



孩子总是眨眼、眯眼 是因为散光吗?

一些家长会有这样的疑问:孩子总是眨眼、眯眼,是因为散光吗?其实,孩子频繁眨眼、眯眼的情况可能是由多种原因引起的,散光只是其中一种可能性,并不是唯一的原因。如眼睛疲劳、过敏、干眼症等都会造成眼睛不舒服,出现频繁眨眼、眯眼等。家长应督促孩子日常保持良好的用眼卫生和习惯,一旦发现孩子有眨眼、眯眼等情况,应及时进行相关检查。下面就有关内容作简单的科普。



什么是散光?

眼睛的散光,也称为屈光不正,是指眼睛对光线的折射出现问题,导致无法形成清晰的视网膜焦点。这意味着当光线进入眼睛时,它在视网膜上聚焦的位置不正确,因而使物体看起来模糊或不清晰。散光通常与角膜或晶状体的形状不规则有关,或者由于眼睛畸形而引起。

散光可能出现哪些症状?

- 频繁眨眼** 散光可能导致孩子难以获得清晰的视觉,因此他们可能会频繁眨眼,试图调整焦点,以获得更清晰的视野。
- 眯眼** 眯眼可以减少眼睛中的光线散射,有助于改善视觉质量。如果孩子眼睛散光,他们可能会眯着眼睛来减轻模糊或眼前光晕的感觉。
- 视疲劳** 散光可能导致孩子的眼睛更容易疲劳,因为他们

需要额外努力来聚焦和看清物体。

眨眼、眯眼还有哪些原因?

- 眼睛疲劳** 孩子可能因长时间地看书、看电视、玩电子游戏或使用电脑而感到眼睛疲劳,从而频繁眨眼。
- 过敏** 过敏性结膜炎是一种常见的眼部过敏反应,会导致眼睛发红、瘙痒和多泪。孩子可能会频繁揉眼睛或眨眼,以减轻不适。
- 干眼症** 干眼症是眼睛不够产生或维持足够的泪液,可能导致眼睛干燥、痛涩和眨眼。这可能是由于长时间使用电子设备或环境因素引起的。
- 抽动症** 抽动症是一种神经系统障碍,通常表现为不自主、重复的肌肉运动或声音发出,这些运动和声音被称为抽动。眼睛抽动症通常涉及到眼睑和眼肌,导致眼睛运动异常,包括眨眼和眯眼。

如何预防眨眼、眯眼?

- 定期检查** 孩子频繁眨眼或眯眼,首先应该考虑进行眼睛检查。专业的眼科医生可以诊断是否存在散光或其他视觉问题。定期带孩子去医院进行检查,可以早发现、早治疗、早控制。
 - 控制屏幕时间** 确保孩子有足够的休息时间,避免长时间使用电子设备。每隔一段时间,让他们远离屏幕,进行室外活动或休息。
 - 避免过敏** 如果过敏是问题的根源,可与医生合作开展过敏管理计划,比如使用抗过敏药物。
 - 养成健康生活方式** 鼓励孩子保持健康的生活方式,包括均衡饮食、充足的睡眠和适量的户外活动。
- 总之,当孩子出现频繁眨眼或眯眼的情况,应及早识别问题并采取适当的措施,这对保护他们的眼睛健康至关重要。

淄博市妇幼保健院 潘玉

对于一些患儿家长来说,小儿肠造口手术可能并不陌生。该手术一般针对有胃肠道问题或其他疾病需要手术的患儿。手术时,医生会在孩子腹部创建一个小心,将一段肠道暴露在外,以便排放废物。这个小口需要定期护理,才能确保孩子的健康和舒适,而了解一定的延续性护理至关重要。本文将讨论小儿肠造口手术的目的以及延续性护理的效果。

小儿肠造口延续性护理 改善患儿生活质量

小儿肠造口是什么手术?

小儿肠造口是一种特殊的手术,可以帮助一些患儿解决“肚子里的问题”。想象一下,人的肚子就像是一个装满食物和废物的袋子,这个袋子有一个出口,叫做肠道。有时候,一些孩子的肠道可能出了问题,不能正常工作,导致食物不能顺利通过,或者有毒物质无法排出体外。为了帮助他们,医生可能会做一个小儿肠造口手术,就像是在袋子上做了一个小窗户一样。这个小窗户就是一个小心,它会把一部分肠道露在外面,就像是把袋子的一部分打开了一样。这个小口可以用来排放废物,帮助肚子恢复正常工作。

小儿肠造口延续性护理有什么效果?

