

社区医院儿童眼保健医疗科普

沈 洁

上海市崇明区堡镇社区卫生服务中心 上海 202157

【中图分类号】R193

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2022) 12-092-01

谁都希望自己的孩子耳聪目明,但是,现实生活中,随着电脑、平板、手机等电子设备的日益普及,儿童散光、近视等眼部健康问题发生率逐步上升,许多孩子由于近视、弱视早早戴上了眼镜,近视、弱视、斜视等眼疾病在日常生活中,严重危害儿童视觉的正常发育,而视觉发育的正常与否,会直接影响到儿童的智力和心理发育,更与儿童未来工作能力、生活质量息息相关,因此,家长对儿童用眼保健需求也随之提高。儿童时期是用眼行为培养及眼部健康管理的重要时期,也是各种眼疾病治疗的最佳时机,儿童眼保健应从小做起,越早越好,出现眼疾病应及时对症治疗,确保儿童视觉正常发育。近年来,开展儿童眼保健的社区医院医疗模式,很好地让儿童的视力异常得到及时发现和治疗,确保了儿童的视力健康。

1 档案管理

收集每个儿童的基本数据,对4岁以上儿童每年至少进行一次眼的全面健康检查,包括眼睛一般检查和视力检查以及眼病筛查,构建视力不良儿童档案。

2 治疗

结合每个儿童的视力检测状况,根据儿童眼病的具体情况,治疗已经有视力障碍的儿童。对于砂眼、结膜炎儿童,给予氧氟沙星眼药水、利福平眼药水等治疗;根据视力异常儿童的具体情况,告知儿童家长,并到专科医院进行矫正,其中弱视儿童给予红光闪烁、光刷、后像、耳穴贴药等各种对症治疗;真性近视者佩戴眼镜,并及时纠正儿童的视力;眼睑内翻、斜视等进行进一步的手术治疗。并进行定期检查,根据治疗效果和儿童的视力发展情况调整治疗方案,确保儿童视力改善。

3 眼保健知识科普

组织儿童和其家长参与眼保健健康知识培训活动中,视力保健的内容由护理人员以图解形式加以解释,并以视力保健小册子和录像的形式分发给儿童及其家庭成员,着重宣传眼保健知识,宣传用眼卫生,教育儿童掌握视力保护的具体方法。

如培养儿童良好的看书、画画姿势。眼与书本之间距离保持30~35cm,书与桌面应成30°~40°角度。室内光线充足,看书、画画的环境光线不应过暗或过强,一次连续看书或画画时间不超过半小时。傍晚时避免近距离用眼,不要在震荡、晃动的状态下阅读。科学看电视、手机和其他电子产品,眼睛与电视、手机和其他电子产品屏幕相距大于其对角线5~7倍的距离,连续看电视、手机和其他电子产品时间不宜超过半小时等。确保孩子每天花2小时以上的时间在户外,同时每天至少要做20分钟的眼睛运动以保护视力。

为了预防眼病及眼外伤,指导家长对儿童的玩具和毛巾要经常清洗消毒,并提醒孩子在饭前和饭后要洗手,教育儿

童不用脏手揉眼睛,用手触摸眼睛前洗手,保持手的卫生。确保儿童安全的生活环境,将尖锐物品放置在儿童无法进入的地方,以尽量减少各种因素造成的视力损害。

注意营养,保证充足的睡眠。有些食物具有明目的作用,所以合理安排膳食,不挑食也不偏食,注意营养均衡也是做好儿童眼保健不可忽视的一个环节。如动物肝脏、蛋类、坚果类,牛奶、枸杞子等都具有明目的作用,儿童要保证定期食用。眼睛密切相关的营养素:(1)维生素A。维生素A能促进和维持机体上皮组织的生长及功能正常,在眼部,维生素A能保证角膜的结构正常,参与视网膜视杆细胞类物质的合成。儿童维生素A缺乏会造成角膜干燥,软化甚至溃疡。(2)维生素B1。维生素B1缺乏可发生眼干燥,视力模糊、角膜充血或者加重近视。(3)维生素B2。当维生素B2缺乏时,眼睛会出现怕光、流泪、眼烧灼感,还会引起结膜炎等。(4)钙。钙对骨骼发育的重要作用早已被认可,但对眼睛发育的影响常常被忽略。事实上,当儿童缺钙时,眼球壁弹力减低,眼球内部的压力会使眼轴拉长,特别是近距离看书、看电视时,用眼过度会助长近视的发生,这也是目前儿童近视眼发病原因之一。需要注意的是:钙的吸收要有维生素D的参与,因此补钙的同时应注意维生素D的补充。另外要促使儿童养成良好的睡眠习惯,为幼儿创造良好的睡眠环境,保证每天有充足的睡眠时间。

在每次活动结束后进行15min左右经验分享,以便进一步加强教育和提高认识,并就眼睛环境等提供咨询意见,进一步加强视力保护和儿童家庭用眼健康意识的重要性,并提高儿童家庭对视力控制重要性的认识。与此同时,社区医院应在每个季度实行一次眼保健宣传,定期播放眼保健、预防视力下降方面的影视频。

4 结论

儿童处于生长发育时期,视觉发育比较敏感,如果形成不良的用眼习惯,必然会对儿童的视力水平构成严重影响,故而进行眼保健综合干预非常必要。需要注意的是,儿童年龄较小、对视力健康知识认识不足、自我控制能力较弱等,这就需要儿童家长、社区医院进行眼保健干预。社区医院对儿童进行眼保健基础知识健康教育、管理,医护人员运用专业知识,以儿童和其家长可理解的方式进行宣传,从而提高儿童及家长对于眼保健健康知识和理念的认识,正确看待该方面问题。除此之外,构建儿童视力档案,同时充分发挥出儿童家长的监督作用,主要对儿童每日观看荧屏时间、洗手、读写姿势等进行监督,以便为及时纠正儿童视力问题提供支持,延长户外活动的的时间,使得学龄前儿童养成良好的用眼习惯,以便对儿童的视力进行有效保护。