

## 儿童近视需重视,中西结合早防控



健康知识



健康关注

近年来,近视对青少年健康成长的影响越来越受人们关注。当近视发展到高度近视,会使眼部出现玻璃体浑浊、视网膜裂孔或脱离、黄斑病变等严重并发症。因此,近视防控尤为重要。

### 一、定期进行视力筛查与医学验光的重要性

青少年近距离用眼时间过长,视力可能下降,因此需要定期进行视力筛查与医学验光,其作用有以下几点:

1.评估视力情况,了解孩子的远视储备。孩子自婴幼儿时,眼轴未达到成人水平,双眼都处于远视状态,也就是我们所说的远视储备。随着年龄的增长,生长发育的过程中,远视储备逐渐减少而趋于正视眼。而在眼球生长发育的过程中,尤其是学龄前,近距离用眼时间过长,过早过多使用电子产品,户外活动减少,往往会导致孩子的远视储备过早消耗,最终导致近视低龄化高发。

2.及时辨别真假近视。孩子在视力下降的早期,大部分属于“假性近视”,只要得到正确的休息和干预,就能恢复,无需配镜,所以要散瞳验光,以辨别“真假”。

3.对于已经近视的孩子,需要检查近视度数有没有变化,眼镜是否需要更换。很多家长会觉得孩子已经戴眼镜了,只要看得见,就可以一直戴着,不需要复查。其实青少年的眼镜度数是个变化的过程,

要定期检查,根据度数变化情况,需要及时更换眼镜,才能让孩子保持清晰的视力,尽量避免近视度数的增长。

### 二、中医近视防控有哪些

1.耳穴压丸:现代中医表示,耳廓上存在眼部敏感点,耳穴压丸能够实现耳廓上眼部敏感点的反复刺激,使眼周气血更加通畅,确保眼部供血充足,达到改善视力的效果。耳穴压丸具有无创、不良反应发生率低的优势,对于治疗低度近视、近视前期、远视储备不足的儿童近视患者具有理想效果。

2.皮内针:皮内针具有较好的临床安全性和临床疗效。取鱼腰穴、丝竹空穴、攒竹穴、阿是穴、太阳穴作为目标穴位,达到舒筋活血、调气机。由于体质差异,患儿在治疗期间会感到不同程度的疼痛,该疼痛属于正常现象。

3.梅花针:梅花针的外形酷似小锤子,可以降低儿童对针的恐惧感。治疗前对梅花针进行酒精消毒,患儿取仰卧位,取睛明穴、攒竹穴、瞳子髎穴、四白穴作为目标穴位,在梅花针内加入液态的郁金、黄芩、薄荷、菊花。对目标穴位进行酒精消毒,其间需要防止酒精进入患儿眼内,使用梅花针敲击目标穴位,保持针体与眼周皮肤垂直,敲击至目标穴位发红,在治疗过程中医生需要结合患儿情况对敲击力度进行调整。

4.推拿按摩:通过中医推拿按摩的方式,取睛明穴、丝竹空穴、四白穴等作为目标穴位,推拿按摩目标穴位,增强眼部周围组织血液流通,放松眼部周围肌肉,使睫状肌的痉挛状态得到好转,提升视力水平。

5.毫针:毫针治疗基于中医的经络理论,通过刺激眼周局部和远部取穴,如睛明、承泣、丝竹空、风池、合谷、光明、太溪等,调节气血、疏通经络,引导经络气血上濡于目,从而改善视力。

6.核桃灸:取一颗核桃平均两份,取仁留壳,核桃壳的表面有许多微孔,将核桃壳浸泡在中药汤剂中,再将中药浸泡后的核桃壳作为隔物灸能够很好地吸收艾条的药力,按摩眼部周围穴位如攒竹、睛明、太阳、四白、瞳子髎等,利用艾条的温热作用,达到通经、行气血的目的,使眼周血管扩张,加强血液循环,使目得血养,益精明目,从而防控近视的作用。

### 三、西医近视防控有哪些

1.低浓度阿托品滴眼液:阿托品在眼科领域的应用主要是通过解除平滑肌痉挛,达到瞳孔散大、调节麻痹的作用。散瞳用阿托品浓度为1%,属于高浓度阿托品。低浓度阿托品滴眼液浓度在0.01%~0.05%之间。使用低浓度阿托品滴眼液可以阻断胆碱能神经,缓解眼部疲劳;而且,阿托品滴眼液可增加脉络膜血流,缓解肌膜缺氧,从而抑制眼轴增长,达到控制近视的作用。低浓度阿托品滴眼液用药适应证为近视度数为-4.00~-1.00D,散光≤1.50D,屈光参差≤1.50D,6-12岁近视儿童,且调节力低下的儿童慎用。另外,由于阿托品有一定的副作用,因此近视患儿应当在医生指导下使用。

