

■女性话题

## 出现“三低” 高度提示“甲减”

甲状腺功能亢进症(简称“甲亢”)患者因为具有脾气大、易激动、食欲好、多汗、凸眼、消瘦等典型症状而被人们所熟悉,但甲状腺功能减退(简称“甲减”)患者由于症状不突出而容易被人们忽视。其实,目前全球有超过3亿人患有甲状腺疾病,其中2/3是甲减,且女性是男性的8倍,容易被误认为是妊娠期、更年期或抑郁症表现而延误治疗。甲减目前还不能完全治愈,但可通过药物得到很好控制,如未得到及时治疗,可以引起动脉粥样硬化和心脏病等,值得女性高度引起警惕,提防以下“三低”表现。

大量临床研究资料表现,育龄妇女出现以下“三低”症状,应高度提示甲减存在:1)低食欲:患者“胃口”欠佳,但体重反而轻度增加;2)低情绪:情绪低落,甚至有抑郁倾向,对外界事物和周围的人漠不关心,注意力不集中,且记忆力减退;3)低体温:患者往往怕冷少汗,总是比常人多穿一件衣服,冬天更明显,容易困倦,常感到全身软弱无力。此外,甲减患者还有顽固性便秘、月经紊乱等表现,往往3~4天排便一次,月经不规律或经量过少,甚至闭经,生育能力下降。

一旦发现有上述几种症状时,一定要及时到医院就诊,查一查甲状腺激素水平。妇科专家建议,女性在25岁以后可以每3年检测一次血液甲状腺激素水平。

湖南省郴州市第三人民医院 王小衡

## 1型糖尿病患儿 应尽早启动胰岛素泵治疗

1型糖尿病是危害儿童健康的常见内分泌疾病,发病率约为2~5/10万,且呈逐年增长趋势。对于1型糖尿病患儿来说,胰岛素泵(持续皮下胰岛素输注)强化治疗是目前的主流模式之一,与每天多次注射胰岛素相比,胰岛素泵治疗可以减少急性并发症的出现,有助于更好地控制血糖。那糖尿病患儿什么时候启动胰岛素泵治疗最好呢?

来自德国的一项研究为胰岛素泵治疗的时机对临床结局的影响提供了新证据。这项研究的对象是来自德国、奥地利、瑞士和卢森堡等多个国家共8000多名1型糖尿病患儿,他们确诊时的年龄分别为6个月~15岁,其中有4004名患儿在确诊后6个月内接受了胰岛素泵治疗(早期治疗),4328名患者在确诊后的第2~3年接受胰岛素泵治疗(延迟治疗)。结果发现,早期使用胰岛素泵治疗的患者平均糖化血红蛋白显著降低,低血糖性昏迷的发生率、住院风险更低,且早期治疗的患者平均收缩压、胆固醇明显控制得更好。因此,1型糖尿病患儿确诊后宜尽早开始胰岛素泵治疗,以更好地控制血糖,并改善患儿日后的临床结局。

南京市儿童医院  
内分泌遗传代谢科 钮清

为贯彻落实《健康中国行动》和教育部、国家卫生健康委等8部门《综合防控儿童青少年近视实施方案》,倡导和推动家庭及全社会重视0~6岁儿童眼健康,科学防治儿童眼病和视力不良,国家健康委员会组织编写了《0~6岁儿童眼保健核心知识问答》,本报节选刊登,供广大读者参考。

# 0~6岁儿童眼保健核心知识问答(上)

0~6岁是儿童眼睛和视觉功能发育的关键时期,6岁前的视觉发育情况决定了儿童一生的视觉质量,但是,在眼球和视觉发育的过程中,常会遇到内在或外来的干扰,影响正常发育,甚至造成不可挽回的视力损害。因此,一定要呵护好儿童的眼睛,做到儿童眼病早发现、早诊断、早干预、早治疗,让每一位儿童都拥有一个光明的未来。

## 宝宝的眼睛和视觉功能是如何发育的?

宝宝出生后,眼睛和视觉功能是逐步发育成熟的,0~6岁是眼球结构和视觉功能发育的关键时期。新生儿出生时的视力只有光感,1岁左右的视力可达0.2,2岁可达0.4以上,3岁可达0.5以上,4岁可达0.6以上,5岁视力可达0.8以上。另外,儿童的立体视也是逐步发育的,5~6岁可基本发育成熟。

