



又是一年暑期到,孩子是否该换副眼镜? 儿童配镜一定要放瞳验光

暑假临近,又到了小眼镜们检查视力、配眼镜的高峰期,眼科专家提醒读者,14岁以下儿童验光一定要到医院。南医大二附院眼科主任医师张晓俊对记者说,医院的验光过程与眼镜店是完全不一样的,其结果远比电脑验光精确。在医院验光,第一次要做散瞳,然后隔几天再复查,两次检查后才能确定度数,仅散瞳这一点眼镜店就无法完成。

儿童验光有别于成人

现在眼镜店越开越多,所有店铺都能提供电脑验光服务。去一趟眼镜店,几十分钟就能完成验光配镜过程。而在医院验光,起码得跑上两趟,所以很多人会嫌麻烦。对此,张主任表示,成人验光可以在眼镜店进行综合验光,即电脑验光的基础上,再做显然验光(插片验光)。但是儿童就不行了,因为儿童的调节力比较强,通过放瞳药去除调节功能后,才能得到真实的近视或

远视的度数,待瞳孔恢复后,还得再进行复验,复验是在真实度数基础上的调节。此外,医生要帮孩子找出主导眼,考虑儿童双眼平衡和红绿色觉的问题,放瞳验光的同时还得进行人工检影,这一点眼镜店里的技师也难以做到。

眼镜店配镜度数易偏深

一位在眼镜店工作多年的业内人士介绍,电脑验光的误差是比较大的,容易配到偏深的度数。一旦度数偏深,会使佩

戴者看地不平,看近物偏远。特别是小孩子,判断力比不上成年人,在配镜前的试戴过程中只求视线越清晰越好,即使头晕了也不觉得异常,以为戴时间长了就会习惯,这就容易配到度数偏深的镜片。

张晓俊主任提醒家长,儿童验光大有讲究,最好每半年到医院做一次复查。另外,镜片是有寿命的,儿童每半年到1年应重新配一次镜,成年人的镜片使用时间可以长一些,一般可用3—4年。
快报记者 金宁

巧治孕吐的6个简单方法

怀孕是最需要加强营养的时候,而频繁的孕吐症状让如何调整饮食成了一个大问题。这里给你提供一些简单的原则和方法,帮你度过难过的孕吐期。

一、孕吐较重时的饮食应以富于营养,清淡可口,容易消化为原则。

二、所吃食物先简单后多样化,尽可能照顾孕妇的饮食习惯和爱好,如酸的、甜的、咸的、辣的,任其选用。

三、进食方法,以少食多餐为好。每两到三小时进食一次。妊娠恶心呕吐多在清晨空腹时较重,此时可吃些体积小含水分少的食物如饼干、鸡蛋、巧克力等。

四、孕吐症状减轻,精神好转,食欲增加后,可适当吃些瘦肉、鱼、虾、蛋类、乳类、动物肝脏及豆制品等富含优质蛋白质的食物。同时要尽量供给充足的糖类、维生素和矿物质,以保证孕妇和胎儿的需要。

五、要鼓励孕妇进食,进食后万一反吐,千万不要精神紧张,可做深呼吸动作,或听听音乐,或室外散步,然后再继续进食。

六、进食以后,最好卧床休息半小时,可使呕吐症状减轻。晚上反应较轻时,食量宜增加,食物要多样化,必要时睡前可适量加餐,以满足孕妇和胎儿营养需要。
撰 搜狐健康

»有问必答

宝宝一吃蛋黄就吐?

是过敏还是消化不良

139××××2295问:宝宝8个月大,满4个月时添加1/8个蛋黄泥,吃了一周左右没事,后来增加到1/4个蛋黄泥,吃完没多久就开始吐(吐的内容有奶和蛋黄泥),隔两周后再试1/8个蛋黄泥,发现吃完后仍然吐,此后又陆续试着添加过三次,均不成功,请问宝宝是对蛋黄过敏,还是对蛋黄消化不了?现在孩子8个月了,如何补充因不能吃蛋黄而缺少的营养物质?

江苏省人民医院河西分院(江苏省妇幼保健中心)儿童保健科 秦锐主任医师答:呕吐是由于食管、胃或肠道呈逆蠕动,并伴有腹肌强力痉挛性收缩,迫使食管或胃内容物从口、鼻腔涌出。由于呕吐原因很多,特别是8个月辅食添加阶段的婴儿,更应充分考虑多方面因素,如喂养情况、食物制备状况、疾病状况、家庭成员中有无过敏史等等,因此建议到医院进行详细检查,以便确诊,并对症治疗。门诊时间:每周三下午。

乳牙摇晃要拔牙吗?

