

科学用眼指南 照着做准没错

□本报记者 王路欣

暑假不仅是孩子放松身心的黄金期，也是视力滑坡的“高危期”，因为电子设备使用时间增加，近视防控面临挑战。为了帮助家长 and 同学们在放假期间保护好视力，潍坊眼科医院的专家整理了暑期近视防控四大陷阱。

1.暑假期间，天气炎热，孩子缺少户外活动，电视、手机、平板等成为“电子保姆”，近距离用眼时间增多，易引发眼轴增长。

护眼方案：严格遵循“20-20-20”法则（每观看屏幕20分钟需抬头远眺20英尺（约6米）外的物体保持20秒以上），通过调节睫状肌张力预防近视发展；户外的自然光不仅能够提供充足的光照强度，还能促进视网膜释放多巴胺，有效抑制眼轴的异常增长，从而达到预防和控制近视的效果。早晨或者傍晚带孩子去公园、骑行（避开正午强光）；可以进行羽毛球、乒乓球等远近交替用眼的运动。

2.“作业拖延症”。很多孩子白天贪玩，到了晚上补做作业，昏暗灯光+持续用眼会让睫状肌痉挛，假性近视变真性近视。

护眼方案：严格按照计划完成作业；书桌应放置在窗户的侧面，不要直接对着窗户，以减少眩光；最好使用全光谱台灯，光线均匀无频闪（推荐色温4000K）。

3.旧眼镜撑一暑假？度数可能会暴涨。家长要定期带孩子检查视力。佩戴近视眼镜时，如果眼镜的度数与实际近视度数不符，可能会引发多种问题，包括视觉疲劳、头痛以及视力进一步恶化等情况。

护眼方案：暑假做一次视力检查，如度数有变化，及时调整眼镜度数；一般来说，近视一旦发生是不可逆转的，增加的眼轴不可能缩短，家长切不可病急乱投医，要带孩子到正规的医疗机构检查，遵从医嘱科学干预和矫正，有效延缓近视；当发现孩子有视物眯眼、皱眉、歪头等症状，且视力不能达到正常儿童相应年龄的水平时，家长要积极关注孩子的眼健康，及时带孩子去正规医疗机构检查，做到早发现、早预防、早诊疗。

此外，暑假期间要帮助孩子养成规律的作息习惯，早睡早起，保证睡眠时长；饮食要注意营养均衡，维生素D、钙质、蛋白质等是眼球发育的必要物质，补充充足的阳光，摄入充分的维生素D有助于保持眼球厚度。长期吃甜食会阻止钙吸收，从而导致眼轴增长和轴性近视，所以要避免高糖饮食，及时给孩子补充含多种维生素的蔬菜水果，也可适当补充叶黄素。

妇幼知识 一点通



打雷能引发哮喘?了解一下雷暴哮喘

□本报记者 常方方

你听说过“雷暴哮喘”吗？雷暴哮喘是指在雷雨天气中或紧随其后出现的支气管哮喘急性发作或加重，多发生在花粉季节，症状轻至重度不等，严重者可危及生命。潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）儿科负责人刘玮提醒，雷暴哮喘既多发于有哮喘病史的患者中，也常常发生于之前没有哮喘但有过敏性鼻炎的患儿中，家长一定要提高警惕。

7岁的明明患有过敏性鼻炎，在一个雷雨天，在家中的明明突然开始剧烈咳嗽，胸口发闷，呼吸时发出“拉风箱”似的喘息声，家长立即将他送往潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）。刘玮结合雷雨天气和患儿的过敏史，初步诊断明明得了雷暴哮喘。而后，刘玮先采用雾化吸入治疗缓解患儿的急性症状，后续通过过敏原检测确认其对蒿草花粉过敏，又经过肺功能和呼出气一氧化氮检测确诊哮喘。经一周的治疗，明明症状完全消失，后续通过坚持用药，半年内未再发作。

刘玮称，雷暴哮喘其实是哮喘家族中最危险的“暴脾气”成员。它的可怕之处在于，即使孩子之前从未有过哮喘症状，也可能在雷雨后天突然发作，甚至危及生命。雷暴哮喘的发病机制复杂，雷雨前的高湿度使花粉颗粒膨胀，强风将其粉碎成微米级碎片，这些携带高浓度过敏原的“微粒炸弹”可直达肺部。更危险的是，雷电会改变过敏原结构，使其更易引发免疫风暴，而气压骤降则会导致支气管痉挛。数据显示，过敏体质儿童发病率是普通儿童的3倍-5倍，尤其对蒿草、豚草花粉敏感者风险最高。此外，父母或兄弟姐妹有哮喘或过敏疾病的家庭，孩子患病概率显著增加。

