



滨州市中医医院： 暑假请守护好孩子们的“心灵之窗”

随着社会的发展,电子产品的普及,近视已成为影响我国青少年儿童眼健康的最大的病因。暑假期间,小朋友们也需要参加各种特长班、暑假班,户外活动时间明显不足;在暑假期间手机、平板、电话手表使用过多,也会加重眼睛的负担。所以假期家长们除了忙工作外,还要关注好孩子的眼睛。

近年来近视发病率逐渐上升,并呈现出低龄化、高度化趋势。因此,儿童青少年近视防控是全社会必须高度重视的工作。使防控节点前移,早发现近视的高危因素,做好干预、预防,降低青少年儿童近视、高度近视发病率。为了在暑假守护小朋友们的视力健康,我们应该注意什么呢?

>>>养成良好的生活习惯

保证充足的睡眠时间,合理安排作业时间,保证夜间10点以前入睡。

假期中午应当重视午休。



均衡饮食,避免挑食,多吃水果蔬菜,少吃甜食如巧克力等。

暑假天气炎热,少吃冷饮,吃饭时避免狼吞虎咽,以防影响脾胃功能。

>>>养成良好的阅读及书写习惯

平素阅读时保持良好的坐姿,做到“一尺、一寸、一

拳”。

一尺:看书时眼睛跟书本的距离保持一尺(约33cm)。近距离用时,越靠近物体,睫状肌使用的调节力越大。长时间近距离用眼会引起调节痉挛;当看远时,睫状肌无法放松,看远处物体时视网膜成像在视网膜前,无法在视网膜上形成清晰的像,故无法看清远处的物体。

一寸:握笔时,手指和笔

尖保持一寸(约3cm)的距离,握笔的手和接触纸面的笔尖保持40-45度。保持正确的握笔姿势,方便孩子写字时能较清晰的看见书写的文字;若握笔靠下,写字时需向左歪头以保证看见书写的文字,而歪头会导致一个眼的近视度数较另一眼发展较快,出现屈光参差。

一拳:阅读时身体与书桌之间保持一个拳头(6-8cm)的距离。这可以避免孩子养成身体紧靠书桌,甚至趴在桌面上读书、写作的坏习惯。这个姿势能帮助孩子把手臂轻松放在桌面上。身体离书桌太近,会增加手臂放在桌上的压力;离得太远,手臂悬空,会影响握笔的施力。

良好的阅读姿势可预防近视过早的出现及减缓近视的发展,同时良好的坐姿能预防脊柱侧弯,高低肩等疾病的发生,给孩子培养一个较好的体态。

>>>保证户外活动时间

假期建议每天保证2小时的大户外活动时间,每周14小时的大户外活动,能有效的控制近视的发展。研究表明户外适当的紫外线和充足的自然光照射能够刺激多巴胺的释放,而多巴胺能阻止眼轴延长;另一方面户外阳光可使瞳孔收缩,增加景深,可以使成像更为清晰,控制近视发展。同时户外活动时,眼睛会出现“远距离”和“追逐视”,焦点来回切换,使眼球的调节作用更灵敏。

假期中若发现孩子出现眯眼、揉眼、视物模糊等情况,应及时至眼科进行检查。同时家长们需要了解,出现近视并不可怕,如何将近视控制缓慢发展,避免出现高度近视是需要我们共同努力的事情,防止假期中孩子用眼过度,生活不规律,出现近视度数增长较快的情况,呵护好孩子的“心灵之窗”。

(滨州市中医医院)

