

合理用眼有说道 孩子就该这样护眼

6月6日是第25个全国爱眼日,本报特邀吉林大学第二医院斜视与小儿眼病科主任杨隆艳主任医师、眼科中心视光科王瑞卿主治医师,做客城市晚报直播间,为家长和孩子们带来两场儿童眼健康主题线上直播。各年龄段孩子视力发育有啥不同?上网课如何科学用眼护眼?复课了,如何做好学生近视防控?哪些情况可以形成弱视?怎样科学地选择弱视治疗方案?……两位老师干货满满的直播讲解,让家长受益匪浅。

这些时间点 对孩子视觉发育很重要

你知道吗?宝宝还在妈妈肚子里孕30周时,就会见光眨眨眼啦!王瑞卿透露,0-3岁是人一生中屈光度数变化最快的时期,也是视觉发育的关键期,如果在这个时候眼睛遭遇了外伤导致屈光介质变得不透明了,对视觉发育会产生严重影响,即使得到及时治疗但对视觉的伤害也是不可逆的;0-12岁是视觉发育的敏感期,在这时期对孩子进行光学方面的治疗效果是很好的,有些是可以得到彻底康复,尤其弱视的治疗要趁早!

需要注意的是,并不是每个人的视力都一定达到1.0!“孩子的视力和身体发育一样,都需要逐渐发展的过程。”

初生婴儿中,大部分都有低度远视,伴随着成长,角膜曲率逐渐平坦,眼轴逐渐延长,至学龄期逐步完成正视化的过程。事实上,刚出生的孩子视力很差,可以做水平方向的注视、间歇性斜视,视力在0.05左右;0-3周的宝宝,就可以固视,眼球运动不对称,视力在0.05-0.1之间;2个月的宝宝可以垂直注视,有一些色觉发育,早期双眼视功能开始建立,视力0.1;4个月时可注视跟随,出现调节,视力达到0.2;6个月的宝宝应该达到正常眼位,不应该有斜视出现啦;1岁时视野接近成人,视力在0.2-0.3左右;2岁在0.3-0.4之间;3岁至6岁视力逐年提高。“家长不要过于苛求孩子在很小的时候,视力就达到很好的水平。”王瑞卿表示,哪怕单眼没有达到这个年龄应该达到的视力水平,只要双眼视力差在2行以内,并排除眼部器质性病变,就不用过于担心。

3周岁、12周岁 是治疗弱视的重要节点

“3周岁以内,是目前公认的弱

视危险因素筛查最佳时间。12周岁以前如果发现弱视的危险因素,就有治愈弱视的可能。”杨隆艳表示,弱视是儿童最常见的眼病,是功能性的视力低下,经过恰当的治疗,矫正视力可以完全或部分恢复。专家共识弱视的诊断标准为,视觉发育期内由于单眼斜视、未矫正的屈光参差、高度屈光不正及形觉剥夺引起的单眼或双眼最佳矫正视力低于相应年龄的视力为弱视;或双眼视力相差两行及以上,视力较低眼为弱视。“我们说的弱视是指戴眼镜以后视力仍然不能达标。如果戴眼镜后视力可以达到这个年龄相关视力,我们只能说这是屈光不正,不一定是弱视。”

谈及何时进行视力检查,杨隆艳指出,3周岁以上的孩子就应该用正常的视力表查视力了。“婴幼儿视力检查主要是比较两眼是否有差异。家长可以在孩子面前放一个喜欢的玩具,遮挡一只眼睛看是否愿意去抓玩具,当不愿意抓玩具,并推开你的手时,就说明这只眼睛视力较差。”杨隆艳表示,斜视、屈光不正、两眼视力相差特别大、形觉剥夺等原因是引发弱视的原因。光学矫正是弱视最重要的治疗方法之一,两眼矫正视力差两行以上,就应该采取遮盖法,“越小的孩子定期随诊越要频一些!”杨隆艳提醒,当孩子在治疗一段时间两眼视力平衡了,也达标了,不要着急去掉遮盖,需要做一个连续性的复查,当完全稳定后,才能一步一步去掉遮盖。

如何上网课对眼睛好?