儿童患雷暴哮喘后有一些症状，家长需要留意。一是突发剧烈咳嗽、胸闷气短、喘息声像“拉风箱”，严重时无法平卧、说话断断续续；二是患儿嘴唇发紫、鼻翼扇动、锁骨和肋骨间出现凹陷（医学上称为“三凹征”），这些都是呼吸衰竭的前兆；三是部分孩子仅表现为持续干咳或呕吐，容易被误认为是普通感冒，家长要注意其是否有其他症状。

刘玮提醒，为降低雷暴天气下儿童哮喘发作风险，家长需做好以下防护：既往有哮喘或过敏性鼻炎患者家中常备并随身携带哮喘急性发作时所需的缓解药物；有过敏性鼻炎或者哮喘等呼吸系统过敏性疾病病史的患儿，家长应该带其去检测过敏原的种类，关注是否有真菌及草花粉过敏原的存在；关注天气预报和花粉预警（花粉指数超500即极高风险）。潍坊每年4月-9月是雷电高发期，家长可关注气象消息接收预警信息，一旦收到预报，就应该及时采取措施，备好急救药；在花粉季节内尽量减少外出，出门佩戴口罩。户外归来可以用盐水或清水冲洗鼻腔及面部；遇到雷雨天气时尽量留在室内并关闭门窗，配备带HEPA滤网空气净化器，以此构建室内“低花粉暴露”环境，守护孩子呼吸健康；一旦剧烈咳嗽、呼吸困难和喘憋等状况不能缓解，就要及时就医。在雷暴哮喘症状出现时，也可以用抗过敏药进行治疗。



应对痛经烦恼 三种治疗方式可选

□本报记者 王路欣

痛经是最常见的妇科症状之一，指月经前后或月经期出现的下腹部疼痛、坠胀，伴有腰酸或其他不适。对于痛经严重的女性，每次月经期都像是在“渡劫”，严重影响日常工作、学习和生活。昌邑市人民医院妇科主任孙海玲为女性朋友揭开痛经的神秘面纱，讲解缓解痛经的方法，希望女性朋友都不再受此折磨。

痛经分为原发性和继发性两类，原发性痛经又称功能性痛经，指生殖器官无器质性病变的痛经，多在月经初潮后开始出现，可能与子宫口狭窄、子宫发育不良、精神紧张或不良生活习惯有关，占痛经90%以上；继发性痛经又称器质性痛经，指由盆腔器质性疾病引起的痛经，如子宫内膜异位症、子宫肌瘤、子宫腺肌症等。

痛经的治疗方式包括一般治疗、药物治疗、中医治疗等。一般治疗包括放松心情、注意休息，补充维生素E和维生素B。临床证明，消除紧张和焦虑可缓解疼痛；药物治疗就是在医生指导下使用止痛药、避孕药等，非甾体抗炎药

（如布洛芬）可缓解疼痛；继发性痛经女性应该及时去医院检查，明确疾病类型后再进行不同的处理。可采用药物治疗，如服用非甾体抗炎药、孕激素等。对于用药物治疗效果不好、局部病变加重或者生育功能未恢复者、较大的卵巢子宫内膜异位囊肿者可可行手术治疗。根据手术方式的不同可分为保留生育功能的手术、保留卵巢功能手术和根治性手术，可根据患者需求及病情选择。也可以药物与手术联合治疗，降低术后复发率；中医特色治疗可以有效缓解痛经症状，比如针灸联合中药辨证施治，能够调节气血运行，缓解痛经。

如何预防痛经，特别是继发性痛经呢？对于有痛经症状的晚婚女性，建议尽早生育；对于已生育或无生育要求者，建议严格避孕，避免意外妊娠及流产；月经期间饮食宜清淡易消化为主，避免进食生冷、不易消化和刺激性食物，如辣椒、烈性酒等。适量摄入含纤维素多的食物，以防便秘而引起痛经；避免剧烈运动，根据自己的喜好选择温和的锻炼项目，如瑜伽、健身操、慢跑等；保持外阴清洁，月经期间禁止性生活、坐浴、阴道灌洗等，以防止病原体侵入引起感染；月经期的女性比平时容易抑郁或烦躁，可使痛经加重，可以用听音乐等自己喜欢的方式放松心情，保持心情舒畅。