

孩子鼻子不通气 试试用盐水冲洗鼻腔



妇幼知识
一点通

手把手教你看懂验光单

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

许多家长带孩子到医院眼科门诊进行验光检查后，对验光单上的数字常常是一头雾水。孩子视力状况究竟如何？需要进一步到医院检查吗？记者日前采访了潍坊市妇幼保健院眼科医师郭瑜，教大家如何看验光单。

在验光单上，R表示右眼，L表示左眼；S是SPH的缩写，代表球镜度数，也就是常说的近视或远视的度数。如果数值前是“-”则表示近视，“+”则表示远视；C是CYL的缩写，代表柱镜度数，也就是散光度数；A是AX的缩写，代表散光的轴向，可以理解为散光的方向；PD是指瞳距，表示两眼瞳孔中心（黑眼仁中心）的距离，通过瞳孔距离的测量才能验配合适的眼镜。

电脑验光数据是最终配眼镜的度数吗？

不是。电脑验光数据是初始的验光度数，可以为医生提供一个参考，但并不是配镜，特别是儿童青少年配镜的最终度数。医生在出具配镜处方时，不仅需要考虑屈光度，还需要考虑矫正视力、眼位、双眼平衡、个体差异、个人用眼习惯及环境等诸多因素，是一项非常专业精细的工作。

验光单有“保质期”吗？

有。不同作用的验光单“保质期”并不完全相同，单纯查体用的验光单，无明显屈光异常的，应建立屈光档案，并每6个月左右更新一次。医生认为屈光状态有变化时，应重新验光。

验光、试戴和配镜的关系是怎样的？

在验光与配镜之间还有一个非常重要的中间步骤——试戴。试戴是连接验光与配镜的桥梁，其重要性不言而喻。眼科医生会根据验光前的各项检查及病史，选择合适的试戴架及镜片插片，并进行精细的调整及综合的试戴评估，最终出具配镜处方。

郭瑜提醒，孩子长期佩戴不适合的眼镜，不仅视力得不到矫正，近视度数还可能会增加得更快，家长想要准确知道孩子的视力情况，建议到正规的眼科医院进行医学验光检查。

孩子鼻子不通气是一个常见的症状，可能是由于慢性鼻炎、鼻窦炎或腔内感染引起的。盐水冲洗鼻腔是一种方便、快速有效和廉价的物理治疗方式，通过物理清除、改善黏液纤毛清除功能和抗病毒作用，有助于减轻临床症状。对于盐水冲洗鼻腔的注意事项，记者日前采访了潍坊市妇幼保健院儿童重症医学科主治医师吴春莲。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

适用情况和不适用情况

盐水冲洗鼻腔适用于鼻塞、流涕、鼻腔分泌物多而黏稠以及鼻后滴漏等临床症状的患儿。

屏气发作、胃食管反流、急性中耳感染时需慎用；有吞咽功能障碍、鼻出血、凝血功能障碍或怀疑上呼吸道异物时禁用；6个月以下儿童不建议使用。

如何选择盐水的浓度和温度

0.9%等渗盐水和1.5%-3.0%高渗盐水最常使用。建议鼻腔黏膜水肿明显、分泌物较多时可尝试使用高渗盐水冲洗鼻腔，症状改善或使用过程中出现鼻部不适时更换为等渗盐水。冲洗盐水的温度建议为20℃。

儿童冲洗频次

鼻腔冲洗频次一般根据鼻腔分泌物的情况、临床症状的严重程度和患儿对鼻腔冲洗的耐受情况而适度调整。比如，儿童急性上呼吸道感染的临床症状通常持续2天-15天，建议儿童冲洗频次为每天2次-3次，持续1周-2周。如有合并其他鼻腔用药，建议鼻腔冲洗后10分钟-15分钟再使用。

不良反应及应对方法

虽然目前尚未见盐水冲洗鼻腔禁忌的相关报道，但是如果冲洗的方式不当，可能会导致一些副作用的产生。

鼻出血 患儿若出现鼻出血，暂停鼻腔冲洗，采用局部压迫止血，必要时局部使用麻黄碱，然后到医院就诊，排除导致鼻出血的疾病因素。

鼻部刺激感或烧灼感 患儿若在冲洗时出现鼻部有刺激感或烧灼感，建议改用喷雾法，更换为等渗盐水进行鼻腔冲洗。

耳部闷胀感或耳痛 这种症状通常发生在鼻腔冲洗过程中，冲洗结束后即可缓解。

吴春莲提醒，冲洗装置不可以与他人共用，避免交叉感染；要用流动清水将冲洗装置的洗鼻喷头和整个装置冲洗干净并晾干；长期未使用的装置在使用前需要重新清洗和消毒；建议每2周-3周更换装置或部件。