2.角膜塑形镜:角膜塑形镜是一种特殊的隐形眼镜,近视儿童在配戴前需要接受相关专业检查,排除患者存在的

眼底病变,经过验光进一步确定患者等效球镜度数。伴有结膜炎的患者禁止佩戴角膜塑形镜,防止镜片磨损角膜加重病情。

3.离焦镜:离焦镜与角膜塑形镜具有相似的近视控制原理,离焦镜可以在患者视网膜周围形成高阶像差,从而有效延缓眼轴增长。患儿佩戴离焦镜可以将近视发展速度、眼轴伸长速度降低至50%~60%。建议近视儿童使用离焦镜时,可结合脸型大小选择合适的镜架,充分发挥离焦镜的近视防控效果,并每日坚持佩戴。

### 四、儿童青少年科学用眼,要做到以下几点

1.养成良好的读写习惯。保持“三个一”姿势,就是眼睛距离书本一尺,手握笔尖一寸,前胸距桌沿一拳。读写时间40分钟左右,要远眺休息10分钟,使眼睛充分休息。

2.减少近距离用眼时间,尤其是电子产品,要遵循“20-20-20”口诀。就是使用电子产品20分钟后,向20英尺(6米)外远眺,不少于20秒。

3.增加户外活动,每天不少于2个小时。因为光照可能导致维生素D和视网膜多巴胺含量增加,提高视网膜功能。

4.不能卧位看书,不能在行车途中看书,不能在阳光直射下看书。

5.桌面台灯灯光要适中,不能太强,也不能太暗。

6.另外,要保证充足的睡眠,合理的饮食。少食甜食及碳酸饮料,多吃新鲜蔬菜、水果及谷物类食物。

(滁州市中西医结合医院 赵波)

## 多一份了解 少一丝焦虑

——腹腔镜的那些事

术医生可以在摄像装置的屏幕上清晰地看到患者腹腔内的影像。

### 三、腹腔镜手术的优点

1.手术创伤小。因为腹部没有大的切口,所以术后患者伤口愈合较快。

2.住院时间短,生活质量高。传统开腹手术疤痕较长,腹腔镜手术切口隐蔽,不留明显疤痕,不但局部美观,而且腹壁坚韧。

3.手术安全系数高。腹腔镜摄像头具有放大作用,能清楚显示体内组织的细微结构,与传统开腹手术相比,视野更清晰,因此手术更加准确、精细,有效避免了手术部位以外脏器受到不必要的干扰,而且术中出血也较少。

4.术后疼痛轻。术后早期即可翻身活动,肠道功能恢复快,大大减少了肠粘连的发生。

### 四、腹腔镜手术健康指导

1.术前健康指导  
当患者进入医院之后需要及时地进行健康宣教,告知患者腹腔镜手术方式所具有的优缺点以及麻醉方式等。它包含了围手术期各个阶段可能出现的病情变化以及促进康复的方法,通过这些方法能够让手术患者对于自身的疾病情况有一个较为准确的认知,从而积极主动地投入到治疗当中。

在手术前一日,手术室医护人员需要

到病房对手术患者进行访视,安抚患者情绪,做好心理护理,仔细询问患者的各项基本情况及各项检查检验结果,如有感冒、咳嗽、月经来潮等情况,应及时告知手术医生并通知患者延期手术。只有对手术患者的相关情况有准确的了解,才能更好完成手术。手术前患者还需要根据医护人员要求进行相关术前准备:包括禁食禁水、皮肤、肠道准备等。一般术前8-12个小时禁食、4-6个小时禁饮;术前手术区皮肤清洁,尤其脐部是手术切口的重要部位,要彻底清洁,用肥皂和清水清洗后,再用碘伏液消毒;根据医嘱为患者进行肠道准备,降低患者肠腔中的毒素细菌,有效防止手术后的感染。这种肠道护理对于肠腔的要求并不严格,只要不影响到手术的操作便可以。此外术前还需要患者去除活动性义齿、金属首饰等,贵重物品交由家属保管。

2.术中健康指导  
在手术进行的过程中,尽量不要使用胃管,如果手术中过度充气会导致手术视野受到影响,患者虽然在术中也可以留置胃管,但是也需要做到尽早拔管。同时还需要做好患者的保暖及保护隐私工作,手术过程中可以通过保温毯的恒温来保持患者的体温,这样能降低切口感染的几率,也能防止低血压的发生。护理人员还需要根据患者体位摆放在患者受压部位