- 改善生活质量** 做好儿童肠造口的延续性护理可以显著提高患儿的生活质量。这些患儿通常患有严重的胃肠道问题或有其他与肠道相关的健康状况,可能会导致腹痛、腹胀、恶心等不适症状。通过定期更换造口袋、保持周围皮肤清洁和健康、防止感染,可以减轻这些不适症状,帮助患儿更好地享受日常生活。这不仅对于患儿的身体健康有益,还有助于改善他们的心理健康,减轻焦虑和抑郁情绪。

- 减轻家庭负担** 儿童肠造口手术通常需要家长或照顾者承担额外的护理责任。然而,做好延续性护理可以减轻家庭的负担。家长通过了解正确的护理方法,可以更好地照顾患儿,降低不必要的焦虑和紧张。

- 观察并处理并发症** 做好儿童肠造口的延续性护理有助于预防并减少并发症的发生。如果护理不当或忽略,可能会导致感染、皮肤炎症和其他健康问题。通过定期更换造口袋、清洁周围皮肤、监测并发症的迹象,可以及早发现问题并采取适当的措施,防止问题进一步恶化。这不仅有助于减轻患儿的疼痛和不适,还可以减少不必要的医院入院和治疗,降低医疗费用的负担。

总的来说,儿童肠造口术后的延续性护理至关重要,需要家长的关注和专业医疗团队的支持。通过定期更换造口袋、保持周围皮肤清洁和干燥、观察并处理可能的并发症,积极寻求专业帮助和支持,可以确保孩子获得最佳的护理和生活质量。家长应与医生密切合作,了解孩子的特殊需求,并采取适当的措施来维护孩子的生活和健康。

日照市人民医院 陈娜

宫颈上皮内瘤变有癌变风险 做好治疗和护理

宫颈上皮内瘤变(CIN)是潜在发展为宫颈癌的前期病变,因此需要及时有效的护理。首先,定期进行宫颈抗癌筛查,如宫颈细胞学检查(Pap 试验)和HPV 病毒检测,以便早期发现和干预。其次,遵循医生建议进行定期随访和检查,确保病情得到监测和评估。保持良好的生活方式也很重要,包括健康饮食、适度锻炼和避免烟草及酒精。此外,避免性行为引起的感染,使用安全措施如避孕套。在治疗期间,积极配合医生的治疗方案,注意个人卫生,避免过度劳累。总之,对CIN的护理需综合考虑预防、监测和治疗,以最大程度降低宫颈癌风险。

宫颈上皮内瘤的概念

宫颈癌是全球女性癌症死亡率中排名较高的一种癌症,而宫颈上皮内瘤变则是宫颈癌的前期或早期病变,具有一定的恶变潜能。其发病率每年都在增加,其中与人乳头瘤病毒(HPV)的感染、不健康的生活方式等因素有关。早期诊断对治疗宫颈上皮内瘤变非常重要。常用的诊断方法

包括宫颈涂片检查(Pap smear)和HPV 测试。宫颈涂片检查能早期发现异常细胞,而HPV 测试则可以确定是否存在高危HPV 类型。

医学治疗后护理注意事项

- 术后休养** 患者在接受医学治疗后,需要在家中适当休养。避免重体力劳动和性行为,以减少术后并发症的风险。
- 药物治疗** 术后可能需要服用抗生素和止痛药。服用任何药物之前,请务必咨询医生,并注意可能的副作用。
- 定期回访** 完成治疗后,患者需要定期回医院进行复查,以确保病变没有恶化或复发。

日常护理注意事项

- 饮食** 建议多吃富含抗氧化剂和纤维的食物,如新鲜蔬菜和水果,避免过多摄入脂肪和糖。
- 运动** 适量的运动有助于提高身体的免疫力。运动前应咨询医生,以确定哪种运动最适合。
- 心理健康** 患有此病可能会让人感到焦虑或抑郁。咨询心理医生或参与支持小组可能有助

于改善情绪。

宫颈上皮内瘤变的预防措施

- 接种疫苗** 对于适龄女性,接种HPV 疫苗是预防宫颈上皮内瘤变最有效的方法之一。
- 定期检查** 建议女性从21岁开始,每三年进行一次宫颈涂片检查。
- 健康教育** 公众需要了解宫颈上皮内瘤变及其与HPV 之间的关联,以提高预防意识。

总之,宫颈上皮内瘤变是一项严重的健康问题,需要充分的关注和适当的护理。早期诊断和预防对于管理这种疾病至关重要。均衡的饮食和适度的运动有助于增强免疫系统,提高身体抵抗力。此外,提供必要的心理支持也能帮助患者应对情绪和压力。建议与医生保持密切的沟通,遵循治疗计划,定期复查以监测病情变化。同时可以寻求健康专家的建议,以制定个性化的生活方式,促进康复。通过综合的护理方法,患者不仅可以有效地管理疾病,还可以提高生活质量,重返健康。

日照市人民医院 李录明