此外，儿童首次进行鼻腔盐水冲洗治疗时要在专业技术人员的指导下进行，并对患儿家长进行充分的培训。冲洗后病情无好转或加重，应及时到医院就诊，避免疾病的加重。

一文了解 多囊卵巢综合征

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

多囊卵巢综合征是生育年龄妇女常见的一种复杂的内分泌及代谢异常所致的疾病。多囊卵巢综合征患者都不孕吗？该如何治疗？记者日前采访了潍坊市妇幼保健院生殖医学中心主任医师马丽。

◆多囊卵巢等同于多囊卵巢综合征吗？

多囊卵巢和多囊卵巢综合征不一样。在临床上多囊卵巢一般是指单纯的卵巢呈多囊改变，有可能是与卵巢囊肿有关，与卵泡没有太大的关系，所以多囊卵巢一般要去医院做卵巢的超声检查，明确囊肿的数量。多囊卵巢并非多囊卵巢综合征患者所特有，正常育龄期妇女中有20%-30%有多囊卵巢，也可见于口服避孕药后、闭经等情况。

多囊卵巢综合征是一种内分泌疾病，在出现该疾病后有可能导致女性月经不调、闭经，还会导致毛发旺盛。在青春期女性身体上出现多囊卵巢综合征的概率相对较高，主要是由身体中雄性激素分泌过多所导致。

◆排卵障碍就是多囊卵巢综合征吗？

排卵障碍是多囊卵巢综合征的常见症状，除此以外还可能由以下疾病引起：

功能性下丘脑性闭经：血清FSH、LH水平低或正常、FSH水平高于LH水平、雌二醇相当于或低于早卵泡期水平、无高雄激素血症，在闭经前常有快速体质量减轻或精神心理障碍、压力大等诱因。

甲状腺疾病：可以根据甲状腺功能测定和抗甲状腺抗体测定排除。

高泌乳素（PRL）血症：血清PRL水平升高较明显，而LH、FSH水平偏低，有雌激素水平下降或缺乏的表现，垂体MRI检查可能显示垂体占位性病变。

早发性卵巢功能不全（POI）：主要为40岁之前出现月经异常（闭经或月经稀发）、促性腺激素水平升高（FSH>25U/L）、雌激素缺乏。

◆多囊卵巢综合征的人都不孕吗？

由于内分泌紊乱导致排卵异常以及黄体功能不全导致育龄期多囊卵巢综合征受孕率下降，流产率发生率升高。但是，多囊卵巢综合征怀孕几率要根据病情轻重评估，一般经过规范治疗后多数患者是可以怀孕的。

◆多囊卵巢综合征该如何治疗？

调整生活方式：减重、戒烟酒、控制血糖、控制血压等是肥胖多囊卵巢综合征不孕患者促进生育的基础治疗。

药物诱导排卵：多囊卵巢综合征经调整月经周期、治疗高雄激素与胰岛素抵抗处理仍未孕，可以口服诱导排卵药物，如来曲唑或克罗米芬促排卵，或应用促性腺激素促排卵。建议促排卵在有条件进行卵泡监测及有能力处理相关并发症的医疗中心进行，注意降低卵巢过度刺激综合征发生率和多胎妊娠率。

试管婴儿技术助孕：当多囊卵巢综合征不孕患者合并输卵管因素、男方因素、高龄等其他不孕因素，或者在经过其他治疗方案无效后，可选择进行体外受精-胚胎移植，也就是试管婴儿技术助孕。

◆不要孩子，多囊卵巢综合征就不用治疗吗？

因多囊卵巢综合征存在代谢及内分泌障碍等情况，应对其进行长期生活方式干预。青春期、育龄期无生育要求者可以周期性使用孕激素、短效复方口服避孕药、雌孕激素周期序贯治疗等调整月经周期。另外，需要重视和预防远期并发症，如糖尿病、代谢综合征、子宫内膜疾病以及心血管疾病等情况。