

孩子患了先天性白内障怎么办

□张 颖

说起白内障,大多数人认为是老年人的“专利”;殊不知,婴幼儿及学龄前儿童也会得白内障,叫先天性白内障。先天性白内障,严重时会影响患儿的生活和学习,甚至会造成不可逆转的永久性视力损伤。

什么是先天性白内障

先天性白内障是指宝宝出生前即存在,或出生后一年内逐渐形成的先天遗传或发育障碍导致的白内障;其中,瞳孔区有白色反射是最常见的症状,还可能伴有斜视、眼球震颤等。混浊的晶状体在婴幼儿视觉发育时期遮挡光线对视网膜的刺激,影响视觉系统的正常发育,可能会导致终生视力低下或失明。

先天性白内障有哪些表现

患先天性白内障的婴幼儿,常见的表现为视力能力差,不能准确抓握物品,对彩色物体或移动的物体不感兴趣,经常揉眼等。学龄儿童表现为看不清黑板、阅读及写字离得很近、斜视视物、歪头视物、眼球震颤等。部分先天性白内障症状具有隐匿性,患儿又不能准确表达视觉感受,家长从患儿眼睛外观和生活表现中很难发现。因此,家长一定要定期带患儿到正规医院医疗卫生机构进行眼病筛查。

为何要早发现、早治疗

6岁以前是儿童视觉功能发育的关键时期,视觉发育情况决定了一生的视觉质量。若这个时期发生白内障,会严重影响儿童视觉发育,容易导致形觉剥夺性弱视,甚至造成不可挽回的视力损伤。因此,只有早发现、早治疗,才能保证儿童视觉正常发育。

进行康复治疗的重要性

手术只是治疗先天性白内障的第一步。若术后未及时进行视觉功能康复治疗,则可能面临弱视、外斜视、眼球震颤、高度

近视,以及视觉信息处理功能异常等问题,严重影响患儿术后视力恢复。因此,先天性白内障的治疗不仅需要做手术,还需要长期视觉功能康复治疗,以保证良好的术后恢复效果。

1.屈光矫正。屈光矫正是术后康复治疗的基础。对于戴眼镜视力正常的患儿,学龄前儿童每3个月或半年,中小學生每6个月~1年应到正规医疗卫生机构检查裸眼视力及戴眼镜视力。如果戴眼镜视力下降,则需要在医生指导下确定是否需要更换眼镜。

2.视觉训练。目前最科学的治疗方式是在屈光矫正的基

础上,坚持进行视觉训练。先天性白内障患儿术后及时进行视觉训练可有效避免继发性斜视,还能减缓或稳定眼球震颤的症状。

总之,先天性白内障患儿的视功能处于快速发育期,疏忽任何一个环节都会造成难以挽回的视力损伤。另外,大部分患儿年龄小、配合度差、不会表达,所以视力康复的程度往往取决于术后治疗的配合度。希望大家在日常生活中一定要多关注孩子的视力健康,做到早发现、早治疗。

(作者供职于河南省人民医院、河南省立眼科医院)

孕期怎样控制体重

□张秋霞

有关研究结果显示,孕妇在孕早期,由于受到各种各样的条件限制,容易发生妊娠期相关疾病,从而对母婴健康造成影响。

其中,妊娠期糖尿病会对孕妇及新生儿产生严重危害。若没有及时治疗,可能还会引起复杂的并发症,对孕妇与新生儿的身心健康产生不良影响。

那么,孕妇在孕期怎样控制体重,降低妊娠期糖尿病的风险呢?

科学饮食

妊娠期糖尿病与孕妇的日常饮食息息相关。若想高效实现对妊娠期糖尿病的预防,医务人员应正确引导孕妇合理饮食。

在孕早期,为保证胎儿的生长发育,孕妇通常会在生活中增加营养物质的摄入量,认为这样可以为胎儿的生长发育提供更多的营养。

此时,医务人员应该建议孕妇科学摄入新鲜蔬菜、水果及肉、鸡蛋、牛奶等。饮食应以清淡、易消化的食物为主,不宜食用油腻、辛辣、刺激性食物,并且要远离烟酒。

五谷杂粮是孕妇饮食的最佳选择,要适当减少大米、面粉的摄入量。孕妇在保证每日营养达到标准的前提下,对体重进行科学控制。

孕妇要保证充足的营养,养成科学合理的饮食习惯,多摄入富含维生素的食物,忌不洁和污染食物,以及过咸、过甜、油腻、刺激性食物。

协助孕妇控制体重

为了帮助孕妇控制体重,医务人员要了解孕妇的具体情况,对其BMI(身体质量指数)进行科学分析,并对怀孕期间体重的增长范畴进行合理规划。有关诊疗规范强调,对于体形消瘦的孕妇来说,怀

