

# 爱我 请不要捏我的小脸蛋

□记者 叶子



市民王女士的宝宝现在2岁零3个月了,长得活泼可爱,眼看就要上幼儿园了,可宝宝还是淌口水得厉害,一天得换好几条口水巾。王女士介绍,在宝宝还很小的时候,亲朋好友都喜欢在宝宝粉嘟嘟的脸蛋上又亲又捏。“会不会是那个时候就把口腔系统捏坏了?”王女士无比担心。

## 勿让口腔受到刺激

“捏脸蛋造成宝宝流口水的确是有一

定道理,因为宝宝的脸部皮肤薄嫩,口腔内腮腺组织发育不完善、脆弱、易受伤害。”咸安区第一医院儿科主任操安宁介绍,正常的成年人很少会有口水挂在脸上的,原因是正常的成年人每隔一段时间都会不由自主地将分泌出来的唾液吞进肚里,所以口水不会流出嘴角外,而宝宝口腔小而浅,吞咽反射功能还不健全,不会用吞咽动作来调节口水,所以只要口水多了就会流出口外。另外,不少宝宝喜欢吮吸指头、橡皮奶嘴等,这也刺激了唾液腺的分泌,使口水增多。

“除了宝宝的自然状况容易使口水经常的外流,外界的一些刺激也会加重这种情况的发生,其中也包括大人用手捏宝宝的脸蛋等,此时若是经常揉捏,导致腺体机械性损伤,唾液的分泌量和流涎现象会大大超过正常小儿。”操安宁主任称,虽然这只是暂时的反应,不会使宝宝永久丧失吞咽唾液的能力,但唾液中含有一些消化酸,当口水外流到皮肤时,则易腐蚀皮肤最外的角质层,产生湿疹、发炎等症状。所以希

望成年人尽量避免过力亲吻和揉捏宝宝脸蛋。

## 及时锻炼吞咽能力

宝宝流口水其实是挺正常的现象,当孩子开始长牙的时候,也是口水流得最多的时候,特别是乳牙冒头时,既刺激了牙龈上的神经,唾液腺也受到刺激,反射性地增加分泌。由于每个宝宝发育的个体差异,有些可能会到2岁时吞咽动作和中枢神经系统进一步完善后,流口水现象才会逐渐消失。这个时候宝妈便可以用吸管吸水喝或吹气球的方式,来训练孩子的口腔肌肉收缩能力。

此外,宝宝一直流口水还可能跟妈妈添加辅食方式不正确有关。宝宝需要经历门牙切齿、牙床咀嚼以及使用磨牙研碎逐渐向成人的饮食过渡,因此,添加辅食时,家长应当让宝宝从泥糊状食物过渡到半固体食物,最后到固体食物,千万不能认为宝宝还小,就一直给稀粥等泥糊状食物,这样

不利于孩子吞咽能力和咀嚼能力的训练。

## 偏硬辅食练习咀嚼

“当7、8个月大的婴儿开始适应泥糊状食物后,可添加一些烤馒头片、磨牙饼干等稍硬的食物,让他练习咀嚼,逐渐适应固体食物。”操安宁主任称,刚开始练习咀嚼时,家长应将饼干、馒头片等掰成小块后再喂给孩子。孩子最初可能会将食物含在嘴里,然后再吐出来,这个时候家长不要气馁,应鼓励孩子反复练习,成人也可做示范,经多次练习后孩子将掌握咀嚼食物的要领。需要注意的是不要喂花生米、黄豆等圆而硬的食物,以防孩子误吸导致窒息。

“宝宝流口水也是小儿口内炎症、疱疹性咽炎的主要症状,妈妈可以检查宝宝的口腔内是否有疱疹,孩子吃饭是否正常。”操安宁主任提醒,让孩子养成正确的饮食习惯也很重要,平时吃完饭不要马上就睡,睡前不要吃过油腻、粘糯等不易消化的食物,而且饭后要漱口、刷牙。另外,睡前不要剧烈活动或过于用脑,可以避免宝宝流口水。