随着学校陆续复课,投入紧张学习之余,科学用眼防近视更不容忽视!特别是在之前的超长假期中,很多孩子习惯了上网课,却导致了近视度数增加。如何上网课对眼睛好?王瑞卿表示,选择视频工具要

“宁大勿小”,选择顺序依次为投影、电视、电脑、平板电脑、手机;掌握“20-20-20”原则,看屏幕20分钟后,抬头远眺20英尺(也就是6米)20秒以上;孩子看屏幕的时候,要有意识多眨眼。使用电脑上网课的时候,建议屏幕摆放高度与眼球和视频中心保持水平或者略低,距离观看屏幕3米左右(也就是屏幕对角线长度的4-6倍);晚上建议采用顶灯+台灯模式下使用电子产品,屏幕调暗些,可以设置绿色背景;建议坐在椅子上观看屏幕,观看姿势建议大腿和小腿要垂直、背要挺直、上臂下垂、手肘要在桌面以下3-4厘米。

近视防大于控 保护视力很重要

“近视目前还没有有效的治愈方法。对于孩子来说,近视预防大于治疗。”王瑞卿告诉记者,对于没有近视的孩子来说,最有效的方法就是出去晒太阳。值得一提的是,家长应该尽量避免过早接触电子设备,尤其是3岁以前,不要让孩子看电子设备,让孩子多接触大自然,多出去晒太阳是最好的。

“不要以为孩子小就不能做视力检查。”当孩子出现总是将东西拿得很近、眯眼/揉眼、瞳孔区发白/发黄、总向一侧歪头视物、畏光、眼球震颤等症状时,就要及时带孩子到正规医院检查视力。如果确诊了近视,越早干预对视力保护越好,“佩戴合适的眼镜是延缓近视发展的方法。我们的经验是大于100度就应该佩戴眼镜以后度数加深,这是近视度数自然发展,不是因为戴眼镜造成的。仪器按摩、视觉训练、针灸……改变的是视中枢分辨模糊物体的能力,只能使视力暂时性提高,但改变不了近视眼客观数据。”

城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道

孩子多动症咋办? 儿科心理专家直播解答

上课时注意力很难集中、不分场合的活动过多、情绪易冲动……家长常常会误认为是孩子过于调皮出现这些症状,“不是我不想学好,是我控制不了!”儿童多动症该怎么治?哪些早期症状需要引起家长注意?……10日晚7时,城市晚报直播间特邀长春市儿童医院发育行为儿科、儿童心理科主任张晓敏主任医师,在线直播“宝宝多动怎么办”,就多动症方面问题为各位家长朋友们答疑解惑。30分钟直播后,张晓敏老师还将在在线为听众答疑解惑。小伙伴们也可以将孩子的问题和症状提前在微信群里留言(提示:尽量信息完整),届时城晚报直播助手将为大家整理好后,由专家在直播间里解答。

【直播时间】

6月10日19:00-19:40,建议观看直播的小伙伴提前5分钟进入直播间哦!

扫码进群获取直播链接!

【内容介绍】

1、多动症病因概述:注意力不集中就是多动症吗?什么样的孩子容易得多动症?多动症会遗传吗?……

2、多动症症状表现:出现了哪些症状需要引起家长注意?需要去医院做哪些检查?……

3、多动症的治疗方案:会随着年龄的增长自愈吗?家长需要做哪些干预?……

今晚7时,张晓敏老师将在在线解答关于儿童多动症的问题,家长们千万不要错过!

**宝宝多动怎么办
听听名医怎么说**

儿童心理专家
直播内容

- 多动症是什么病?
- 多动症有哪些表现?
- 多动症会遗传吗?

直播时间:6月10日晚7时

直播地点:城市晚报直播间

【专家介绍】

张晓敏,长春市儿童医院发育行为儿科、儿童心理科主任,主任医师。中华医学会儿科分会发育行为儿科第十五、十六届学组委员,东三省发育行为儿科协会第一届副主任委员,吉林省医师协会发育行为及康复学组委员,吉林省预防医学会第二届儿童保健专业委员会常委,健康吉林12320健康咨询专家。从事儿科临床工作30余年,擅长对儿童早期发展进行咨询指导,对儿内科的常见病、多发病及儿童多动症、抽动症、自闭症、智力低下、学习困难、语言障碍、情绪及行为问题等有丰富的临床诊治经验。

城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道

关于对长春市职业性尘肺病病例进行调查登记的公告

9日,记者从长春市卫生健康委员会获悉,为加强职业性尘肺病的预防控制和患者管理,切实保障劳动者的职业健康权益,按照吉林省2020年职业病防治项目视频会议精神,决定对户籍所在地或常住地为长春市的尘肺病病例进行全面调查登记。

登记对象:既往在煤矿、石棉、采矿、水泥、铸造等行业从事粉尘作业的劳动者,被职业病诊断机构确诊为尘肺病的所有的患者。

登记办法:患者本人或亲属持职业病诊断机构诊断证明原件和复印件各一份,到就近的社区卫生服务中心、乡镇卫生院或区、县(市)疾控中心职业卫生科登记。

登记截止日期:2020年7月10日

联系电话如下:

