

与你息息相关的眼科知识

▲ 济南市平阴县人民医院 董利

眼干就要经常滴眼药水？红眼病看一眼就可以传染？戴近视眼镜会让眼球变凸？哪些是真？哪些是假？本文主要带您了解眼科中的真相。

需要额外补充维生素 A ？

这是不需要的,重点是儿童要均衡膳食，不挑食、不偏食，多吃水果蔬菜和富含维生素食物,少吃甜食和零食。养成良好睡眠习惯，保证每天睡眠不少于 10 小时。

近视度数低的人可以不戴眼镜？

这样的想法是不正确的，近视的人想要看清远处，就要不断收缩眼睛的肌肉，让肌肉一直处于疲劳状态中，反而更容易加深近视。如果戴上眼镜，就能轻松看清远处，也

就能让肌肉放松。所以如果眼睛近视了，就要到正规医院检查，配上合适的眼镜坚持戴。

用眼姿势是预防近视的关键吗？

这是正确的，培养孩子良好的用眼习惯在预防近视中有重要的作用。减少近距离用眼时间，做到保护视力三个“20”法则，即 20 分钟近距离用眼后远眺 20 英尺（约 6 米）外的景物 20 秒。读书和握笔姿势做到三个“1”，即眼睛距离书本 1 尺，身体距离桌子边缘 1 拳，握笔时手指尖距离笔尖 1 寸。

戴近视眼镜会让眼球变凸？

这样的观点是错误的，正常的眼球直径约为 23 ~ 24 毫米，但是近视以后，尤其是高度近视以后，眼轴就会变得特别长，看起

来就是眼球变大了，往外鼓，形成我们常说的“金鱼眼”。所以，眼球变凸的真正原因是高度近视带来的眼球变形，和戴近视眼镜本身并没有关系。

得了白内障，滴眼药水就能好？

这样的想法是错误的，眼药水是不能治好白内障的。目前手术是治愈白内障唯一有效的方式。白内障手术风险低，手术时间短，只要十分钟左右，90 岁以上高龄老人也能做。如果白内障合并了近视、老视、散光等问题，也可以通过白内障手术一起解决。

眼干就要滴眼药水？

这是不正确的，我们的眼睛之所以看起来有水汪汪的感觉，是因为眼睛表面有泪液

覆盖。泪液存在于泪膜之中，泪膜由三层结构组成，紧贴角膜的叫黏蛋白层，中间是水液层，最表面是脂质层。其中，黏蛋白层有很强的黏附能力，使泪液能够停留在光滑的角膜上。如果泪膜的结构被破坏，泪液就无法停留在角膜上，角膜就会缺水，造成眼干。有一些眼药水含有赋形剂、防腐剂，它们会对眼睛的泪膜，尤其是黏蛋白层带来损害，造成泪液无法在角膜上停留，从而使眼干的症状越来越严重。使用眼药水，这三个忠告一定要记住：能不用就不用；能少用就少用；一定要在医生指导下使用。

总之,眼睛是我们感知世界的重要窗口，保护视力对于我们的生活质量至关重要。通过了解这些与你息息相关的眼科知识，我们可以更好地预防眼部问题，保护视力。

儿童呼吸系统常见症状分析

▲ 广州市中西医结合医院 张智敏

儿童的呼吸系统相对于成人来说更为脆弱，容易受到各种因素的影响，导致出现各种症状。了解这些症状及其原因，对于家长来说是非常重要的，因为这有助于他们及时采取措施，保护孩子的健康。

儿童呼吸系统常见症状

咳嗽 咳嗽是儿童最常见的呼吸系统症状之一。它可以是干咳（无痰）或湿咳（有痰）。咳嗽可能是由上呼吸道感染、支气管炎、哮喘、过敏、肺炎等疾病引起的。持续或加重的咳嗽应及时就医。

咳痰 咳痰是指咳嗽时咳出痰液。痰液通常是由呼吸道内的分泌物、炎症细胞、细菌等组成。咳痰的出现通常表示呼吸道有感染或炎症。不同的痰液颜色和质地可能提示不同的病原体感染。