期间增重范畴应控制在12.5千克~18千克;对于标准体重的孕妇来说,怀孕期间增重范畴应控制在11.5千克~16千克;对体重超重的孕妇来说,怀孕期间增重范畴应控制在7千克~11.5千克。

需要注意的是,孕妇体重增长过快通常是引起妊娠期糖尿病的重要因素。因此,在怀孕期间,若想降低妊娠期糖尿病的风险,就需要孕妇紧密配合医务人员,开展体重的科学控制,合理安排怀孕期间的

生活。调查结果显示,妊娠期糖尿病与孕妇体重控制好坏具有紧密的联系。但是,因为很多孕妇缺乏医学知识,往往难以完成体重的合理控制。因此,孕妇合理控制体重有益于实现对妊娠期糖尿病的科学预防。

(作者供职于长葛市中医院妇产科)

小儿咳嗽的药物治

□朱瑞瑞

小儿咳嗽在日常生活中很常见,很多家长并不重视。其实,小儿咳嗽如果没有进行有效治疗,可能会引发严重后果。但是,小儿咳嗽的用药必须规范,胡乱用药可能起不到效果,反而使病情加重,甚至导致器官受损。因此,家长一定要慎重选择,最好带患儿到医院就诊,按照医嘱用药。

治疗小儿咳嗽,最重要的是要找出咳嗽的病因,然后根据患儿的病因对症下药。治疗小儿咳嗽,关键要弄清楚是病毒还是细菌感染,从根源上解决咳嗽问题。

1.抗感染药物:小儿咳嗽通常是因为病毒、细菌或支原体感染,所以首先要找到具体感染的原因,然后根据原因进行对症用药;同时,要

考虑患儿的身体情况,不能用药过猛。

2.止咳药物:对于咳嗽症状严重的患儿,必须使用止咳药物,缓解咳嗽的症状,避免剧烈咳嗽引起其他疾病,可以使用急支糖浆、秋梨润肺膏等。

3.化痰治疗:大多数患儿咳嗽都伴随痰多或咳不出来的现象,所以化痰也是缓解咳嗽的一个办法,可使用药物化痰,也可以使用雾化方式进行化痰治疗。

4.促消化药物:很多患儿咳嗽的原因是消化不良积食导致的,所以以促进消化也很重要,可以给患儿吃一些健胃、消食的药物,例如健胃消食片、消积止咳口服液等;同时,日常饮食要以易消化的食物为主,

可以补充一些益生菌,促进胃肠道消化。

5.润肺药物:如果患儿是肺炎引起的咳嗽,那么就要考虑使用一些润肺的药物,在保护患儿肺部的同时减轻咳嗽的症状,比如小儿清肺化痰颗粒、小儿肺热咳喘口服液等。家长也可以炖冰糖雪梨汤给患儿吃,帮助润肺。

无论孩子有没有咳嗽症状,家长都应该做好防寒保暖工作,注意根据天气变化为孩子增减衣物;家里要经常通风,孩子出门时要佩戴口罩;有机会多带孩子参加一些体育锻炼,增强免疫力,降低小儿咳嗽的风险。

(作者供职于新都市公立人民医院药学部)

痛经的原因及缓解方法

□孟俊鹤

痛经的原因

痛经按照性质可分为继发性痛经与原发性痛经。通过环加氧酶途径所产生的前列腺素,以及PGF2α(地诺前列素)和PGE2(地诺前列酮)是引发原发性痛经的主要原因。PGF2α会让患者的子宫平滑肌收缩,导致组织发生缺氧的情况,使代谢物大量积累,对痛觉感受器产生刺激,从而引发痛经。无盆腔病变为原发性痛经的主要特征。

继发性痛经则常继发于子宫肌瘤、子宫内膜异位症等。此外,不良生活习惯,如久坐、长时间处于寒冷环境,以及个人因素,包括月经初潮时间过早等,均会增加痛经的风险。

痛经的缓解方法

1.热敷法:可将暖宝宝或热水袋置于腹部上方,对子宫进行保暖,促进腹部血液循环,起到缓解腹部疼痛、腰骶部酸痛的作用。

2.指压法:可通过按压穴位缓解疼痛,如足部有一部分穴位与骨盆相连接,主要部位在脚跟两侧凹陷处,以小腿跟腱为起始点,向上按压、揉捏,直至小腿肌。

3.按摩法:可采取按摩法,将双手置于腹部,按照由上至下、由左至右的顺序进行腹部按摩,减轻腹痛等症状。

4.中药治疗:若患者痛经较为严重,可服用中药进行调理,如少腹逐瘀汤等,也可采取食疗的方法。此外,痛经患者可服用元胡止痛颗粒等中成药缓解疼痛。需要注意的是,应遵照医嘱用药,避免擅自用药而引发不良反应。

