

# 怎样做好孩子的视力保健?

随着电子屏幕和近距离用眼的普及，孩子们的视力健康面临着新的挑战，如何做好孩子的视力保健成为每个家长关注的重要问题。其实，日常生活中采取一些简单而有效的措施，就可以帮助孩子维护良好的视力，预防近视等问题的发生。本文将介绍一些关键的视力保健方法，旨在帮助家长们更好保护孩子眼健康。

## 营造良好的用眼环境

1. 控制用眼时间 孩子应该适度控制使用电子设备的时间，避免长时间连续用眼。建议按照“20-20-20”规则，即每20分钟用眼后需远离屏幕，看20英尺（约6米）外的物体，并持续20秒钟。这有助于缓解眼部疲劳和眼睛过度用力。

2. 保持适当的阅读距离 孩子在阅读书籍或使用电子设备时，应保持适当的阅读距离。一般来说，距离书本或屏幕应保持在30~40厘米左右，以减少眼睛的过度用力。

3. 调节光线 保持适当的光线对于孩子的视力保健至关重要。避免过强或过弱的光线，尽量选择柔和而均匀的照明环境。在使用电子设备时，也要避免过强的背景光。

## 培养良好的用眼习惯

1. 保持正确的姿势 孩子在使用电子设备或阅读书籍时，应保持正确的坐姿和用眼姿势，即坐姿端正，笔尖离手1寸，

胸离桌1拳，眼离书1尺；保持脊柱挺直，将书本或屏幕放在适当的高度，以减少对颈椎和眼睛的压力。

2. 远眺和眼部锻炼 鼓励孩子经常进行远眺，例如看远处的风景或参与户外活动。此外，眼部锻炼也是重要的，如眼球转动、眼睑运动和注视远近物体等。

3. 睡眠充足 良好的睡眠对于孩子的视力健康至关重要。孩子每天应保证充足的睡眠时间，以帮助眼部肌肉得到充分的休息和恢复。

## 提供均衡的饮食和营养

1. 摄入丰富的维生素和抗氧化剂 孩子的饮食应包含丰富的维生素A、C和E，以及抗氧化物质。这些营养素有助于维持眼部健康，并避免视网膜受损。

2. 多摄入富含ω-3脂肪酸的食物 ω-3脂肪酸对于孩子的视力发展和保护非常重要。鱼类、坚果和亚麻籽等食物都



是良好的ω-3脂肪酸来源。

## 定期进行眼部检查和保护

1. 定期进行眼部检查 孩子应定期接受眼部检查，以便及早发现和治疗任何视力问题。让眼科医师评估孩子的视力状况，并提供相应的建议和治疗。

2. 使用防护眼镜 在户外活动或进行某些特定活动时，如运动、工艺制作等，孩子应佩戴适当的防护眼镜，以防止眼部受伤。

通过营造良好的用眼环境、培养良好的用眼习惯、提供均衡的饮食和营养，以及定期进行眼部检查，可有效地保护孩子的视力健康。家长和教育工作者应共同努力，为孩子提供一个良好的视力保健环境，清晰、健康的视力，是孩子们更好学习和生活的坚实基础。

娄底市妇幼保健院 康夙素

# 手“欠”挤痘痘，住进ICU 医生教你“战”痘正确招数

近日，江苏常州一男子因挤痘痘引发肺部感染，住进ICU，引发所有“挤痘党”的恐慌。其实，挤痘痘造成生命危险的几率并不高，大家不必过分焦虑，但是挤痘痘也确实有很多危害，还是要尽量避免。

