，出汗是导致宝宝感冒的诱因之一。

宝宝比家长稍晚几天减衣服是比较稳妥的，如果家长没有因为减掉衣服而感到冷，再给宝宝减衣服也不迟。

另外，宝贝睡觉时，最好不让宝宝穿着针织内衣内裤或比较厚的睡衣睡觉，或者给宝宝盖得过厚，室温过高。宝宝穿短睡衣、小背心睡觉比较安稳，这样就不会因为爱踢被子而着凉。宝宝刚刚醒来，不能马上抱到户外去，应该让宝宝在室内活动一会儿。宝宝白天睡觉时也应该脱去外衣，盖上薄被，醒后马上把外衣穿上。

宝宝运动时，要给宝宝穿吸汗、透气好、宽松、适合运动的衣服。宝宝做运动量大的游戏时，如跳蹦蹦床，要事先减少穿服。当宝宝玩得满身大汗时，千万不要脱衣服，应该把汗擦干，让宝宝安静下来，待汗水还没有完全干时，就把外衣穿上，这样才不至于感冒。

编辑：崇真 组版：刘宾