咯血 咯血是指咳嗽时咳出血液。这可能是由严重的疾病引起的，如肺炎、肺结核、支气管扩张等。任何咯血的症状都应立即就医。

气促 气促是指儿童在休息或活动时出现呼吸急促的症状。这可能是由于哮喘、肺炎、支气管炎等疾病导致的。气促可能是严重的呼吸系统疾病的表现，需要立即就医。

喘鸣 喘鸣是指儿童在呼吸时发出的哮鸣音或哨声。这通常是由于气道狭窄或阻塞引起的，如哮喘发作。喘鸣可能是儿童呼吸道疾病的重要体征，需要就医评估。

发热 发热是许多呼吸系统疾病的常见症状，包括感冒、流感、肺炎等。发热可能表示身体正在对感染作出反应。虽然低热通常可以在家中观察，但持续高热或伴随其他严重症状时应立即就医。

胸部疼痛 胸部疼痛可能是由呼吸系统疾病或其他疾病（如心脏疾病）引起的。胸部疼痛可能表明有严重的病理过程，如肺炎、胸膜炎等。儿童出现胸部疼痛时应立即就医。

常见症状分析

咳嗽原因与分类 咳嗽是儿童呼吸系统最常见的症状之一。咳嗽可以分为干咳和湿咳。干咳通常是由于空气刺激、过敏或某些药物引起的。湿咳则通常与痰液的产生有关，可能是由细菌或病毒感染引起的。

呼吸困难的表现 呼吸困难是儿童呼吸系统的严重症状，表现为呼吸急促、乏力或胸痛等。这可能是由于哮喘、肺炎、支气管

炎或其他呼吸道疾病引起的。

喘息的识别与处理 喘息是儿童呼吸道疾病的常见症状，表现为呼气时发出哮鸣音。这可能是由于哮喘、支气管炎或其他过敏性疾病引起的。喘息的处理通常包括避免刺激因素、使用支气管扩张剂等。

胸痛的可能原因 胸痛可能与呼吸系统的多种疾病有关,如肺炎、胸膜炎、气胸等。此外,剧烈运动或胸壁肌肉损伤也可能导致胸痛。

鼻塞与流涕原因 鼻塞和流涕通常是由于鼻腔黏膜受到刺激或感染引起的。这可能是由于过敏、感冒、鼻窦炎等导致的。

喉咙痛的常见病因 喉咙痛可能是由于喉炎、扁桃体炎、咽炎等引起的。这些症状通常由病毒或细菌感染导致,表现为喉咙痛、咳嗽、发热等。

咳嗽变异性哮喘 咳嗽变异性哮喘是一种特殊类型的哮喘，以咳嗽为主要或唯一症状，没有明显的喘息和呼吸困难。这种哮喘的诊断和治疗需要专业医生的指导。

家庭护理建议与注意事项

儿童呼吸系统症状的产生，多与免疫系统尚未发育完全、呼吸道黏膜娇嫩、易感染病毒和细菌等因素有关。此外，环境因素如空气质量、室内通风状况等也会影响儿童的呼吸健康。

家庭护理建议 保持室内空气流通，定期开窗通风；鼓励儿童多喝水，保持呼吸道湿润；注意保暖，避免感冒；饮食宜清淡易消化，避免刺激性食物；在医生指导下使用药物治疗，切勿自行购药使用。

预防与注意事项 定期接种相关疫苗，提高儿童免疫力；避免接触传染源，如患有呼吸道疾病的人群；保持个人卫生，勤洗手、戴口罩等；增强儿童体质，多进行户外活动，提高抵抗力；如出现持续高热、呼吸困难等严重症状，应及时就医。

总之,家长应密切关注儿童的呼吸健康状况，及时发现并处理呼吸系统症状。通过科学的家庭护理和预防措施，降低儿童呼吸系统疾病的发病率，保障儿童的健康成长。家长在面对孩子的呼吸系统症状时，应保持冷静，观察症状的变化，并及时寻求专业医生的帮助。通过科学的知识和正确的处理方法，我们可以更好地保护孩子的呼吸健康，让他们健康快乐地成长。