5.激素治疗:对于无法通过非甾体抗炎药物缓解疼痛的患者,可进行激素治疗,例如口服避孕药、左炔诺孕酮片等药物,其中避孕药的主要作用是对于子宫内膜的增殖产生抑制,从而减少子宫内前列腺素的产生,控制痛经。

6.非甾体抗炎药治疗:该类药物是临床上用于治疗痛经的主要药物,包括酮洛芬、布洛芬等。痛经患者应遵照医嘱用药。

注意事项

1.月经期间应注意合理饮食,避免摄入辛辣、油腻及生冷的食物,并增加维生素的摄入量。

2.日常应适当运动,增强免疫力。但是,患者月经期间应控制运动量,避免运动量过大。

综上所述,患者在月经期间可采取按摩、热敷及用药等方式缓解痛经。

(作者供职于河南省许昌市立医院产科)

卵巢肿瘤是卵巢癌吗

□闫文明

疼痛处有肿块等;当肿瘤占满腹腔时,会出现尿急、尿频、便秘、心慌等压迫症状。恶性肿瘤患者在早期通常也无症状,到了晚期才会出现消化不良、月经不

调、尿频、尿急、有饱胀感、进食困难,以及下肢水肿等症状。此外,卵巢癌会使一些患者出现消瘦、乏力、胸闷、气短等情况。因此,一旦发现身体不适,要及时到医院就诊。

如何治疗

通常来说,直径小于5厘米的良性肿瘤,病灶肿块可短期观

察。若直径大于5厘米的良性肿瘤,则应及时做手术治疗。医生会根据患者的年龄、生育要求、双侧卵巢等情况,有针对性地确立手术范围,进行腹腔镜手术。大多数年轻患者进行卵巢肿瘤剥离术,以保留部分卵巢的正常组织。停经前后的女性,则要做全子宫切除手术和双侧附件着物切除手术。对于手术中诊断不确定的患者,应将卵巢肿瘤标本送至病理检查室,以确定卵巢肿瘤

的良性或恶性,并决定手术范围。

治疗恶性肿瘤是采用化

和放疗的方法,以手术为核心,辅助治疗。

首先,手术治疗起着关键性的作用,特别是第一次手术更是至关重要。其次,一旦怀疑患者是恶性肿瘤,应及早剖腹检查,在前期进行全子宫切除手术和双侧附件着物切除手术;在中晚期进行肿瘤细胞减灭术,尽可能切除全部原有病灶和转移病灶。最后,手术切除病灶彻不彻底,对化疗有直接

影响。化疗是一种既可用于避免肿瘤复发,又可用于杀灭手术后残存病灶,使患者病情暂时得到

缓解,存活时间延长的重要辅助治疗手段;对于晚期卵巢癌患者,通过化疗可以缩小肿瘤,创造条件,以后再

进行治疗。而放疗为手术和化疗的辅助治疗,大多数情况下用于治疗局部复发的孤立病灶。

总之,卵巢肿瘤不仅会对患者的生活造成影响,严重者还会影响生命安全。因此,我们一定要重视卵巢健康,养成良好的作息习惯,定期体检,将肿瘤“扼杀在摇篮里”。

(作者供职于鹿邑县人民医院肿瘤科)

益生菌的合理使用

□贾莉敏

益生菌是指能够对宿主健康和生理功能产生有益作用的非致病

的活的微生物,常见的益生菌制剂有妈咪爱、金双歧、思连康、常

乐康、整肠生、亿活等。

随着诸如病毒的流行,面对药店琳琅满目的益生菌制剂,我们应该如何选择呢?

