

暑假 当心孩子近视度数“狂飙”

专家提示孩子眼部不适需及时就诊

本报讯(记者胡智伟)暑假天气炎热,不少孩子不愿出门,除了学习,就是和电视、电脑、平板电脑、手机打交道,一不小心,近视度数就开始“狂飙”。市眼科医院斜视与小儿眼科专家郭雅图提示,家长需留意孩子近视度数的涨幅,发现问题要及时就诊。

孩子眼累眼酸 家长应多注意

暑假天气炎热,一些家长担心孩子外出容易晒伤,还有一些孩子自己愿意宅在家中。随着活动空间变小,孩子接触电子产品的几率就变大了。另外,一些暑期培训课程的课程也是采用线上授课的方式,让孩子更多地接触到电子产品。暑假尚未结束,有的孩子开始向家长抱怨眼累眼酸,有些家长发现孩子看人看物开始眯缝眼,等带孩子到医院检查,才发现孩子其实是患上了近视,而且度数还不低。

专家表示,当孩子眼睛出现一些不适的症状,就应该引起家长的重视了。除了眼累眼酸、眯缝眼外,如果孩子经常揉眼或者看近处的文字吃力,看一会儿书就说自己头痛,这些都可能是孩子视力出现了问题,也可

能是远视、结膜炎、角膜炎或斜视等问题,但无论是什么原因,家长都应该带孩子及时就医。

孩子眼部不适 做好几项检查

孩子出现眼部不适的症状时,家长应带孩子到医院进行三项检查。一是眼前节后段检查,主要是看看孩子眼部不适,是否是因为结膜炎、角膜炎等一些眼部器质性病变引起的。二是斜视检查,因为一些孩子患有间歇性斜视,只有在孩子眼部比较疲劳时才能暴露。三是屈光检查,进行屈光检查时,建议要散瞳验光。不少家长认为散瞳验光对孩子眼睛不好,其实这是一种误区,目前散光采用的散瞳剂时间短见效快,检查结果更准确,而且一般散瞳验光后4至6个小时瞳孔就能恢复正常,对孩子的影响很小。散瞳验光后,可确认孩子有屈光不正的问题,如果近视已经达到100度以上或散光达到150度以上,那就要及时配镜进行矫正了。如果是远视,同样也需要配镜矫正。

孩子配戴眼镜 选对镜片镜框

孩子确认近视需要配镜进行矫

正,如何选择适合的镜框和镜片让不少家长犯了难。专家表示,眼镜的镜片比镜框要重要。目前眼镜分为很多种,常见的有单光眼镜,这种眼镜为单一焦点没有额外控制近视的功效。还有功能性眼镜,这种眼镜又分为周边离焦型眼镜和中央离焦型眼镜。如果孩子刚开始配眼镜,近视度数不高,比如100度左右,也没有很明确的家族史,可以先选择单光眼镜,半年后进行复查,以年增长75度为标准,如果度数增长较快,可以在医生建议下更换为功能性眼镜。除了传统眼镜外,还有角膜塑形镜和硬性透氧性角膜接触镜,这两种眼镜与隐形眼镜相仿,一种是晚上睡觉时戴,一种是白天戴,都对屈光不正有矫正作用,但是想配戴这两种眼镜,对孩子的眼部结构有一定前提要求,家长应听从医生的判断和建议。

对于镜框的选择,相对要简单一些。专家建议,15岁以下的孩子尽量选择板材镜框而不要选择金属镜框,8岁以下的孩子最好选择硅胶镜框。此外,患有中高度近视的孩子,不要选择大镜框,以免镜片周边出现棱镜效应。

强烈日晒易晒伤 紧急处理有方法

本报讯(记者庄媛)近日,有读者向本报反映,暑期带孩子到户外活动和到海边游玩,出现皮肤红肿、晒伤,甚至脱皮的情况。市中医一附院皮肤科医师张帅表示,这是日光性皮炎的表现,市民遇日光性皮炎可进行紧急处理。

日光性皮炎又称日晒伤,是由强烈日光照射后,在照射部位发生以红斑、水疱为主要表现的急性光毒性皮炎。好发于暴露部位,如面、颈、手背、腕、臂部等。严重程度根据光线的强弱、日晒时间的长短和范围的大小而定,更和个人的敏感性有关。强烈日晒后,在数小时内或次日,被晒的皮肤发红、肿胀,并有灼热感及刺痛。在日晒后12至24小时,症状达到极点。病情较轻的,在几日后,红斑及灼痛开始消退,出现成片的鳞屑及较深的褐斑并发痒。严重者可出现水疱、大疱,灼痛剧烈,衣服摩擦时疼痛难忍。可能会造成结膜充血,眼皮过肿,甚至不能睁开。若日晒面积广泛,可引起全身症状如发热、心悸、恶心、呕吐甚至休克等。日晒伤有时可激起红斑狼疮、白癜风等。