垫上软垫,防止出现压疮。对于注射用药适当加热,确保其和患者体温一致。在手术结束后,还需要根据患者实际情况留置引流管。

3.术后健康指导  
患者全身麻醉未完全清醒前,平卧位头偏向一侧,防止呕吐、呛咳,密切观察病情变化及伤口敷料包扎情况。在进行手术患者转运过程中,需要使用有护栏的转运工具,转运途中需要确保患者保暖及各管道通畅在位。同时需要对手术患者做到早期止痛,如因腹腔内二氧化碳气体残留致肩部或上腹部不适,一般不需要特殊处理,但通过镇痛泵止痛能够促进手术患者早期进食、早期下床活动。建议患者术后根据医嘱早期下床进行适应性排尿,也可以在床上进行功能锻炼,有效降低并发症的发生,促进伤口快速愈合。术后,患者要保持良好心理状态,确保睡眠充足,饮食清淡,多吃蔬菜水果,不要食用辛辣、刺激以及油腻食物,不良饮食容易导致伤口愈合时间延长。

总之,科学的健康指导方式对促进手术患者康复有着十分积极的作用,这就要求我们对腹腔镜手术有全面的认知,了解术前、术中、术后的健康指导,以确保每位手术患者预后效果都能得到提高。

(滁州市中西医结合医院 卞红莲)



健康科普

外科治疗简而言之就是通过“开刀手术”的方法治疗疾病,外科治疗的同时也会给患者带来一定的创伤。随着社会的发展和科学的进步,患者对外科治疗的要求已不仅局限在治愈疾病,更希望能尽可能地减少“开刀手术”的创伤。腹腔镜手术的开展就是为了尽可能减少创伤。

### 一、什么是腹腔镜

腹腔镜是一种带有微型摄像头的医疗器械,随之出现的腹腔镜手术是近几年迅速发展的一种微创手术。它就是通过在患者腹部打孔,随后将腹腔镜摄像头和手术器械置于患者腹腔内,利用腹腔镜的微型摄像头来观察腹腔内部情况,并在摄像头的指引下进行手术。

妇科、胃肠外科、肝胆外科、泌尿外科等微创手术都需要腹腔镜的协助。

### 二、腹腔镜的组成及工作原理

腹腔镜主要由录像系统、气腹系统、电切割系统、冲洗系统组成。

腹腔镜镜头端携带光源与摄像头,另一端与摄像装置相连接。当腹腔镜进入患者体内后,腹腔镜镜头端的光源可以发光,为手术视野提供光源,摄像装置可将腹腔内的影像通过光纤传输至摄像装置,使手

## 肿瘤患者输液港日常维护知多少?

3.定期冲封管。在治疗期间,每日可用生理盐水20ml脉冲式冲管,再用生理盐水5ml正压封管;在治疗间歇期,用生理盐水20ml脉冲式冲管后,则需用浓度为100u/ml肝素液5ml正压封管,出院后应四周维护一次,并使用无损伤针进行封管。患者及家属应了解冲封管的重要性,不要随意延长冲封管时间间隔。

4.更换敷料和无损伤针。透明敷料和无损伤针原则上应每周更换一次,如贴膜有松动、潮湿或污染时随时更换,操作均严格遵守无菌原则。

5.自我观察与不适处理。患者日常生活中要多关注自己的身体状况,如出现发热、寒战、胸闷、气短等症状,可能是输液港相关感染及其他并发症的表现,应立即就医。此外,若感觉输液港部位有肿胀、疼痛等不适时,也应及时向医护人员咨询。

### 二、常见问题解答

1.输液港可以使用多长时间?  
输液港的使用寿命可达5年以上,但具体使用时间因个体差异、使用频率、维护情况等有所不同。只要能做到规范管理、定期维护,就能保持输液港的正常功能,有效延长它的使用寿命。

2.输液港会影响磁共振(MRI)检查吗?  
大多数现代输液港是MRI兼容的,通

常医生会在植入时告知患者,这意味着它们可以在强磁场中安全使用,但需要在检查前告知检查人员体内有输液港,并遵循其相关指导。而对于少数非MRI兼容的输液港,则不能进行MRI检查,以免发生危险。

3.可以在输液港侧肢体测量血压吗?  
应尽量选择健侧肢体测量血压,因为测量血压时袖带的反复充气和放气可能会影响输液港导管的位置或导致血液回流,增加血栓形成和感染的风险。但遇特殊情况,如乳腺癌术后患者,可选择适当的袖带在合适的位置,运用正确的测量技术在输液港侧肢体测量血压。