宝宝刚出生时眼球较小,眼轴较短,双眼处于生理性远视状态。随着生长发育,眼球逐渐增长,眼轴逐渐变长,生理性远视逐渐减少趋向正视。正视后,如果眼球继续增长,眼轴过长,就会发展为近视。

## 如何识别儿童常见眼病和视力异常?

家长在日常生活中要注意观察和识别儿童眼部疾病的危险信号,出现以下情况应当及时就医:1)眼红、持续流泪、分泌物多,可疑为结膜炎或新生儿泪囊炎;2)若宝宝瞳孔区发白应引起高度警惕,提示先天性白内障、视网膜母细胞瘤等眼底疾病;3)不能追视、视物距离过近、眯眼、频繁揉眼、畏光或双眼大小明显不一致,提示视力异常或眼病;4)眼位偏斜、总是歪头视物,提示可疑斜视;5)眼球震颤,即双眼球不自主的有节律的转动,提示视力较差。

## 儿童为什么要定期做眼睛检查?

对于6岁以内的儿童,许多眼病发病隐匿,仅靠家长观察难以发现。一是因为这些眼病在外观上看没有明显异常表现,二是因为儿童年龄小不会表达,三是因为这些眼病大多从小就有,宝宝不知道真实的世界是

什么样的,也就不会有看不清的表现,而这些眼病只有通过特殊的检查设备才能发现。不同年龄段的儿童需要关注的眼病有所不同,如早产儿、低体重儿易发生可致盲的早产儿视网膜病变,应及时做眼底筛查;婴儿期应重点筛查先天性白内障、先天性青光眼;幼儿期和学龄前期应重点关注斜视、弱视和屈光不正三种儿童常见眼病。

## 预防近视要从什么时候开始?

新生儿的眼球较小,眼轴较短,此时双眼处于远视状态,属于生理性远视,又称之为“远视储备量”。远视储备量不足是指裸眼视力正常,散瞳验光后屈光状态虽未达到近视标准,但远视度数低于相应年龄段生理值范围。正常情况下,3岁前儿童生理屈光度应为+3.00D,即有300度的远视储备量,4~5岁为+1.50D~+2.00D,6~7岁为+1.00D~+1.50D。如过4~5岁儿童的生理屈光度只有50度远视,意味其远视储备量消耗过多,有可能较早出现近视。

因此,近视预防应该从小开始,家长应该从小给宝宝创造一个健康的视觉环境,如白天保证室内光线充足,夜间睡眠时关灯等,还要帮助宝宝养成良好的用眼习惯,保证充足睡眠和营养,多带儿童到户外玩耍,及时到医院建立眼健康档案,定期监测视力发育和远视储备量的变化,发现近视征兆,及时干预或矫正。

## 早期预防近视有哪些措施?

1)户外活动能促进眼内多巴胺释放,从而抑制眼轴变长,预防和控制近视过早发生,3~6岁儿童应保证每日户外活动时间2小时以上;2)减少读书、画画、写字等近距离的用眼时间,避免不良的读写习惯,不在走路、吃饭、卧床、晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射等情况下看书、写字,每次持续近距离用眼20分钟左右要远眺5~10分钟;3)长时间近距离使用电子视屏类产品易消耗儿童远视储备量,影响视力发育,因此,婴幼儿应禁用手机、电脑等视屏类电子产品,3~6岁儿童尽量少接触视屏类电子产品;4)保证均衡膳食,以及充足的睡眠时间。

## 儿童眼保健及视力检查要做多少次?

0~6岁儿童眼保健及视力检查服务作为儿童健康管理的重要内容,主要由乡镇卫生院、社区卫生服务中心等基层医疗卫生机构承担,共13次检查。其中,新生儿期2次,分别在新生儿家庭访视和满月健康管理时;婴儿期4次,分别在3、6、8、12月龄时;1~3岁幼儿期4次,分别是18、24、30、36月龄时;学龄前期3次,分别在4、5、6岁时。家长应当定期带孩子到附近社区卫生服务中心或乡镇卫生院,接受儿童健康管理时,同时接受眼保健及视力检查服务。

据国家健康委员会官网