每年6至8月份的10时至14时是日光中紫外线照射最强烈的时间,市民在这个时间段应尽量减少长时间外出。必须外出时,可采取穿长袖衣裤(以浅色为佳)、戴帽子、打阳伞物理防晒方法。可多吃含多种维生素的食品,避免食用光敏性食物。若在户外活动,建议使用防晒霜,而且要在日晒前至少20分钟的时候使用。

孩子爱玩磁力珠 潜在风险要规避

本报讯(记者刘波)磁力珠是各个年龄段孩子都喜爱的一种玩具,但孩子误吞磁力珠引发危险的事件也屡有发生。本市育儿专家高凌提示,磁力珠一旦被孩子吃入体内,可能会导致肠道损伤甚至死亡。

磁力珠是一种强磁性玩具,如果只是误吃了一颗,或许能自然排出体外;如果是多颗,则可能会停留在人体不同的位置相互吸引,严重的会导致肠道穿孔甚至死亡。

实际上,合格的磁力珠玩具有明确标识:“本产品只适合十四岁以上或成人使用”“误食本产品后可能会导致肠道严重损伤、甚至死亡”等。因此,家长不应给低龄儿童购买磁力球类玩具,给孩子购买玩具时要充分评估玩具的潜在危险。给大年龄的孩子购买时也务必强调不能吞食及吞食的危害。

在孩子玩磁力珠时,家长要做好看护,经常查看磁力珠数量是否减少。一旦孩子出现剧烈腹痛、呕吐、发热等症状,怀疑孩子可能吞食磁力珠时,一定要尽快就医。

爱心企业 捐赠物资

近日,南开辖区爱心企业向本市一线防汛防汛人员捐赠爱心物资,包括饮品、食品等2596箱,总价值近40万元,将陆续发放到区应急局、城管委、住建委、南开交警支队和全区各街道一线防汛防汛人员手中。图为满载爱心物资的卡车分别抵达南开区应急管理局等4个点位,相关单位干部职工与配送人员进行卸货、清点物资。

本报记者 曹彤
通讯员 石乔摄



一热就烦 亲可能“情绪中暑”了

市心理援助热线医生详解解决办法

本报讯(记者狄慧)老话讲“热在三伏”,除了严防身体中暑,如果你经常出现身体疲劳、心情低落、烦躁易怒等情况,天津市心理援助热线医生提醒,可能你已经“情绪中暑”了。

“情绪中暑”是指长期在高温高湿的环境下,人们由于下丘脑的情绪调节中枢功能受限,导致情绪失控、行为紊乱等现象,又被称为“夏季情感障碍综合征”。如果长期处于焦虑、紧张、高压状态,炎热的环境便会诱发其压抑已久的负面情绪。

避免“情绪中暑”,平时要多留意

自己的情绪状态,察觉到负面情绪时,及时进行自我调节。另外,要时常识别并评估自我功能不良的想法和信念,用更合理的思维去应对情境,能在很大程度上缓解不稳定的情绪。还可以留一些时间给兴趣爱好,养成规律的作息,关注当下,不沉溺于过去,也不至于担忧未来。

如果将身体调整到舒服的状态,也能逐步达到情绪降温的效果。如去清凉的地方,用冷水降温;练习放松训练,缓解肌肉紧张;进行正念冥想,放慢思维速度,让身心都平静下来,提高

情绪控制能力。

一旦出现“情绪中暑”的状况,要及时离开引发情绪的情境,努力将注意力转移到其他活动中,比如去接触大自然、向亲友倾诉或者洗个温水澡,待情绪稳定下来,再去处理事情。有些情绪困扰可以自己调适,而如果“情绪中暑”时日过长,已经严重影响日常生活,这时寻求专业的帮助才是最高效的解决办法。

社区义诊服务居民

8月14日至18日,红桥区七〇七社区在党群服务中心举办义诊活动,将邀请中医大夫到社区开展义诊活动,为老年人进行手诊、面诊、拔罐、针灸、测血压、推拿理疗等。

本报记者 狄慧