135××××4578问:我女儿6周岁了,下牙齿内侧长了2颗小牙,但乳牙光摇晃就是不掉,请问要不要去拔掉?

江苏省人民医院河西分院(江苏省妇幼保健中心)口腔科王亚林副主任医师答:恒牙已经萌出,相应位置的乳牙尚未脱落,叫做乳牙滞留。当孩子出现“双排牙”时,可到医院拔除滞留乳牙。现在的孩子饮食越来越精细,应让孩子多吃些含粗纤维的或坚硬的耐咀嚼的食物,以保持对乳牙良好的刺激作用,促使乳牙按时脱落。

为啥母乳前奶会带血

138××××7025问:我正处于哺乳期,偶尔两次母乳前奶中带血,最多一两滴,和奶水混在一起呈粉红色,请问是怎么回事?对小孩有影响吗?

江苏省人民医院河西分院(江苏省妇幼保健中心)妇女保健科 红英副主任医师答:宝宝喝到健康妈

妈带血的奶是口有关系的,但奶水中带血是要找一找原因的,看看乳头是否有皲裂,还是挤奶方法不当乳房口的微血管破裂了,或者其他的乳腺问题,最好到医院做一下乳房检查。

5岁娃患严重湿疹

138××××5454问:我儿子5岁不到,有比较严重的湿疹,身上很多地方有而且被抓破,不知道如何治疗?

江苏省人民医院河西分院(江苏省妇幼保健中心)儿科陈辉副主任医师答:湿疹的原因大多因为过敏所致,接触了过敏原(有吃的、吸入的或接触的)加上自身特定体质所致,一般来说婴幼儿期比较多见,随着年龄增长,体质会逐渐健全而好转。像您孩子的这种情况,一方面是本身免疫功能是否有不均衡,经常接触某种过敏原而导致,建议先使用全身抗过敏药物,加上局部止痒的外用药物如炉甘石洗剂,或来我院就诊并检查过敏原(需停用抗过敏药物2周),河西分院周二上午、周六下午查)。门诊时间:周一、周四上午。
通讯员 朱小刚 快报记者 金宁

1065830096060

■ 电信用户发送短信到10659396060

■ 联通用户发送短信到1065596060

熟悉又陌生的肠病毒

近日,有报道误指张学友全家患上手足口病,歌神看到报道后,旋即透过助手向媒体澄清,指自己与家人并未有患上手足口病,只是被肠病毒感染,受到肠病毒感染。

众所周知肠病毒是引起手足口病的元凶,但您知道肠病毒有70几种类型会引起多种疾病吗?今天就让我们来认识下这个熟悉又陌生的肠病毒。

认识肠病毒

肠病毒是一群病毒的统称而不是单一的病毒,到目前为止,已经发现了70多型肠病毒,其中人们熟悉的就有脊髓灰质炎病毒、柯萨奇病毒、艾柯病毒、甲型肝炎病毒等。每年夏、秋季为肠病毒流行的季节,可经口、空气及飞沫等途径传播。肠病毒在呼吸道可存活3~4周,而在肠胃道可存活5~6周,潜伏期平均为3~5天。肠病毒感染可引发多种疾病,如手足口病、疱疹性咽峡炎、无菌性脑膜炎、病毒性脑炎等。其中,手足口病和疱疹性咽峡炎最为多见,学龄前儿童,尤其是3岁以下婴幼儿是这两种疾病的高发人群,成人也可感染。

据南京明基医院台湾专科医师、儿科张钰孜主任介绍,虽然最近手足口病高发,但在近期儿科门诊接诊的患儿中以肠病毒感染引起疱疹性咽峡炎的居多,许多家长发现宝宝嘴巴起泡,发烧、厌食、呕吐,以为宝宝得了手足口病,紧张不已,但到医院一检查,一般都是疱疹性咽峡炎。”张主任说。疱疹性咽峡炎的患儿会出现突发性发烧、呕吐,咽部

起小水泡或溃疡,因为进食疼痛,许多小宝宝会拒绝进食,容易造成脱水,此时可通过输液来治疗,通常对症治疗7~10天即可痊愈。而手足口病主要症状则是患儿的手、脚、口腔、臀部等部位都会出现斑丘疹、疱疹,两者症状有所区别。