三、特殊情况处理  
输液港堵塞的处理。如果发现输液港输注不畅或堵塞,首先应查明原因,排除输液管路扭曲、受压后,可让患者尝试改变体位,有时可能会因导管位置改变而恢复通畅。若仍不通畅,应告知医生,确认是导管内血栓形成引起的堵塞,可以使用尿激酶溶栓。

输液港贴膜过敏的处理。少数患者可能会对输液港的贴膜过敏,出现皮肤瘙痒、红斑等症状,应及时告知护士,护士会根据患者的过敏情况更换不同材质的贴膜,必要时给予抗过敏治疗。

四、心理护理与生活指导  
心理护理。对于肿瘤患者来说,病痛

的折磨让身体本就难以承受,再加上输液港的长期存在,可能导致患者产生焦虑、恐惧的心理。护理人员在做好专业护理的同时,要加强对患者进行心理疏导,做好相关知识教育,让他们了解输液港的安全性和重要性,帮助他们树立战胜疾病的信心。患者自身也可通过与病友交流、阅读、听音乐等方式缓解心理压力。

生活指导。在日常生活中,肿瘤患者除了要注意输液港的护理外,还应保持良好的生活习惯,合理饮食,增加蛋白质、维生素等营养摄入,增强机体免疫力;适量运动,如散步、太极拳等,促进血液循环,但要避免过度劳累;戒烟限酒,避免不良生活习惯对身体的损害。同时,要遵医嘱按时进行化疗和复查,积极配合治疗。

输液港需要长期治疗的肿瘤病人提供了可靠保障,其日常维护至关重要。规范管理、正确维护不仅能减少并发症的发生,保证输液港的正常使用,还能提高患者的生活质量,让患者在抗癌之路上更加安心、舒适。患者及家属认真学习并掌握输液港的护理知识,与医护人员密切配合,共同守护好这条“隐形的生命线”。让我们携手共进,为战胜癌症增添一份力量,为生命的延续创造更多可能。

(凤阳县人民医院 朱厚华)



健康提醒

输液港是一种植入皮下可长期留置在体内的静脉输液装置,它为需要长期反复静脉化疗、输血、胃肠外营养及支持治疗的肿瘤患者,提供了安全、便捷的通道,被称为肿瘤患者的“隐形的生命线”。本文将为大家详细介绍输液港的日常护理知识,帮助大家更好地守护这条“生命线”。

### 一、日常护理要点

1.保持局部皮肤清洁干燥。这是预防感染的关键。每日观察港体及周围皮肤有无红肿、疼痛等异常情况,治疗期患者可淋浴,淋浴时使用防水贴膜覆盖输液港部位,避免水直接接触伤口。但要注意,贴膜不能长时间使用,洗澡后应及时揭去,并擦干皮肤。若发现贴膜有松动、潮湿或污染时,应立即更换。

2.避免外力撞击。日常生活中,要注意保护输液港植入部位免受外力撞击,同时还应避免植入侧肢体负重及做上肢剧烈外展活动,以免导致港座移位或导管断裂,影响其正常使用,甚至引起出血、血栓等并发症。另外睡觉时也要尽量避免压迫输液港侧肢体,可采取平卧位或健侧卧位。

投稿邮箱:czrb9012@163.com

儿童过敏性紫癜,你了解多少?

过敏性紫癜,这个听起来有些陌生的医学名词,是一种常见的儿童免疫性疾病,其实它离我们的生活并不远。每年都会有一些孩子被诊断为过敏性紫癜,这种疾病多见于学龄前后儿童,特别是3到10岁的孩子。尽管它的名字听起来有些可怕,但家长不必过度担心。在这里,我们将详细解读这种疾病,让大家了解如何发现、应对和预防。

### 一、什么是过敏性紫癜?

过敏性紫癜(Henoch-Schönlein purpura, HSP)是一种以血管炎为主要特征的疾病,属于儿童最常见的系统性小血管炎。简单来说,这种疾病是由于免疫系统的异常反应导致了全身小血管的炎症。过敏性紫癜主要影响皮肤、关节、胃肠道和肾脏,因此症状表现多种多样。

这种病的发病率较高,据统计,每10万人中约有10-20名儿童可能患病。尽管它可能发生在任何年龄段,但儿童的发病率远高于成年人,且男孩的发病率略高于女孩。

### 二、为什么会发生过敏性紫癜?

目前,医学界对过敏性紫癜的确切病因仍不完全明确,但多数学者认为它与免疫系统异常有关。通常,过敏性紫癜的发生常与以下几个因素密切相关:

