



**妇幼知识
一点通**

□本报记者 王路欣

张虹提醒，孕妇甲减治疗期间需严格遵医嘱用药，不可自行调整剂量。妊娠期甲减可防可控，关键在于早筛查、早干预，家属应给予孕妇情感支持，帮助孕妇建立治疗信心，通过科学的甲状腺功能监测，定期产检，确保母婴健康。

□本报记者 王路欣

●感冒次数多≠免疫力差

杨丽丽提醒，多数孩子感冒频繁是发育阶段的正常现象，家长避免过度焦虑，可记录孩子的感冒频率、症状特点及恢复速度，这有助于医生判断是否需要干预。让孩子按时接种流感疫苗、肺炎疫苗等，针对性预防常见呼吸道感染。

● 如何科学增强孩子免疫力？

免疫力是人体自身的防御机制，由免疫器官、免疫细胞和免疫分子组成，具有免疫防御、免疫自稳、免疫监视三大功能。提高免疫力的方法包括均衡饮食、适量运动、充足睡眠、减少压力、接种相关疫苗等。

杨丽丽提醒，家长切不可盲目给孩子用药。如玉屏风颗粒等中成药，虽有辅助提升免疫力的作用，但需中医师诊断后使用（如舌苔白、怕冷等特定体质适用），不可盲目服用；白蒲奈氏菌片等免疫调节剂属于处方药物，需经专业医生评估后决定是否使用，自行服用可能扰乱免疫平衡。

□本报记者 王路欣 通讯员 丁鲁娜

需要提醒家长，弱视不治疗是不可能痊愈的，必须及时治疗。从视觉发育来讲，儿童12岁以前是视觉发育的可塑期，12岁以后治疗效果明显下降，3岁是儿童弱视治疗的关键期，3岁-8岁为治疗的敏感期。总之，弱视治疗越早越好。

一般建议每3个月到6个月带孩子进行一次全面的眼科检查。儿童常规的眼科检查项目主要包括：裸眼视力和矫正视力、睫状肌麻痹验光、眼压检测、眼轴长度（眼轴长度指的是眼睛前后径的距离，是反映远视储备量或近视程度的一个客观指标。通常情况下，眼轴越短，远视储备越高，眼轴越长，近视程度就越深）、角膜曲率、眼位检查、眼前节及眼底检

保证充足睡眠及合理饮食。多吃富含维生素A（如胡萝卜、动物肝脏）、叶黄素（如菠菜、玉米）、Omega-3脂肪酸（如深海鱼）的食物，它们对眼睛健康至关重要。睡眠是眼睛最好的修复时间，保证孩子有充足、高质量睡眠，让眼睛得到充分休息。

