

让目光如炬
汇聚中国梦

编者按

今年6月6日是第18个全国爱眼日,活动主题为“汇聚中国梦,2016年前消灭致盲性沙眼”。随着我国经济社会的发展和卫生条件的改善,沙眼的流行得到显著控制,但在个别地区、个别人群中仍呈流行状态,沙眼致盲问题在我国还未完全根除。

沙眼非小病 严重可致盲

本报记者 李 苈

沙眼是常见眼病的一种,很多人把眼睛红、流泪、磨痒等症状自我诊断为沙眼。大家往往对沙眼产生的原因和可能引起的并发症不太了解。郑州人民医院眼科主任刘平指出,沙眼不是小病,严重时可致盲。

40多岁的张女士在户外一遇到风眼睛就很不舒服,刚开始她以为是郑州PM2.5超标的原因。实在难受时,她便用手去揉眼睛,但揉之后更是两眼泪汪汪。

早上起床,张女士发现眼睑和

睫毛上的黄白色的分泌物多了,眼睑和眼白有些发红,不适感更明显,就去郑州人民医院眼科门诊求诊。接诊的刘平用棉签挤压张女士内眦部泪囊区,有黄白色脓液流出。张女士以前也有迎风流泪的症状,时轻时重,这次更严重。

“这是典型的由沙眼引起的并发症。”刘平诊断张女士患沙眼合并泪囊炎,给她开了氧氟沙星眼药水和清热解暑的中成药,嘱咐她到治疗室冲洗双眼,并再三叮嘱她定

期复查。

据刘平介绍,现在来医院就诊的患者大多来自卫生条件差的地区,患的大多是由沙眼引起的并发症,如倒睫、眼睑内翻、角膜浑浊、角膜血管翳等。

刘平说,沙眼的诊断和治疗都比较简单,难点是反复感染,病程长。其实沙眼是完全可以治愈的。在患病急性期,病情较轻的患者点抗生素眼药水,病情严重的患者配合口服药,一两个月即可痊愈。如果患者并发眼睑内翻、倒睫,则一

定要到医院做手术进行治疗,以免睫毛摩擦角膜导致视力减退,甚至失明。

实际治疗中,很多人在沙眼症状减轻后就不再坚持治疗,容易造成反复感染,导致眼睑内翻、倒睫,摩擦角膜导致角膜混浊或溃疡,使视力减退,甚至失明。

刘平特别提醒,沙眼为接触性传染病,除治疗外还应做好预防工作。预防沙眼的方法主要是注意个人卫生,不共用洗脸用具、养成良好的卫生习惯。

保护眼睛
从娃娃抓起

我们村里有一所中学,卫生所门前的路是学生上学的必经之路。我观察了几天,发现戴眼镜的学生占10%。

学生在校期间,对于眼睛的保健知识了解少,而且眼睛长期处于疲劳状态,容易由假性近视变成真近视。学生对于每天戴眼镜这个事情实在无能为力:不戴眼镜吧,书上的字就看着模模糊糊;戴上眼镜,总觉得不太舒服。人们说眼睛是心灵的窗户,看来一点儿也不假。

保护眼睛并非纸上谈兵,也不是一朝一夕的事情。我们必须认识到保护眼睛的重要性。只有坚持不懈地保护眼睛,才会有一双明亮的眼睛。保护眼睛,应该从娃娃抓起。

(温县王道永)



热衷电子产品
易致眼疲劳

6月5日,孩子们在晚饭后使用iPad玩游戏。

史尧/摄

在全国“爱眼日”来临之际,对于多数人关注的用眼卫生问题,记者采访了郑州人民医院眼科主任医师朱冬梅。

据朱冬梅介绍,我国近视患者人数已居世界首位,近年来还出现了低龄化的趋势。

“引起这些问题的原因是过

度用眼,电脑、电视、手机等电子产品是最直接的‘杀手’。”朱冬梅分析说,“这些电子产品光线强、图象闪动,长时间盯着这些产品的屏幕,再加上通宵加班、饮食无度等长期不良生活习惯,视力就容易下降。”

朱冬梅建议,看电视、用电脑、玩手机的时间不能超过1小时,用眼之后要休息10~15分钟,还要保持正确的姿势和距离。一旦出现异物感、视物不清等眼部症状,要及时就医,做到早发现早治疗。

(常娟)

近视与年龄之间的秘密

近视多发生在青少年时期,而且随着年龄的增长,近视患者越来越多。那么近视与年龄之间有什么秘密呢?

