

电子屏幕时代，如何保护好眼睛？

保健课堂

随着社会发展，电子设备已经成为我们日常工作生活中不可或缺的一部分。电子设备在带来便利的同时，也会伤害我们的眼睛。那么，我们在使用电子设备时，如何保护好眼睛？

地区第二人民医院眼科主任夏宏军给出以下建议：

保持正确姿势。使用电子产品时，眼睛应与屏幕保持30厘米以上的距离，可适当将显示器放低，使双眼平视或微微向下注视显示屏，即视线向下10度至20度，使眼睛的肌肉处于比较松弛的状态。

保证光线充足。长期在光线太强或者太弱的环境下用眼，会使视锥细胞产生不可逆的废用性退化，导致视力下降。若照明光线太强，会引起强烈的反射，也会造成眼睛不适。可以根据环境调整屏幕亮度、字体大小和颜色，以减少对眼睛的刺激。此外，在选择电子产品时，应优先选择屏幕大的电子设备，能用电脑就不用手机，能用台式电脑或者笔记本电脑就不用平板电脑。

保持适当的休息。长时间使用电子设备会导致眼睛疲劳和干涩，因此每隔一段时间要休息一下。可以尝试每隔20分钟，将视线从屏幕上移开，看看远处的风景或者做下眼保健操，让眼睛得到放松。

使用防蓝光眼镜。防蓝光眼镜可以有效减少电子设备屏幕释放的蓝光对眼睛的伤害。在长时间使用电子设备时，可以佩戴防蓝光眼镜来保护眼睛。

均衡摄取营养。适当补充富含維生素A和B族維生素的食物，有益于缓解视疲劳。維生素A的最好来源是动物肝脏、奶类、蛋类、胡萝卜、绿色蔬菜及水果等。維生素A是人体必需营养素，但补充也不能过量。B族維生素的最好来源是谷类、酵母、小麦胚芽和豆类等。

坚持户外活动。户外运动对改善视力有显著效果。户外活动时，眼睛一直处于看远的状态，睫状肌比较放松，可以消除视疲劳。每天2小时以上的户外活动（白天阳光下），有利于眼睛放松。同时，也可以采取针对性功能训练、热敷以及中药熏蒸、穴位按摩、敷眼贴、刮痧等中医技术，缓解眼疲劳。（本报记者 吴智萍 通讯员 赵文艳）



饮食与健康

孩子的成长状况，一直是家长牵挂挂肚的事情。人们会普遍认为孩子胖说明“养得好”。地区第二人民医院营养门诊负责人李君伟提醒，胖孩子并不等于健康，极有可能是营养吸收有问题的表现。

“家长们普遍会认为孩子胖就是营养补充得太好了，其实不然。这种看似营养过剩，实际上只是相对某些营养素过剩。”李君伟表示，超重或者肥胖的孩子大多偏爱一些高脂肪、高热量的食物，而富含纤维素、维生素和矿物质食物的摄入过少，从而导致营养不均衡，出现营养不良。

那么，营养不良的孩子具体是缺乏哪种营养素？缺乏的表现是怎样的？李君伟表示，许多家长盲目地给孩子进补，有可能会加重孩子的身体负担。

蛋白质缺乏。据世界卫生组织统计，世界上约有500万儿童患蛋白质-热能营养不良，而蛋白质的质量很大程度上决定了孩子的成长发育情况。



本版图片均来源于网络

蛋白质-热能营养不良有两种表现。一种是水肿型营养不良，指能量摄入满足基本需要而蛋白质严重缺乏的儿童营养性疾病，这种疾病会出现如腹腿部水肿、虚弱、表情淡漠、生长迟缓，头发变色、变脆和易脱落，易感染其他疾病等。另一种是消瘦型营养不良，指蛋白质和能量的摄入严重不足的儿童营养性疾病。患儿消瘦无力，易感染其他疾病而死亡。这两种情况可以单独存在，也可以并存。

脂肪缺乏。必需脂肪酸是通过食物供给的长链多不饱和脂肪酸，包括亚油酸和α-亚麻酸，它是人体不可缺少的物质，而且自身是不能合成的，如果缺乏可能引起生长迟缓、生殖功能障碍、皮肤损伤（出现皮疹）以及肾脏、肝脏、神经和视觉疾病。这些情况多发生在婴儿、以脱脂奶或低脂膳食喂养的幼儿和患有慢性肠道疾病的儿童中。另外，其他的多不饱和脂肪酸包括n—6（亚油酸和花生四烯酸等）和n—3（DHA和EPA等）系列多不饱和脂肪酸不足，易导致儿童出现心脏和大脑等重要器官发育障碍、皮肤易感染、伤口愈合慢、免疫力和记忆力下降等症状。

胖孩子也会营养不良

能量摄入满足基本需要而蛋白质严重缺乏的儿童营养性疾病，这种疾病会出现如腹腿部水肿、虚弱、表情淡漠、生长迟缓，头发变色、变脆和易脱落，易感染其他疾病等。另一种是消瘦型营养不良，指蛋白质和能量的摄入严重不足的儿童营养性疾病。患儿消瘦无力，易感染其他疾病而死亡。这两种情况可以单独存在，也可以并存。