肠病毒三不怕

张钰孜主任提醒家长,若家中有宝宝感染肠病毒时,自症状开始后7天内要密切关注宝宝是否出现肠病毒重症前兆病征:嗜睡、意识不清、活力不佳、手脚无力、抽搐、持续呕吐、宝宝安静且体温正常时呼吸急促或心跳加快等,如出现以上重症前兆症状要及时送往大医院就医,以掌握治疗黄金时间,避免宝宝病情恶化。

而肠病毒具有不怕室温、不怕酒精、不怕胃酸的特点,正所谓三不怕。日常生活中,家长一定要注意居家环境的卫生清洁及通风,避免带宝宝出入人潮拥挤,空气不流通的公共场所,指导宝宝要勤洗手,平时可用漂白水稀释后擦拭家中常接触的物体表面进行消毒。
(傅瑜)

相关链接:

张钰孜,台湾专科医师、讲师,现任南京明基医院儿科主任,曾任台湾中国医药大学附设医院小儿科主治医师。擅长小儿各种急慢性疾病,小儿神经疾患、癫痫、多动症过敏气喘的诊治,早产儿、新生儿的处置,新生儿科疾患。



孩子腹泻,怎样做病号饭

宝宝腹泻后,肠胃比较虚弱,如果不想吃饭,就不要勉强他吃饭,应该让他多喝水,多喝稀汤。为了防止宝宝脱水,可以在大米清汤里放点糖和盐,但要注意糖和盐都应适量,不宜太多。第一次让宝宝喝30毫升就可以了,以后宝宝能喝多少就让他喝多少。同时,可以给宝宝选择一些易消化的食物来调理肠胃。妈妈们不妨试一试:

栗子糊:将栗子去壳,捣烂后,加

适量水,煮成糊状,可以起到健脾养胃的功效。

鸡蛋黄油:鸡蛋煮熟后,取出蛋黄,放入锅内,用小火炼出油食用,有利于清除肠道内的细菌及毒素。

糯米固肠汤:糯米200克,山药300克,加入适量水,煮粥。

鸡内金煮粥:鸡内金1个,焙干,碾成面,粳米20克,加入适量水,煮粥。

胡萝卜汤:将胡萝卜切碎,加水煮汤(一般45分钟即可),过滤后,

在滤液中加入少量的糖即可。这款汤富含碱质和果胶,能够吸附细菌及毒素。

[专家点评]

给腹泻宝宝做“病号饭”,既要能够补充营养,又要好消化,千万别让宝宝的胃累着。另外,在米汤里加少许盐和糖,是既方便又有效的预防脱水的“良方”。

撰 搜狐健康

天热挥发快,准妈坐新车“中毒”

很多家庭购车是为了给家中的“准妈妈”或日后的新生儿提供方便和舒适,但因为新车导致孕妇或新生儿身体不适前来就诊咨询的病人不少,特别是夏季,因新车导致的准妈妈“中毒”事件增多。

南京市妇幼保健院产科蒋美华主任介绍,新车一般因为车饰或内部装潢,会导致车内空气污染严重,目前汽车内饰普遍使用塑料和黏合剂,甲醛、甲苯、二甲苯、甲醇等化学污染是车内污染的主要物质,劣质香水、劣质的地胶、脚垫,定做的“真皮”座套、贴膜甚至小到方向盘套都或多或少地存在黏合剂挥发物质造成车内

污染的情况,此类污染在车辆使用大约一年后会逐渐消失,孕妇长时间呆在车内,容易出现头晕乏力,没有食欲甚至呕吐症状,因此新车不适合孕妇和新生儿乘坐。

蒋主任说,夏天因为天热,很多新车在烈日暴晒下,有毒的化学物品挥发得更快,开车时一定要通过通风来让车内环境尽快得到改善,而很多车主却因为炎热,往往关闭车窗,使用车内空调,同时为了减少空调给发动机带来的负载,很多人习惯将车内空气流通模式设置为内循环,这样新车内所散发出的有害物质就不能排出,会对驾乘者的呼

吸系统和神经系统造成危害,特别是对孕妇和胎儿造成的影响更大。虽然活性炭、柚子皮、茶叶等物品都被车主用到了汽车上去除车内污染,但是否真的达到效果,也没有具体的评判标准。

[友情提醒]

怀孕期间为了出行方便买车的家庭,最好等车内污染去除干净再给孕妇使用,如果确实要使用,注意先通风好再上车,最好不要开空调,行驶中也尽量多通风,因为即使闻不到味道也是有污染的。

通讯员 孔晓明 快报记者 金宁