

珠海市医学会呵护中小小学生视力

今年为全市83所中小学校 视力筛查115809人次

本报讯(记者刘雅玲)11月17日,珠海市医学会眼视光与近视防控学分会2023年学术会议暨第五届近视防控专业技术培训举行。来自全市各医院眼科、眼科医疗机构的200余名医务人员参加。

据悉,珠海市医学会眼视光与近视防控学分会成立于2021年6月8日,致力于推进珠海市眼视光事业的发展,促进青少年近视防控工作。为有效开展儿童青少年近视防控工作,该分会各成员单位坚持深入各中小学校,开展近视防控一视力筛查。2022年,深入137所学校,累计筛查134390人/次。2023年,深入83所学校,累计筛查115809人次。从筛查结果看,2023年目标人群近视率低于2022年。

今年以来,该分会通过多种形式和渠道,持续高质量推进眼视光与近视防控的科普宣教和义诊。例如,开展近视防控科普讲座及义诊活动70



11月17日,珠海市医学会眼视光与近视防控学分会2023年学术会议暨第五届近视防控专业技术培训举行。
本报记者 程霖 通讯员 刘星 摄

余场,以及通过发布科普文章、制作宣传视频等,提高公众对近视危害和防控方法的认知,推广科学用眼的生活方式,有力推动了全市儿童青少年近视防控工作。

在当天的学术会议上,来自全市各大医院眼科和眼科医疗机构的8名专家“登台授课”,带来了8场专题讲座,内容包括OK镜矫治、青控镜片应用、科学用眼、团体标准建设、中

西医综合防控儿童青少年近视、角膜塑形镜设计、儿童眼睑疾病、近视聚焦镜片的验配等内容,同时主办方还设计了讨论环节,展现了眼视光领域新动态、新进展、新成果。

儿童“冬咳”怎么办 中医传统疗法有妙招

本报讯(记者刘雅玲)最近珠海迎来降温,早晚温差增大,儿童“冬咳”也进入高峰期。中医如何治疗“冬咳”?家长如何帮助孩子在冬季进行调养?近日,广东省中医院珠海医院传统疗法科医生陈佳丽进行了科普。

儿童“冬咳”常见疾病及表现

陈佳丽介绍,引发儿童“冬咳”的常见疾病主要包括:常见传染性疾病,如支原体肺炎及急性支原体肺炎,甲型、乙型流感,病毒性感冒;过敏性咳嗽,如过敏性鼻炎、鼻窦炎、腺样体肥大、哮喘等,孩子往往在夜间及清晨咳嗽加重;食管反流性咳嗽,除了咽喉刺激及咳嗽外,常常有烧心、恶心症状,平躺时咳嗽加重。

中医认为,夏季及立秋时节感受湿邪,如不及时祛除,到了冬季一旦感受外部寒气,容易夹湿生痰,诱发咳嗽。“加之小儿肺脾常虚的生理特点,造成小儿咳嗽多虚实夹杂,初期往往有表征,偏实偏热,而后因不同体质及调养多有不同变化。”陈佳丽医生认为,珠海地处岭南海滨,湿气常年较重,因此,调养及治疗时不可忽视脾胃气机作用。

中医传统治疗“冬咳”

1. 小儿推拿调肺脾

清肺经,由无名指指根推向指尖200次,具有宣肺清热、疏风解表、止咳化痰功效;清补脾,拇指指腹来回搓200次,具有健脾和胃、调理胃肠功效;开璇玑,沿胸肋间隙自上而下,分推至季肋部200次,有宽胸理气、健脾和胃功效;分推肩胛骨,沿肩胛骨骨缝从上向下推200下,具有宣肺止咳、行气化痰功效;捏脊,从尾骨部长强穴开始,沿脊柱两侧,双手交替捏提皮肤,并由下向上捻动推移,直至颈部大椎穴两侧,重复5—10遍,具有调和阴阳、增益脾胃、提高免疫力功效。

2. 小儿刮痧泻肺热

刮痧,一般使用不同材质工具,如牛角、砭石等,以刮痧油为润滑介质,在体表相应的部位进行刮擦。可以宣通气血、发汗解表、疏筋活络、调理脾胃,加强人体防御机能,促进血液循环和新陈代谢,还有退热镇痛等作用。

3. 中药沐足祛风寒

通过温热的中药液浸泡患儿双足,一方面可起到湿润肌肤、疏通经络的作用,另一方面可打开患儿毛孔,舒张毛细血管,加快血液循环,促进药物吸收,更好地发挥药效。针对风寒感冒,足浴药物选用荆芥、柴胡、香薷、艾叶、麻黄,可发挥发汗解表、疏风退热之效;针对风热感冒,足浴药物选用荆芥、柴胡、薄荷、青蒿,可发挥疏风解表、清热解毒之效。