脂肪缺乏。必需脂肪酸是通过食物供给的长链多不饱和脂肪酸，包括亚油酸和α-亚麻酸，它是人体不可缺少的物质，而且自身是不能合成的，如果缺乏可能引起生长迟缓、生殖功能障碍、皮肤损伤（出现皮疹）以及肾脏、肝脏、神经和视觉疾病。这些情况多发生在婴儿、以脱脂奶或低脂膳食喂养的幼儿和患有慢性肠道疾病的儿童中。另外，其他的多不饱和脂肪酸包括n—6（亚油酸和花生四烯酸等）和n—3（DHA和EPA等）系列多不饱和脂肪酸不足，易导致儿童出现心脏和大脑等重要器官发育障碍、皮肤易感染、伤口愈合慢、免疫力和记忆力下降等症状。

如何吃鸡蛋营养又健康？

鸡蛋中蛋白质的吸收率可高达98%。蛋类绝大部分脂肪集中在蛋黄中，呈乳化状，分散成细小颗粒，故易被人体消化吸收。蛋黄脂肪中所含的亚油酸是人体的必需脂肪酸，人体不可缺少而自身又不能合成，必需通过食物供给；所含的卵磷脂具有降低血胆固醇的作用，并能促进脂溶性维生素吸收。蛋类胆固醇含量较高，主要集中在蛋黄。有多个相关研究显示，适量摄入鸡蛋不会明显影响血清胆固醇水平和成为引起心血管等疾病的危险因素。

周红亮说，蛋类的矿物质也主要存在于蛋黄内，蛋清中含量极低。其中以钾、钠、磷、钙含量较多，还含有丰富的硒、镁、铁、锌等。不同禽类所产蛋矿物质含量有所差别，如鹌鹑蛋的锌含量高于鸡蛋。再者，蛋类的维生素含量十分丰富、品种齐全，主要集中在蛋黄内，包括所有的B族维生素、维生素A、D、E、K及微量的维生素C，像鸭蛋和鹅蛋的维生素含量总体高于鸡蛋。

如何吃鸡蛋更营养更健康？周红亮建议，首先要巧选烹饪方法。在烹饪鸡蛋时，除维生素B1少量损失外，对其他营养成分影响不大。但不同的烹饪方法下，

养生快车

立冬是冬季的第一个节气，应该如何养生？地区中医医院普外科主任张智飞提出以下建议：

早睡晚起

冬季保证充足的睡眠时间尤为重要。早睡以养阳气，晚起以固阴精，冬季宜早睡晚起，这样有益于阳气潜藏，阴津蓄积。睡前也可以泡泡脚，泡脚时水温以40摄氏度为宜，温水需要没过脚踝，每次不超过20分钟，感到身体微微出汗最佳。

起床要缓。冬季是冠心病、急性心肌梗死的高发期。寒冷刺激会引起血管收缩，导致血压升高。因此，中老年人在每日起床时，要以“缓”为要，牢记3个“半分钟”：醒来后在床上躺半分钟；慢慢起来坐半分钟；将两条腿下垂在床边沿等半分钟，然后再站起来走动。

适当运动

冬天天气寒冷，为了保养阳气，运动一定要在阳光充分的时候进行。老年人尽量做缓慢柔

立冬节气如何养生？

和的运动，如太极拳、散步等等。运动时间不要过长，一般20分钟左右即可，运动前要进行适当的拉伸，避免肌肉损伤。年轻人也要避免剧烈运动，微微出汗即可，这样可以修养阳气，养精蓄锐。

适量补水

立冬后，各地开始供暖，环境干燥，导致皮肤变得干燥、皲裂、脱皮，出现瘙痒。这时，应给皮肤多补水，除了要及时涂抹油性润肤霜外，还应该合理调节饮食，可适量吃银耳、花生、白果、山药、胡桃仁、百合等食物，不仅能健脾润肺，养血润肤，还能缓解干燥。

进入冬季，更需警惕饮水不足导致脱水状态，适量饮水应掌握科学方法。增加总水摄入量还可以预防复发性肾结石和泌尿系统感染。晨起和夜间都应喝温水，建议睡前喝200毫升水，有助于降低血液黏度；起床后喝200毫升水，能稀释血液。



多晒太阳

我国传统医学理论认为常晒太阳能补充人体阳气。清代养生家曹庭栋提出“背日光而坐”。背梁得有微暖，能使遍体和畅，此法尤其适用于老年群体的健康保健。（本报记者 吴智萍 通讯员 张小容）

气温骤降，谨防心脑血管疾病



秋冬季心脑血管疾病进入高发期。地区中医医院心病二科主任何超文提醒，秋冬季一定要做好防寒保暖和对心脑血管的保护，特别是老年人群，在秋冬季更需要提高警惕，谨防心脑血管疾病的发生。