# “6.6爱眼日”调查:用眼恶习八成国人中枪

——爱尔眼科咸宁医院呼吁:护眼从增强眼健康意识开始



有数据显示,中国人口近视发生率为33%,全国近视眼人数已近4亿,为世界平均水平的1.5倍。中国是世界上近视发病率最高的国家,近视眼人数世界第一。不仅如此,未成年人、成年人和老年人中,因不良用眼习惯导致眼病眼疾的现象也日益增多。6月6日全国爱眼日来临之际,为呼吁大家重视眼睛健康,正确用眼,正确护眼,爱尔眼科医院发起调查,8成已受调查者不良用眼习惯,伤眼、害眼十分严重,而手机等电子产品对于青少年和老年人的眼健康“侵蚀”则非常令人担忧。

## 青少年视力三大隐患——用眼不当、户外运动少、不正规配镜

“无论上下楼梯还是走路、坐公交车都喜欢看手机,经常躺着看书、看手机、看平板电脑……”不少孩子家长表示,孩子用眼不当让人十分头疼。

孩子们户外运动太少也让人担忧。中华医学会眼科学分会视光学组副组长、中南大学爱尔眼科学院副院长杨智宽教授指出,“让孩子走到户外”是近视眼防控最简单可行的方法。青少年每天的运动量与近视率成反比,运动会使机体产生更多的多巴胺,有益视力的保护。

爱尔眼科咸宁医院视光专家吴作红指出:许多家长认为孩子的近视,等同于配眼镜是巨大的误区。“孩子近视眼需要通过医学的治疗才会得到有效控制。”据介绍,规范的视光学检查流程包括:眼部健康检查、初检(视力检查、电脑验光、瞳距和旧镜度数检查)、客观检影、综合验光、双眼平衡、眼位、主导眼检查、双眼视功能检查等多个流程,正规配镜和双眼视功能检查对孩子的近视眼防控尤为关键。

网友Lynn表示,“原来平时生活中我有这

么多不良用眼习惯,简直天天都在伤害眼睛,真的要好好跟它说道歉!好好爱惜眼睛!”

超过80%的青少年受访者习惯趴在课桌上午睡。爱尔眼科咸宁医院郭眼视光专家吴作红指出,睡眠过程中,如果长时间将眼部枕着胳膊,会导致眼压升高,容易损伤眼角膜和视网膜。

在对佩戴隐形眼镜的学生调查中,约有75%的受访者每天都戴着隐形眼镜,并且不及时更换,容易产生视疲劳,导致眼酸痒、异物感,严重时引起眼睛烧灼、视物模糊。甚至某些受访者有戴着隐形眼镜睡觉的习惯,这样可能会严重影响角膜呼吸,导致角膜感染。

75%受访者不选择去医院检查眼睛,而是通过网络配镜。网上商家良莠不齐,大量不合格的眼镜流向市场。专家表示,不检查就随便去眼镜店或者上网购买眼镜都属于不正规配镜,不正规配镜也会严重影响眼健康——长时间佩戴“不合适”眼镜可能引起头晕、视物疲劳、眼酸、眼胀等症状,造成度数增长,甚至严重影响视功能。

## 职场“电脑眼”频发——眼健康成奋斗牺牲品?

调查中,100%的白领都不知道,领带扎得过紧会使眼压过大,甚至造成青光眼等严重后果。深夜手机党占到80%,而深夜使用手机甚至有致盲的风险。

受调查的网友“谢却荼靡”表示,每天睡前关灯后,不玩手机就睡不着,有时不知不觉就会玩上一两个小时,眼睛会有发胀的感觉,尤其是侧躺着玩手机感觉更明显。

爱尔眼科咸宁医院吴作红院长介绍,总的来说,关灯后玩手机伤害还是挺大的,可能引发眼表的损伤、青光眼以及黄斑损伤等等,站在保护眼睛健康的角度,不推荐关灯后长时间玩手机,如果真的无法改变这个习惯,也至少把亮度尽量调低。

而趴在上午午休和穿正装领带扎太紧两大平时职场习以为常的习惯也有损眼健康。习惯于趴在桌子上午休的成年受访者占到了总比例的68%。长期如此可能会引起角膜的变形甚至眼睛弧度的改变,特别是针对高度近视的人群,“趴着”睡觉加剧视力损害。而领带扎太紧或导致眼压升高,诱发青