朝阳区卫健局:85109264

朝阳区疾控中心:

米魁13504415851

宽城区卫健局:89990156

宽城区疾控中心:

刘双为15943007564

南关区卫健局:85293783

南关区疾控中心:

夏铭聪88762253

绿园区卫健局:87605072

绿园区疾控中心:

赵一名87951622

二道区卫健局:89361237

二道区疾控中心:陈晓南

84920286 13214407937

经济技术开发区社会发展局:84480842

经济技术开发区疾控中心:

李博洋84634716

净月高新技术产业开发区卫健局:84541198

净月高新技术产业开发区疾控中心:王秀春84541198

汽车经济技术开发区社会事业管理局:81501328

汽开区疾控中心:张晏榕

81501361 18804310424

莲花山生态旅游度假区卫健局:89651369

莲花山疾控中心:李红梅

89651369

新区卫生健康局:81335620

新区疾控中心:

邵冬雪87019025

双阳区卫健局:84228141

双阳区疾控中心:

王宇佳17519988283

九台区卫健局:82348731

九台区疾控中心:赵洪新

82350199 13500864677

榆树市卫健局:83695657

榆树市疾控中心:

张晶 13944059396

德惠市卫健局:87007110

德惠市疾控中心:温磊

81183108 13756957933

农安县卫健局:83598666

农安县疾控中心:

刘一 13180854393

长春市疾控中心职业卫生科:84692199

儿童疫苗好多种,教你完美“打法”

自费疫苗需要打吗?之前漏打的疫苗要不要补上?……6月8日,长春市二道区东岗社区卫生服务中心预防保健科冯悦科长做客城市晚报直播间,和家长们分享如何通过打疫苗为宝贝们配上健康铠甲。

宝宝如何获得免疫力?

“人体有三种途径可以获得免疫力。”冯悦表示,第一种是出生时从母体获得的,但维持保护时间短,一般6-8个月消退;第二种是患病获得,当患传染病后,机会产生针对该病的特异性抗体,并具有持久保护力,但对于宝宝来说危险太大了;第三种就是接种疫苗获得,“接种疫苗是宝宝获取‘保护力’最安全、便捷、有效的方式!”

计划接种要提前进行预约

目前,预防接种实行精准预约、错峰接种。家长可以通过微信、短信进行预约接种时间,每名儿童只能在一名监护人陪伴下接种疫苗。前往接种疫苗时,宝宝和大人都要戴口罩,保持安全距离进行留观,“我们会

建议在院落或是私家车里进行留观。”

自费疫苗需要接种吗?

“从医学和防病的角度看,所有上市的疫苗(包括一类苗和二类苗)非常重要。而且有些二类疫苗针对的传染病对人们威胁很大,如肺炎、流感、水痘等。”冯悦透露,一类疫苗(免疫规划疫苗,政府免费向公民提供)与二类疫苗(非免疫规划疫苗,专家建议接种,由公民自费并且自愿受种的其他疫苗)是一种人为的行政分类,并不是医学分类,划分也不是绝对的。随着国家经济实力的提高,一类疫苗会越来越多。

联合疫苗比单独疫苗好吗?

“联合疫苗正在替代单独疫苗,这也是未来疫苗发展的趋势之一。”冯悦表示,以明星疫苗五联疫苗为例,4针次就可以达到12针次所能达到的目标。联合疫苗最大的优点就是可以减少孩子的接种次数,可以减少疼痛和降低疫苗接种后不良反应发生概率。

宝宝接种疫苗后 出现发热咋办?

一般来讲宝宝打完针有些轻微发热是属于注射疫苗后免疫系统的反应,请家长不要特别惊慌,可以不做特殊处理,但应注意观察、适当休息、多喝水,避免继发其他疾病,一般会持续1-2天消退。如果温度超过38.5℃,可服用退烧药,一般1-2天消退;全身反应较重,持续发热数日服药不退者,及时去医院就诊。

预防接种证很重要 一定要保管好

每个宝宝只有一本预防接种证,是宝宝入托入园,甚至出国的必备证件。如果去外地接种,随身携带,及时详细记录接种疫苗的信息。如果丢失,可以去所在社区进行补办。家长需要提供宝宝的出生证、宝宝的公历出生年月日、家长的姓名、接种单位等信息,接种部门会提档宝宝的预防接种证资料并为你补办宝宝的预防接种证。城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道