

全国爱眼日,关注眼健康 眼科专家支招儿童科学护眼



文/本报记者 马薇妮
图/本报记者 秦媛

7岁女孩朵朵(化名)刚上小学一年级,近期出现看东西眯眼、凑近看书、频繁揉眼的情况。家长发现后立即带她来到徐州市儿童医院眼科就诊。经过详细检查后,朵朵被诊断为假性近视,需要及时纠正不良用眼习惯,坚持科学用眼,避免发展为真性近视。“儿童青少年处于视觉发育关键期,夏季光照强、空调使用频繁、假期用眼增多,使得眼睛更容易受到伤害。”徐州市儿童医院眼科医师刘倩表示。

2026年6月6日是第31个全国爱眼日,今年的主题为“人人享有眼健康”。儿童作为重点人群,更需要注意眼健康,做到早预防、早发现、早纠正。夏季儿童该如何护眼呢?对此,刘倩给出一份护眼小常识:

第一,夏季要做好眼部防晒与保湿。户外阳光强烈,紫外线易损伤角膜与眼底,外出时应给孩子佩戴合格儿童太阳镜或遮阳帽,避免强光直射。正午时段减少长时间暴晒,不直视太阳与水面反光。空调房内空气干燥易引发眼干、异物感,可使用加湿器,眼干时选用不含防腐剂的人工泪液缓解不适。

第二,良好用眼习惯是预防近视的关键。孩子读写必须严格遵守“三个一”,即:眼离书本一尺、胸离桌边一拳、手离笔尖一寸;杜绝平躺、侧卧、趴

在床上、边走边看或在移动车厢内看书等不良姿势。同时坚持“20—20—20”原则,即:近距离用眼20分钟,向20英尺(约6米)外远眺20秒以上,让眼睛及时放松。学习时光线要适度,白天充分利用自然光,避免直射;晚上台灯与房间背景灯同时开启,减少明暗差伤害。

第三,科学户外活动是目前公认最有效、最经济的近视防控方法。刘倩建议,儿童每天应保证2小时以上户外时间,充足日照能促进眼球正常发育,抑制眼轴变长,有效延缓近视发生与发展。夏季高温时,在树荫下、阴凉处活动同样有效。

第四,夏季还要重点警惕干眼症、结膜炎、红眼病。空调环境下多眨眼、多喝水,保持眼表湿润;教育孩子勤洗手,不用脏手揉眼,避免细菌、病毒感染。游泳后及时清洁眼部,防止泳池水中致病菌引发炎症。

第五,均衡营养与充足睡眠为眼睛发育提供“源动力”。0—17岁是视觉发育黄金阶段,应多吃鱼、蛋、奶、豆制品及新鲜蔬果,保证营养多样化。同时,保证充足睡眠,幼儿与小学生不低于10小时,初中生不低于9小时,高中生不低于8小时。

刘倩提醒家长,当孩子出现频繁眨眼、揉眼、畏光怕亮、眯眼、歪头、凑近视物、眼睛发红、分泌物多、干涩酸胀、疼痛等症状时,切勿拖延,应尽快到正规医院眼科检查,及时干预。

本期专家 刘倩

徐州市儿童医院眼科医师,眼科学硕士。专注于儿童视功能发育研究、青少年近视防控及各类小儿眼科疾病的临床工作。擅长诊治早产儿视网膜病变、先天性泪囊炎、睑板腺囊肿等儿童常见眼病,熟练开展屈光不正、斜视、弱视、过敏性结膜炎及各类眼表疾病的筛查、诊断与规范化治疗。



您有疑问
我来解答

●栏目统筹:原小影

了不起的儿科

《了不起的儿科》栏目,面向全市家长征集话题



扫码加入
“徐报健康宝贝团”

关于儿童健康,您有什么疑问?可以在都市晨报微信公众号、汉风号App专栏留言提问,我们会筛选出大家普遍关心的问题,邀请儿科专家进行解答。本栏目将持续在都市晨报和都市晨报微信公众号、汉风号App、汉风号抖音等新媒体平台推出系列报道,还会有知名儿科专家在线直播答疑。

徐州星晨妇儿医院 “主动健康管理年”启动 “六一”公益咨询惠泽全市儿童



本报讯(记者 刘泓雨)5月30日上午,徐州星晨妇儿医院“医心护童心,健康伴游园——“六一”多科室公益咨询暨健康游园会活动举行,标志着该院“儿童主动健康管理年”系列活动正式拉开帷幕。