1.感染:这是最常见的诱因,特别是在上呼吸道感染(如感冒、咽炎或扁桃体炎)后,孩子更容易患上过敏性紫癜。这是因为某些病毒或细菌感染会激活免疫系统,从而引发异常反应。

2.过敏反应:一些食物(如海鲜、坚果等)、药物(如抗生素)或昆虫叮咬可能会诱发孩子的免疫系统反应,进而引发疾病。

3.气候变化:季节交替、寒冷或潮湿的环境可能会增加疾病的发生风险。

4.遗传和免疫因素:一些孩子可能天生具有免疫系统的易感性,家族中有类似病史的儿童发病率可能更高。

### 三、过敏性紫癜有哪些表现?

过敏性紫癜的症状因人而异,但最常见的表现包括以下几个方面:

#### 1.皮肤紫癜

皮肤紫癜是最典型的症状,几乎所有患儿都会出现。这些紫癜是一种红色或紫色的皮疹,主要分布在双下肢、臀部和躯干下部。这种皮疹的一个特点是按压不会褪色,这是区分它与普通皮疹的重要标志。

#### 2.关节症状

约75%的患儿会出现关节疼痛或肿胀,最常见于膝盖和踝关节。虽然这些症状通常不会导致永久性损伤,但会影响孩子的活动能力。

#### 3.消化道症状

约一半的患儿会出现腹痛,这种疼痛可能是轻微的,也可能剧烈到需要住院治疗。部分孩子可能还会出现恶心、呕吐甚至便血,这表明消化道的小血管也受到了炎症的影响。

#### 4.肾脏受累

大约20%-40%的患儿会出现肾脏问题,例如尿液中出现血液(尿血)或蛋白(蛋白尿)。尽管大多数孩子的肾脏问题是暂时的,但少数病例可能发展为慢性肾炎,甚至影响未来的肾功能。

#### 5.其他症状

少数患者可能会出现睾丸疼痛、头痛、发热或其他全身症状,这取决于炎症波及的范围。

### 四、过敏性紫癜是否严重?会传染吗?

很多家长听到“紫癜”这个词会感到紧张,担心它是否是一种严重的疾病。其实,大多数患儿的过敏性紫癜是自限性的,意思是疾病可以在一段时间内自行缓解,通常在4到6周内症状消失。但需要注意的是,少部分孩子可能会出现复发或长期的肾脏问题,因此需要密切随访。

此外,过敏性紫癜并不是一种传染病,它的发生是由于免疫系统的异常反应,而非病原体直接引起,因此不会在人群之间传播。

### 五、家长应该怎么做?

如果发现孩子出现类似过敏性紫癜的症状,家长可以采取以下措施:

#### 1.及时就医

带孩子到正规医院的儿科或风湿免疫科就诊,让医生进行详细的检查和诊断。医生通常会通过体检和化验(如尿液分析、血常规等)来确认病情。

#### 2.配合治疗

过敏性紫癜的治疗因病情轻重而异。对于轻症患儿,医生可能只建议卧床休息、多喝水和简单护理。对于症状较重的患儿,可能需要使用抗炎药(如糖皮质激素)或免疫调节药物。

#### 3.避免诱因

在疾病期间和恢复后,应避免让孩子接触可能引发过敏的食物、药物或物品。家长还应注意孩子的卫生和保暖,减少感染的风险。

#### 4.密切观察

在治疗期间和恢复期,家长需要注意孩子的尿液颜色和量。如果发现孩子出现尿血、尿量减少、浮肿或其他异常,应立即就医。此外,定期复查肾功能非常重要。

#### 5.心理支持

一些患儿可能因为反复的检查和治疗而感到紧张,家长要多与孩子沟通,给予他们足够的关怀和安慰。

### 六、如何预防过敏性紫癜?

虽然过敏性紫癜的确切原因不明,无法完全预防,但家长可以通过以下方法降低孩子的患病风险:首先是预防感染,尤其是在流感季节,注意孩子的个人卫生。其次是尽量避免让孩子接触已知的过敏源,例如某些食物或药物。最后也是最重要的,要提高孩子的免疫力,增强自身抵抗力,例如保证均衡饮食和适当运动。

过敏性紫癜虽然看起来复杂,但并不是不可应对的疾病。通过早发现、早诊断和科学治疗,大多数孩子都能完全康复。对于家长来说,最重要的是保持冷静,与医生密切合作,为孩子的健康保驾护航。

(滁州市第一人民医院 陆萍)