地贫患儿输血的科普知识

▲ 广西岑溪市妇幼保健院 梁维玲

地中海贫血（简称地贫）是一种遗传性贫血疾病，最早起源在欧洲的地中海地区，在我国南方也有较多分布。主要表现为红细胞生成障碍和血红蛋白异常，患者体内的红细胞无法有效地携带氧气，导致身体各个部位缺氧。对于地贫患儿来说，输血是治疗疾病的重要手段之一。下面，请跟着我一起来了解一下地贫患儿输血的重要性以及注意事项吧。

输血治疗的意义

为什么要输血治疗？输血的需求不能一概而论，并非所有地贫患者都需要输血。轻型地贫患者无需特殊治疗，做好日常监测及护理即可，一般对寿命的影响很小。而中间型与重型患者则需要输血治疗，输血治疗是许多中间型和重型地贫患儿赖以生存的手段。

维持生命活动 地贫患儿的红细胞数量和质量往往不足，无法满足身体对氧气的需求。定期输血可以补充红细胞，维持患儿的生命活动，确保他们能够正常生长和发育。

基础治疗 输血是地贫治疗的基础手段之一，为患儿提供了基本的生命支持。在地贫的综合治疗方案中，输血占据着重要地位，为其他治疗手段的实施提供了条件。

减轻症状 输血可以有效缓解地贫患儿的症状，如乏力、头晕、心悸等。通过提高血液中的红细胞数量，改善氧气供应，使患儿能够更好地应对日常生活和学习。

血制品的选择

血液充满了红细胞，因此看着是红色的。但是献血者全血里还带来不少献血者的白细胞，这些白细胞在进入患者体内后，有的会因“水土不服”而被患者免疫系统清除，有的也可以逃避“追捕”，在患者体内四处搞破坏，造成输血相关移植物抗宿主病。因此选择血细胞时应该注意。

输血时需要选择 ABO 及 Rh(D) 血型相同的红细胞，大部分人 Rh(D) 血型为阳性，Rh(D) 阴性血即人们常说的“熊猫血”。推荐使用去白细胞悬浮红细胞，也就是去掉献血者血液中的白细胞，只留下红细胞。对有严重过敏反应者应选择洗涤红细胞，也就是健康血液除去全部血浆和 90% 白细胞及血小板，避免应用血缘相关亲属的血液。

输血的时机

输血不像吃补品，也有副作用，不是

想输就输，那么多久输一次呢？地贫患者在血红蛋白（Hb）<90g/L 时启动输血计划，每 2~5 周输血 1 次，每次输入红细胞 0.5~1 单位 /10kg 体重。举个例子，体重 60kg 的患者，每次输入 3~6 单位红细胞为宜。（1 单位红细胞指 200ml 全血中提取的红细胞）血红蛋白需达到的目标输血后血红蛋白维持在 90~140g/L 输血前血红蛋白不低于 90~105g/L。

铁过载

日常生活中常听说“缺铁”这个词，缺铁性贫血患者还需要特别注意补铁。但对其他人来说，铁其实不是越多越好，过量的铁在人体内沉积也会造成危害，称为“铁过载”。那么红色的血，输进身体，怎么就和黑灰色的铁有关系了呢？其实这是因为血红蛋白中含有铁离子，也就是说，输血在补充血红蛋白的同时，也是在变相的“补铁”，但地贫患者并不缺铁，这些铁难以通过有效途径排出体外，长年累月地沉积，就会引起多种并发症，导致器官结构、功能障碍，需要特殊治疗来祛铁。

长期输血

血制品可能受到细菌、病毒或寄生虫污染，输入这样的血液，可能导致血源性感染。由于国家严格管控献血员资质和血液的各环节无菌化，输入一次血制品感染的概率极低，大概率不会出现问题。若长期持续输注，难以保证每次都无风险，因此长期输血的患者需要注意防范和筛查。输血后要密切观察患者的反应和症状，包括血压、脉搏、呼吸、体温等生命体征的变化。同时，要定期进行相关检查，包括血常规、肝功能、肾功能等，以及定期的病情评估和随访。

结束语

总之，正确地实施输血治疗对于改善地中海贫血患儿的生活质量具有重要意义。家长和医护人员应充分了解输血的相关知识，密切配合，确保输血过程的安全性和有效性。同时，关注患儿的身体状况，及时发现并处理可能出现的不良反应，为患儿的健康保驾护航。