## 挤痘痘有哪些危害？

1. 感染 局部感染可导致红肿、化脓，若感染播散则可能导致颅内感染、肺部感染等，后果不堪设想；

2. 痘痘增多 反复挤痘痘会将细菌扩散到其他部位，导致痘痘增多；

3. 疤痕 因感染损伤正常组织，常常导致凹陷性或增生性疤痕，严重影响美观；

4. 痘印 反复挤痘痘将打破痘痘正常愈合路径，加重炎症反应，更易形成痘印。

## 痘痘怎么才能彻底消灭？

1. 需到正规医院就诊治疗，目前的有效治疗方法包括以下几种：(1)口服药物。异维A酸、抗生素、雌激素、中药等；(2)外用药物。维A酸、阿达帕林、

过氧化苯甲酰、抗生素等；(3)光电治疗。光动力、光子嫩肤、射频等；(4)化学剥脱术。水杨酸、果酸、复合酸等；(5)中胚层疗法。微针、水光针。

以上治疗都可以有效控制或者消灭痘痘，可以根据不同情况选择其中一种或多种方法联合治疗，但一定要到正规医院就诊，遵医嘱用药。

2. 在治疗的同时，患者自身也要做好以下几点：

(1) 避免压力。精神压力会导致内分泌紊乱，抵抗力下降、菌群失衡，是导致痤疮的重要因素。

(2) 规律睡眠，保证22点至凌晨2点充足睡眠。熬夜会导致内分泌紊乱，抵抗力下降，长期熬夜更容易引发重型痤疮。

(3) 饮食忌油腻、高糖、奶制品。高糖饮食及奶制品都可以诱发痤疮，低糖饮食可促进痤疮皮损的改善。

(4) 长期坚持运动锻炼。运动有利于缓解精神压力，疏通毛孔。

(5) 做好面部清洁。温和洁面乳可每晚使用一次，杜绝一天多次洗面奶及频繁使用卸妆液。

(6) 不滥用化妆品。每种肤质都有适合自己的化妆品，忌乱用。

(7) 避免不正规的针清（即用器械把痘痘强行清除），以免增加感染及疤痕风险。

## 痘印、疤痕怎么办？

千万不要小看了痘痘消退后遗留的痕迹，一定要尽快干预。一旦有痘印形成，就要规范做好防晒，同时可以涂抹壬二酸、多磺酸黏多糖乳膏，或者氨基环酸、左旋维生素C精华，也可以选择光子嫩肤，或者化学剥脱术等进行治疗。早期干预痘印，有利于减少永久性疤痕的发生。对于已经形成的疤痕，则需到去医院进行激光、注射等更复杂治疗。

“战”痘总失败，定是“招数”不到位，以上这些小妙招坚持下来，定会助大家“战”痘成功，重新拥有光洁美肌。

湖南妇女儿童医院 刘丽娟

# 如何预防子宫脱垂？

子宫脱垂是一种常见的妇科疾病，特别是在女性经历过分娩、年龄增长、体力活动较多或患有肥胖等情况下更容易发生。本文将介绍一些预防子宫脱垂的重要措施。

## 加强盆底肌肉锻炼

1. Kegel运动 这是一种简单但有效的盆底肌肉锻炼方法。首先，找到盆底肌肉群，感受其收缩和放松的感觉。然后，尽量收缩这些肌肉，并保持收缩5~10秒，然后慢慢放松。重复这个动作10~15次，每天进行2~3次。

2. 使用盆底肌肉锻炼器：市场上可以找到一些特殊设计的盆底肌肉锻炼器，帮助加强盆底肌肉。选择适合自己的器械，遵循使用说明进行锻炼。

## 控制体重和保持健康饮食习惯

1. 均衡饮食 确保摄入充足的营养物质，并保持均衡的饮食。增加蔬果、全谷物、瘦肉、鱼类、豆类和低脂乳制品等富含纤维和蛋白质的食物。尽量减少加工食品、高脂肪及高糖食品的摄入。

2. 控制食物摄入量 维持适当的能量摄入，根据个人情况调整每日热量摄取量，避免暴饮暴食和过度饮食，避免过度饱腹感。

3. 注意饮食均衡 确保每天摄取足够的维生素、矿物质和其他营养素。在饮食中增加富含钙、镁和维生素D的食物，这些营养素有助于保持骨骼健康并支持盆底肌肉的功能。

4. 控制零食和甜品的摄入 尽量限制高糖和高脂肪零食及甜品的摄入。选取水果、坚果、低脂乳制品或者其他健康零食代替高糖高脂肪食品。

5. 均衡饮水 保持适当的饮水量，喝足够的水有助于维持身体的正常功能，保持良好的水分平衡。

## 正确预防便秘

1. 饮食均衡 确保膳食中富含纤维，例如水果、蔬菜和全谷物。纤维可以帮助增加肠道蠕动，并保持正常的肠道功能。

2. 充足的水分摄入 喝足够的水有助于防止便秘。保持身体良好的水分平衡有助于使大便柔软并顺利排出。

3. 规律的排便习惯 培养每天定时排便的习惯。忽略排便的需求会造成大肠内压力增加，可能造成便秘并对子宫结构产生不良影响。

4. 锻炼 适度的身体活动对于促进肠道蠕动和预防便秘很重要。常规的轻度运动如散步、游泳或瑜伽可以帮助促进肠道健康。

## 避免过度劳累和重体力活动

长期过度劳累和从事重体力活动可能会导致盆底肌肉疲劳和损伤，增加子宫脱垂的风险。女性要合理安排工作和休息时间，避免长时间的站立及重体力活动，以有效减少子宫脱垂的风险。

## 生活中的良好姿势与技巧

女性在日常生活中应注意保持正确的坐姿和站姿，避免长时间弯腰或跪坐。尤其已患有子宫脱垂的女性，要尽量减少举重或承受大压力的活动，以减轻盆底肌肉的负担。

总之，通过加强盆底肌肉锻炼、控制体重和保持健康饮食习惯、预防便秘、避免过度劳累和重体力活动，以及注意生活中的良好姿势培养，女性能大大减少子宫脱垂的风险。

怀化市通道侗族自治县第一人民医院 杨艳玲