什么是益生元及合生元

益生元是指既能能够选择性刺激宿主肠道内一种或几种有益菌的活性或生长繁殖,对宿主产生有益的影响,从而改善宿主健康,又不能

被宿主消化和吸收的物质。它属于膳食补充剂,促进有益菌生长繁殖,从而对宿主健康产生有益的影响。双歧因子就是促进双歧杆菌生长的益生元。

此外,还有乳糖、低聚果糖、低聚半乳糖、菊粉、螺旋藻、α-乳清蛋白、乳铁蛋白等,天然植物中的蔬菜、中草药、野生植物等,也可以作为益生元使用。

什么是合生元

合生元是指益生菌与益生元制成的复合物,可以使益生菌的作用更加显著和持久。常见的合生元有乳酸菌+乳糖醇、双歧杆菌+双歧因子(低聚果糖)、双歧杆菌+低聚半乳糖等。总而言之,无论是益生菌、益生元还是合生元,都是通过调节肠道菌群,发挥有益身体健康的作用。

人为什么需要补充益生菌

益生菌不仅有保护肠道黏膜屏障的功能,还能避免腹泻、便秘,抑制肠道有害菌,产生多种维生素,抗癌,增强身体免疫力,降低胆固

益生菌可以治疗哪些疾病

胃肠道疾病:可治疗儿童腹泻、抗生素相关性腹泻、化疗相关性腹泻、炎症性肠病、肠易激综合征、乳糖不耐受、功能性便秘、幽门螺杆菌感染等。

肝胆疾病:可治疗肝胆淤积性肝病、肝硬化等。新生儿疾病:可治疗新生儿坏死性小肠结肠炎、新生儿黄疸、早产儿喂养不耐受、婴幼儿湿疹等。

过敏性疾病:可预防食物过敏,治疗过敏性鼻炎、哮喘等。

健康促进作用:可预防反复呼吸道感染,治疗腹泻等。

益生菌虽然是对人体健康有益的细菌,但是仍会有人担心这些菌种会引起潜在感染,尤其是免疫功能异常的人。益生菌主要的菌种,如乳酸菌、双歧杆菌、酪酸梭菌、肠球菌等,作为人体的一部分,这些菌种是在人类进化过程中形成的,且有些菌种已经有上百年的历史。人体肠道以外的菌种,如布氏酵母菌、地衣芽孢杆菌及蜡样芽孢杆菌等,也在临床上应用了几十年,益生菌的安全性得到了时间的验证,是毋庸置疑的。

(作者供职于郑州大学第一附属医院儿科)

小儿肺炎如何预防

□王 艳

小儿肺炎是常见的呼吸系统疾病。儿童由于受到细菌、病毒的侵袭,导致肺部出现炎症,影响身体健康。若治疗不当,会导致患儿病情加重,甚至威胁生命

安全。因此,预防小儿肺炎十分关键,家长要“眼观六路,耳听八方”,做到早发现、早治疗。

小儿肺炎发生前,患儿会有明显的症状,如果家长能及时发现异常,则能有效预防小儿肺炎。家长要注意观察孩子是否发热、咳嗽、呼吸、精神等状况。

肺炎的常见症状是高热。当患儿出现持续性的高热(38摄氏度以上),并且服用药物后体温又出现反弹,退热药物治疗效果不理想,家长一定要引起重视。

需要注意的是,小儿肺炎虽然会引起高热,但是高热并不代表一定是小儿肺炎。一部分患儿发生肺炎时,会出现低热甚至不发热

的情况。因此,高热并不是评判小儿肺炎的唯一标准。当孩子出现异样的咳嗽、呼吸困难等症状。当家长发现患儿出现间歇性、反复性的咳嗽及呼吸急促时,要注意观察患

儿面容。如果口唇青紫,伴随鼻翼张合明显等症状,那么表示患儿呼吸困

难现象有加重的趋势,而且病情已发展到较严重的阶段,这时家长一定要及时带患儿到医院就诊。

此外,当家长与孩子玩耍时,如果发现孩子的精神状态出现异常,并且伴随食欲不佳、情绪烦躁、原本爱笑的孩子却不停地哭泣、原本活泼的孩子却出现嗜睡的现象,这时需要提高警惕,及时找出影响孩子精神状况的因素,同时密切观察孩子的食欲变化情况。

当发现孩子食欲明显减退时,家长可以选择汤羹类的食物,尽可能增加孩子进食量,以维持营养物质的摄入量。

当发现孩子身体状况出现异样时,家长可以趁孩子熟睡的时候仔细听其胸部的声音,以辅助判断患病状况。

在有条件的情况下,家长可以使用家庭版听诊器,置于孩子脊柱两侧,或将耳朵轻轻贴在孩子胸部;如果听到孩子在吸气时出现类似水沸腾时的冒泡音,则需要引起重视,应及时带孩子到医院就诊。

总之,小儿肺炎发生比较急促,并且病情发展速度较快,如果没有及时观察出孩子的异常情况,可能会造成严重后果。

(作者供职于河南省正阳县真阳街道办事处社区卫生服务中心小儿内科)