光眼。

超过六成的成年人受访者正在遭受“电脑眼”的困扰。由于工作的需要,平均每天看发光屏的时间达到3个小时以上。科学研究发现,电子屏发出的短波可见光,即紫光和蓝光对眼底视网膜有很大的破坏作用,在眼科界,这种破坏被称为“蓝光伤害现象”。而70%以上的调查对象工作压力巨大,缺少户外运动,眼睛得不到适当的放松,也加剧眼睛疲劳,76%的受访者也光靠眼药水来缓解疲劳。爱尔眼科咸宁医院吴作红院长提醒,长时间使用电脑,通过远眺放松等形式缓解视力疲劳,即便是眼药水,也要谨慎使用,“别让眼睛成为职场奋斗拼搏的牺牲品。”

值得一提的是,受访者中佩戴隐形眼镜或美瞳的时间平均每天超过12个小时,甚至雾霾天也会强行佩戴。而其中80%的受访对象并不知道长期佩戴隐形眼镜与美瞳可能造成角膜发炎的眼部疾病。

## 中老年人眼病防治意识薄弱——电子屏蓝光伤害也“缠上”爸妈

超过50%的老年人每天打牌时间超过4个小时。而60%的中老年人每天使用电子产品超过3个小时,电子产品过度使用或将导致老年人眼病几率突增。

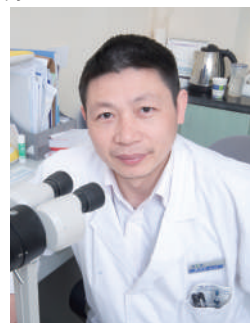
中老年群体中有66%的调查对象表示长时间不换毛巾。用手揉眼、用不洁手帕擦眼、洗脸也极为常见,这些行为容易造成眼部感染,诱发白内障等眼部疾病。

中老年人对眼部病变信号并不在意,如看到“门帘了”、“窗扭了”或者类似蚊子飞舞一样的黑影,9成受调查对象以为是老花眼,并不了解黄斑病变、飞蚊症等病症信号。

中老年人受调查者对于眼病防治意识和眼健康检查意识的薄弱令人担忧。爱尔眼科咸宁医院吴作红院长介绍,当出现视力突然或逐渐下降、视物模糊、视物变性、变小、变色、色盲、复视、视野缩小,眼前有黑影飘动或遮挡需进行散瞳眼底检查,有高血压、糖尿病等全身病变的患者需定期进行眼底检查,同时,目前不存在有效药物治愈白内障,手术摘除混浊的晶状体并设法补偿晶状体的屈光度,是目前恢复视力唯一有效的治疗方法。

爱尔眼科咸宁医院——您身边的眼健康专家,预约热线:0715-8687222。(夏咸芳 石杰)

## 医生简介:



姓名:吴作红  
职称:副主任医师、眼科学硕士  
职务:咸宁爱尔眼科医院业务院长、武汉爱尔眼科医院青光眼科主任、湖北省眼科学会青光眼组委员。

资历:师从中华医学会眼科分会主任委员、首都医科大学附属北京同仁医院副院长王宁利教授,先后在中山大学中山眼科中心和北京同仁医院眼科中心学习深造,有坚实的青光眼方面理论基础,在国内核心期刊发表眼科学术论文《非穿透小梁手术4年疗效分析》等10余篇。专业从事眼科临床工作近20年,对青光眼、白内障诊断和治疗有丰富的经验,尤其擅长疑难复杂的青光眼、白内障联合手术,以及ICL人工晶体植入术治疗高度近视。

专家门诊时间:每周五上午(具体坐诊时间以每周专家门诊表为准)



**爱尔眼科·咸宁**  
AIER EYE HOSPITAL (XIANNING)

- ★市城镇职工基本医疗保险定点机构
- ★居民基本医疗保险定点医疗机构
- ★新型农村合作医疗市县级定点医疗机构

联系电话:0715-8687222  
交通指南:市内乘2路、6路、8路、K2路车到“金源小区”站下即到  
地址:咸宁市长安大道31号(咸安体育中心对面)