本次活动紧扣国家儿童青少年视力、体重、口腔、骨骼、心理“五健”促进行动要求,以公益筛查、专家义诊、趣味科普相结合的形式,在“六一”儿童节前夕为全市儿童送上一份专属健康大礼,推动儿童健康服务从“被动治病”向“主动健康管理”深度转型。

当天上午8时30分,开幕式准时开始。徐州星晨妇儿医院执行院长韩韬表示,守护儿童健康是医疗机构的初心使命,医院将依托多专科资源,常态化开展免费健康筛查、生长发育评估、口腔护齿、体态矫正、心理疏导等公益服务,以早筛查、早发现、早干预为核心,把专业、暖心的健康服务送到儿童身边。来自泉山区卫健委、奎山街道办事处的嘉宾代表也对医院践行民生责任、落地健康惠民举措给予高度肯定。

活动现场,公益咨询和健康游园活动全面展开。来自儿科、口腔科、儿童健康管理中心、新生儿科、心理健康中心、中医科等7大科室的专家团队现场坐诊,为家长和孩子们提供免费筛查、健康评估、育儿指导和问题答疑。呼吸科

专家张聪的诊台前排起长队,她为一名反复咳嗽、疑似过敏性哮喘的儿童听肺音,详细询问孩子的病史和用药情况,又查看了家长带来的检查报告,随后给出具体建议,家长听完连连点头。

腺样体肥大、儿童生长发育、龋齿等儿童常见问题也成为咨询热点,现场设置了儿童肥胖调查问卷和过敏体质调查问卷,帮助家长系统了解孩子的健康状况。专家们耐心细致的解答赢得家长的一致好评。

与义诊区同步开放的“五健”主题趣味游园打卡区内,医院精心设置了绒球小羊画制作、迷宫运球、小分子投投乐等亲子互动游戏,将护牙、体重管理、营养均衡等健康知识融入趣味闯关。“小小牙医”亲子体验活动中,孩子们穿上迷你版白大褂,在医生指导下学习正确刷牙方法,在角色扮演中消除看牙恐惧,树立爱牙护牙意识。

本次“主动健康管理年”启动活动,不仅为数百名儿童提供了免费的专科咨询和健康筛查,更通过寓教于乐的方式将主动健康理念传递给广大家庭。徐州星晨妇儿医院相关人士表示,将以此此次活动为契机,持续深耕儿童健康领域,搭建常态化、长效化的儿童主动健康管理平台,以专业医疗力量守护每一位孩子健康成长。

本报记者 秦媛 摄

体重260斤,38岁男子突发心肌梗死 贾汪区人民医院紧急施救抢回一命

本报讯(记者 张翔宇)近日,体重达260斤的38岁男性患者因突发急性心肌梗死被送至贾汪区人民医院急诊。入院后不久,患者即出现心搏骤停、室颤等危急情况。经急诊团队紧急电除颤、心肺复苏,并在胸痛中心绿色通道机制下快速完成介入手术,患者最终转危为安,目前已顺利出院。

“当时只觉得胸口疼得受不了,像有东西压着,后来就什么都不知道了。”回忆起当天的经历,患者段先生躺在病床上,语气中带着一丝后怕。他回忆说,自己只是想来医院看看胸痛,没想到在急诊做心电图时突然“断片”了。

贾汪区人民医院心内一科主任张强介绍,患者三支冠脉严重病变,病情危重,加上患者RCA开口向上(几率仅为百分之一)、过度肥胖导致桡动脉扭曲,常规造影导管难以到位。好在团队

配合默契,迅速通过造影锁定病灶为左旋支。通过导丝进行球囊扩张、冠脉内抗栓治疗,患者逐步脱离危险。

张强表示,急性心肌梗死并非老年人的“专利”。近年来,中青年心肌梗死发病率明显上升,工作压力大、熬夜、吸烟、饮酒、缺乏运动以及“三高”未规范管理等是主要危险因素。体重过大不仅增加心肌梗死风险,也给急诊抢救和介入手术带来更大挑战。

“心肌梗死发作后,每拖延一分钟,心肌细胞都在大量死亡。”张强提醒,胸骨后或心前区出现压榨性疼痛,持续超过15分钟,且疼痛向左肩、背部、下颌或上腹部放射,伴有大汗、恶心、呼吸困难或濒死感,应高度怀疑急性心肌梗死。此时切勿等待观察,应立即拨打120或就近前往具备急诊冠脉介入能力的胸痛中心就医。