4. 中药穴位贴敷

相应药物研成细末,以水、醋、酒、油等为基质,制成软膏、饼剂或薄膜,直接贴敷穴位来治疗疾病。可将桔梗、吴茱萸、白芥子等药物研磨成粉,佐以蜂蜜、姜汁调和成膏状,贴敷在“冬咳”患儿的天突、膻中、肺腧等穴位上,起到宣肺化痰、降气止咳作用。

5. 养肺护肺合理膳食

秋冬养阴,在食物选择上,总的要求是清润温肺,七分饱,不偏食。当然有些食疗对于“冬咳”的孩子还是非常适合的,例如:雪梨川贝猪肺汤、红萝卜马铃薯猪脊骨汤等。

最后,陈佳丽提醒,不同体质和病情的孩子咳嗽表现不一,如无法自行辨证,建议及时到专科就诊,避免加重病情。

孕期一定要补钙吗

该怎么补 营养师为您支招

本报讯(记者刘雅玲)孕期需要补钙吗?从什么时候开始补钙比较好?是食补还是吃钙片?很多孕妈对于补钙有不少疑惑。近日,珠海市妇幼保健院产科门诊主管营养师卢丽波针对孕期补钙问题进行了科普。

孕妈需要补钙吗?

每位孕妈都要补钙!孕妈缺钙会导致胎儿缺钙,会引起胎儿骨骼及牙齿发育不良、宫内发育迟缓,新生儿先天性佝偻病、新生儿低钙惊厥,使婴儿出牙晚、牙齿排列不齐,还可导致先天性喉性喘鸣、婴儿水肿、免疫功能下降等。

《中国居民膳食指南》中建议普通孕妇妊娠期膳食钙每日适宜摄入量为:推荐普通孕妇从孕14周开始,每天补充钙剂至少600mg直至分娩,有缺钙症状如腰酸背痛、肌肉抽筋等,应在专业妇产科医生指导下增加钙补充剂。

对于部分特殊孕妇(如:不喝奶的孕妇、低钙摄入地区孕妇、高血压疾病高危风险孕妇、双胞胎妊娠孕妇等),在专业妇产科医生指导下推荐孕期每日补充钙剂1000—1500mg直至分娩。哺乳期也需要每日1200mg的钙,但要注意最高摄入量不超过2000mg/天。

如何选取钙片?

钙剂不是越贵越好,应根据实际情况选择,如碳酸钙补钙性价比最高,含有山梨醇的钙剂有助缓解便秘。含维生素D3更好,维生素D能够促进钙的吸收,孕期建议每天400IU。购买时应注意选择OTC药准字号的产品。

卢丽波建议,可以通过牛奶、酸奶、豆腐、蛋类、鱼虾、坚果、燕麦等食物摄取钙。需要注意的是,骨头中虽然含钙丰富,但很难溶解到汤里,汤里最多的是脂肪、盐和嘌呤,因此喝骨头汤不仅不补钙,还容易长胖。

此外,还有一些会导致钙流失的食物也需要少吃:盐等含钠高的调料,菠菜、竹笋等含草酸的蔬菜,大米、白面等含植酸的主食,咖啡、奶茶、碳酸饮料等含咖啡因的饮料,汉堡、炸鸡等含脂肪酸的快餐。

补钙会导致胎儿头太硬不好生吗?

不会!钙不会直接在胎儿头骨沉积,也不会造成头骨变硬。其实只要胎儿发育成熟,头骨都是硬的。但胎宝宝的颅骨并不是一块完整的骨头,骨与骨之间有缝隙,分娩过程中,是通过胎儿颅骨骨缝重叠娩出产道的。

不过,补钙加上孕期激素降低了胃肠平滑肌的张力,确实容易让准妈妈们出现便秘,但可以通过一些方法来改善,如早上起床喝300毫升的温开水、多吃含粗纤维的绿叶蔬菜、补充乳酸杆菌、适量运动等。

如何高效补钙?

一次性大量补钙会降低钙的吸收率,建议选择剂量小的钙片,每天分2—3次服用。避免空腹补钙,钙片最好在用餐时或餐后服用,临睡前补钙也可以有助于睡眠。人体所需的维生素D,其中90%都需要依靠晒太阳而获得,维生素D能够促进钙的吸收,多晒太阳,补钙效果更好。

避免与某些食物同服,牛奶、酸奶等奶制品中含大量钙质,若与钙片同时服用,影响钙吸收效果。避免与某些药物同服,铁剂、四环素、皮质类固醇激素等可能与钙剂发生相互影响,建议在服用这些药物前先咨询医生意见。

卢丽波提醒,在孕期不同阶段,所需要的补钙量是不一样的,钙质的补充并非越多越好,适量、合理才是关键。同时,孕妈们还要注意平衡饮食,保持良好的生活习惯,才能为胎儿的健康发育提供全方位的保障。