千图网供图

假期儿童 谨防眼外伤

本报记者 李振辉 通讯员 林惠芳

假期及节假日是儿童意外伤害高发期，而眼睛是人体的暴露器官，极易受伤，儿童眼部结构脆弱娇嫩，尤其是学龄前儿童，视力仍处在发育中，一旦受伤，危险性较大，处理不当时可严重地影响视力发育，甚至致盲，致盲率占致盲性眼病的前三。

广东省妇幼保健院眼科黄学林主任医师提醒说，一旦发生眼外伤，处理是否及时、恰当，直接会影响到疗效和转归，但孩子在受伤后，往往容易哭闹不止，如果这个时候家长也惊慌失措，手忙脚乱的话，那么，很可能会让孩子错失了最佳的处理时机。因此，在伤害发生之后，到送孩子就诊前，家长要保持冷静，在尽力安抚孩子让孩子平静下来的同时，在力所能力的情况下先做一些紧急的处理措施，为医生的救治争取时间。

异物入眼

当尘沙等微小颗粒类异物入眼睛时，很多人习惯用手去揉眼睛，这种做法不仅有可能会加重眼部的感染，而且也有可能会让异物擦伤或刺入结膜、角膜等，造成更严重的眼部伤害，因此，千万不能用手去揉眼睛，灰尘或小砂粒入时正确的做法是：点眼药水3-5次，再频繁眨眨眼，让眼睛中的异物随着眼泪慢慢流出来，如果通过这种方式还是无法将异物排出时，异物种类不明或其他情况下则不宜采用上述方法；稳妥的做法让孩子闭上眼睛，尽快送往医院请眼科医生处理。

眼部撞伤

如果是眼睛不小心被撞伤了，孩子在能睁眼配合检查的情况下，可以先看看孩子有无伤到眼球，如果仅是眼眶周边撞伤，家长可以先立即用冷毛巾或冰袋给孩子受伤的地方敷一敷，以消肿及减少疼痛，千万不要去揉搓它，若眼周皮肤有出现裂伤或出血，可用干净的清洁纱布先包扎一下，如果孩子不能睁眼配合检查，家长也不必强行掰开看。撞伤的情况下，有可能合并眼球或视网膜的继发损伤或外力传导性损伤，因此，最妥当的做法是带孩子再到医院给医生检查下。

锐器刺伤眼睛

当孩子被尖锐的物品刺伤了眼睛时，可能会疼得哇哇大哭，这个时候家长可以先安抚一下孩子，使其停止哭闹，然后让其安静地平卧，尽量避免低头，以免眼内容物脱出，当孩子自述此时眼睛看不太清时，家长应立即用消毒纱布覆盖好，切勿用水冲洗或涂抹药物，对插入眼内的异物，不要去挤压它，也不要急于拔出，以减少眼内容物的漏出，纱布覆盖好后，再立即送往医院。

化学伤

如果眼睛遭遇酸碱等化学物灼伤时，容易导致睑球粘连，严重者甚至还可使眼球运动障碍或视力丧失，因此，对于这种眼外伤，应争分夺秒地用大量清水反复冲洗，冲洗时，应翻开眼睑，转动眼球，冲洗的时间至少要20分钟以上，以使眼结膜囊内的化学物质稀释和冲出，冲完后立即送往最近的医院处理，并告诉医生入眼的东西，可以的话，携带好样本，方便医生及时明确入眼的东西，好对因处理。

当然，对眼外伤，最好的是做好预防，家长平时要加强幼儿安全教育，避免接触危险物，在日常生活中，应防止儿童玩弄危险性玩具等，妥善保管好尖锐带角具有伤害性的器具和玩具，另外，家里应该备一些应急的药箱，一旦发生意外时，家长需保持冷静，做好应急处理措施后，再尽快送孩子到就近的医院寻求专业医生的帮助。

●健康提醒

注射胰岛素需注意四个方面

对于一些糖尿病患者来说，注射胰岛素是最佳的治疗方法，通过注射胰岛素的方式来控制血糖，维持血糖的稳定。但是在注射胰岛素的时候要注意很多方面，尤其是注射胰岛素的一些小细节，更要注意到位。糖尿病患者在注射胰岛素的时候还要注意以下四个方面?

1、注意注射的角度

找好注射的部位的时候，还应该在注射的时候注意入针的角度。要保证针头戳到了人的上皮组织里，不能戳的太浅，也不能戳得太深。要多练习这件事，如果掌握不好要领，可以去医院向护士求助，让护士帮助自己注射，注射的过程中讲解一下，让自己领会到注射的要点。

2、注射之前要消毒

在注射胰岛素的时候，要先把手洗干净，然后再操作。在下针之前要把注射的部位好好的消一下毒，不要让脏东西污染了，不然胰岛素就有可能受到这些脏东西的影响，发挥不了应有的效果。

3、不要重复使用针头

很多糖尿病患者非常的节俭，觉得注射一次使用一次针头太过于浪费，一个针头反复的使用。其实这种想法是错误的，最好的做法就是一针一换。糖尿病患者如果使用重复的针头来注射胰岛素，不仅会让人在注射的时候有更强烈的痛感，而且还会针头变钝、变卷，让胰岛素注射量不足，影响对血糖的控制。更换下来的一次性针头要集中处理，不要随着垃圾随便丢弃。

4、注射完了以后不要马上运动

注射完胰岛素以后要多休息，最好不要在注射完胰岛素以后就立马运动，如果这个时候运动，就容易出现低血糖的问题，容易让人发生危险。运动的计划应该安排在注射胰岛素以后的一个小时后，主要是为了预防低血糖。

糖尿病患者如果是通过注射胰岛素的方式来控制血糖，在注射胰岛素的时候，就需要注意很多事项，注意这些事项才能让胰岛素发挥应有的效力。在注射部位、注射角度等方面，要多用心，要注意练习。