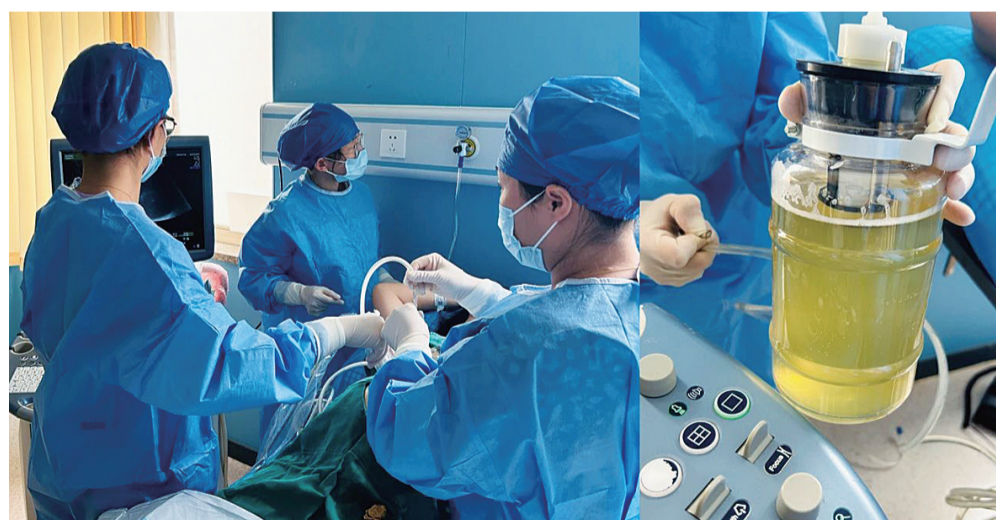
羊水过多怎么办? 别怕,滨医附院产前诊断中心有办法!

近日,滨州医学院附属医院产前诊断中心成功为一名孕26周的孕妇实施羊水穿刺及羊水减量术。

该孕妇前来就诊时,其腹部膨隆明显大于孕周,自觉腹部胀痛、胸闷、行动不便。产前诊断中心副主任宋花蕾医师接诊该孕妇,查体:腹部膨隆如球,腹部张力极大,表情痛苦;彩超提示:羊水过多(羊水深度:14.9cm);考虑患者是由于羊水过多压迫所致。

羊水是妊娠期间子宫内附着在胎儿周围的液体,妊娠期间羊水深度超过8cm或羊水指数超过25cm,称为羊水过多。羊水过多的孕妇腹部胀痛,行动不便,还会因膈肌抬高,出现呼吸困难,夜间不能平卧,非常痛苦。严重的羊水过多将导致胎膜早破、早产、胎儿宫内窘迫,甚至母亲心力衰竭等严重后果。羊水过多的原因比较复杂,可能合并胎儿染色体异常。

详细了解孕妇情况后,宋花蕾医师认为该名孕妇符合羊水穿刺及羊水减量术的指征,建议孕妇行羊水减量术同



时送检羊水染色体CNV-seq及染色体核型分析检测。孕妇和家人知情理解,并同意手术方案。

排除禁忌后,7月16日,由宋花蕾及超声医师田飞配合行超声引导下羊膜腔穿刺术+快速负压羊水减量术,抽出羊水35ml送检CNV-seq及染色体核型分析。随后穿刺针针尾连接吸引器,吸引器负压为200mmHg,速度适中,共

放出羊水共1600ml,整个过程20分钟,这名孕妇的羊水量已从术前羊水深度14.9cm降至7.7cm。手术结束时,孕妇腹胀、胸闷等症状明显得到缓解。术后给予孕妇抑制宫缩、抗感染等对症治疗。术后2天孕妇无不适,出院回家。

快速负压羊水减量术与传统注射器抽吸法进行羊水减量相比,负压装置可简化操作,明显缩短手术时间,既有

助减轻不适感,降低仰卧位低血压的发生,也可缓和孕妇紧张心理,增加依从性。快速负压羊水减量术治疗羊水过多安全、有效、微创,可快速降低羊水量、减轻压迫症状,延长孕周、改善妊娠结局。目前,该技术操作方便,易于普及,常用于治疗TTTS,尤其对孕26周后的TTTS,可靠羊水减量延长孕周,为胎儿成熟赢得时间。

滨州医学院附属医院遗传咨询门诊诊疗范围:

1. 为广大的优生需求的育龄妇女、不良孕产史及有家族遗传病史的夫妇提供优生优育和再生育指导;
2. 唐氏综合征筛查临界风险和高风险、无创DNA产前筛查高风险孕妇的遗传咨询和产前诊断;
3. 胎儿宫内超声软指标及结构异常的遗传咨询和产前诊断;
4. 染色体病、基因组病和单基因遗传病的诊断、产前诊断与遗传咨询;
5. 双胎妊娠、尤其是单绒毛膜双胎妊娠、双胎一胎异常的管理与咨询;
6. Rh血型不合导致免疫性水肿的管理与咨询;
7. 介入性产前诊断技术:单胎羊水穿刺、多胎妊娠羊水穿刺、脐血穿刺;
8. 宫内治疗技术:孕中期选择性减胎术、快速负压羊水减量术等;
9. 常见单基因病携带者筛查。(滨州医学院附属医院)