何超文表示，夏天气温比较高，人的血管膨

胀变粗管腔也增大，血流容易畅通。进入秋冬季，随着气温逐渐下降，在冷空气的刺激下，外周血管收缩以减少散热，此时血流阻力会增加，收缩压和舒张压会相对升高。由于动脉硬化病症的患者血管弹性差，管壁厚、管腔细，当气温降低时，血流速度变得缓慢，最终导致全身的血管系统都会供血不足，使血管内皮受损，促进血管内皮凋亡，斑块脱落，造成血管堵塞，进而发生生命危险。此外，由于寒冷，人的活动减少，脑、心肌、内脏的血液灌注也随之减少，此时在老年人水份摄取不足的情况下，血液黏稠度增加，血管阻力及血压上升，就容易形成血栓，增加了心肌梗塞和脑血管疾病发作的机会。

何超文提醒，患有心脑血管疾病患者，冬季应适当减少外出活动，尽量在室内活动，可以做一些力量练习，如弹力带等，还可进行柔韧性和

平衡性练习。如要外出，应选择温度相对较高时再外出，避免从较高温的室内环境突然转移到较低温的室外。要穿轻便保暖、吸汗透气的衣物，注意多休息、不熬夜、不过度劳累，做到劳逸结合。

另外，应注意清淡饮食，少吃油腻、熏烤、腌制类食物，控制油、盐、糖的摄入，可适量吃一些能增强机体抵抗寒冷、富含蛋白质及高热量的食物，但一定要注意均衡饮食。秋冬季仍然要按照膳食营养平衡的原则来合理安排饮食，保证新鲜蔬菜水果的摄入。一旦出现胸痛、胸闷、胸口有压迫感、呼吸急促、出冷汗等现象，就要警惕起来，及时拨打电话就医。

“突然的情绪激动也会威胁心脑血管健康。”何超文提醒，应尽量保持心态平和，注意休息，保持规律的生活习惯，保证充足的睡眠，不抽烟、不饮酒。慢性疾病患者，要坚持遵医嘱服药，保持规律的生活习惯，控制好血压、血糖及血脂水平，如有不适应及时就医。（本报记者 吴智萍 通讯员 张小容）

专家作答

秋冬季是呼吸道疾病高发季。近期感染支原体肺炎的孩子逐渐增加。雾化吸入治疗具有起效迅速、用药量少、副作用少、适合各年龄段等优势，很多家长也会在家中为孩子进行雾化治疗。在家给孩子做雾化治疗有哪些注意事项？地区第二人民医院内科、新生儿科主任徐学英就此进行了详细解答。

雾化前：不要给孩子涂抹油性面霜，以减少药物吸附在孩子的面部皮肤，引起皮肤过敏。雾化前半小时尽量不进食，避免气雾刺激引起呕吐或误吸。如果孩子有口鼻腔分泌物、食物残渣等，要及时清理干净，保持孩子的呼吸道畅通。雾化时，可采取坐位、半坐位或侧卧位姿势，避免仰卧位，婴幼儿也可以采用抱立位。

雾化过程中：雾化药杯一直保持竖直向上，倾斜角度不要超过45度，防止药液从杯中溢出，从而影响治疗效果。

先打开雾化器开关，等雾粒均匀喷出后，再将雾化面罩轻轻罩住孩子的口鼻，雾化面罩距离面部不超过1厘米或轻放于孩子的面部，不必用力紧扣。同时注意不要遮住面罩的通气孔，以免影响孩子的呼吸。最好在孩子安静状态下进行雾化。年长儿可以采用嘴吸鼻呼（用口吸气后屏气1—2秒，再用鼻缓慢呼气）的方式，婴幼儿采用平静呼吸就可以。

雾化治疗时间大概为10分钟，可根据药量而定，过程中如有呛咳、呼吸困难等情况，应立即停止雾化，观察患儿呛咳和呼吸困难症状是否好转，视情况及时就医。

雾化结束后：应及时帮助孩子洗脸、漱口，婴幼儿可以饮水或进食，以减少药物在口咽部的沉积。激素类药物雾化吸入后，尤其要注意清水漱口或适量饮水。对于不能漱口的小患儿可用棉签或冷开水棉球擦拭口腔，或进行口腔护理。另外，呼吸道分泌物较多的孩子，在雾化治疗后1—2小时，可以轻拍孩子的背部，促进分泌物排出。

此外，徐学英提醒，雾化吸入器应做到专人专用，避免交叉感染。雾化完成后，轻轻旋转雾化器，分离雾化面罩、雾化药杯和连接管。用清水清洗雾化面罩和雾化药杯，注意不可清洗连接管，因为管路不易晾干。清洗后控干水分，放置于清洁、通风处自然晾干，然后重新组装雾化器，放入清洁的包装袋内保存。（本报记者 吴智萍 通讯员 赵文艳）

本版由地区卫生健康委员会协办

感染支原体肺炎，如何在家做雾化？