A

青少年眼睛的基本结构与自身调节功能几乎不变,极少数先天性近视、先天性眼球结构异常。从概率上讲,近视与遗传的关系较小。

B

儿童一入学就被作业压得透不过气,放学回家后,劳动、体育锻炼时间少,户外活动少,看电视和写作业时间多,日

积月累,就容易患近视。那些不太用功或很少用功的学生,却很少患近视。

C

年龄越大,近视患者越多,根本原因是没有有效的预防措施和戴眼镜导致的近视不能恢复,这不能从本质上说明年龄与近视的关系。从患近视的时间来看,患近视多在学习比较紧张的时期,比如小学毕业前期、初中毕业前期、高考前期。

D

人在20岁以后,虽然在发育,也在用功学习,但其用功程度会相对减少,而且在其他方面的活动量相对增加,因而患近视的概率大大降低。

中小学生在患近视最为严重的群体,大学生由于学习负担相对较轻,患近视的概率也相对减少,这与体育活动增多、社会实践增多等因素有关。

E

大量现象表明30岁以上的人由于长时间看电脑等原因,也会患近视,而且一旦戴上眼镜,就再也摘不下来了。

F

某些中老年人因药物等原因患上近视,说明眼调节能力及晶状体的变形能力不会因年龄增大而下降。

(邯郸爱眼医院)

近视——关注而无需恐惧

近视患者越来越多,当身边的人逐渐成为“眼镜一族”,通过镜片看世界的我们,应该有什么样的心态?

儿童戴眼镜影响容貌,很多家长存在抵触情绪,以致对近视到了谈虎色变的程度,其实近视仅仅是眼的屈光系统不够完美而已。

眼的屈光系统是由聚焦和调节部分组成。聚焦主要是眼角膜和晶状体的功能,调节主要是通过晶状体变形来完成。屈光系统的功能是将看到的物象聚

焦到视网膜上。

到目前为止,没有一种方法能把近视眼治愈。戴眼镜进行矫正是最简便、安全、有效的方法。最近,国外正在研究

一种角膜“固化剂”,使塑形后的角膜固定起来,免除了角膜塑形镜每日佩戴的麻烦,为近视治疗带来新的希望。

(河南省直第三人民医院 陈素英)

加强锻炼防黄斑病变

原本多发于老年朋友的黄斑病变,现已向中青年人群发展转移,其危害较为严重,应引起足够重视。应该如何预防呢?

“人的眼睛如同一架精密的照相机,视网膜就像是底片,其中最重要的部位就是黄斑。”河南省人民医院眼科

博士董道权说,“长期吸烟、血脂过高、紫外线过度照射、营养缺乏者等都属于易患黄斑病变的人群。”

预防黄斑病变的有效方法,一是禁止吸烟;二是适当锻炼,控制体重及血压、血脂、血糖和血液黏稠度;三是遇到

强紫外线照射,应戴深色眼镜保护,减少光损伤;四是服用维生素C、维生素E、β-胡萝卜素和补充微量元素。

(李苈)

心理卫生

远离考试焦虑症

别让孩子输在非智力因素上

本报记者 杨须 通讯员 席娜

一年一度的高考即将来临,广大考生和家长进入了战前的冲刺阶段。每当这个时候,前来郑州市第八人民医院咨询心理问题的考生倍增,这些考生大多紧张、焦虑、看书不能专心……

18岁的王晓(化名)从小到大考试成绩都名列前茅,在学校她是同学学习的榜样,在家里她是父母的骄傲,就连家属院的小孩子都知道要向王晓姐姐学习。王晓进入高三后,经常有熟人对她说道:“清华大学的门可是给你开着的。”亲戚朋友更是说:“王晓,咱非一流大学不上啊!”王晓学习更努力了,经常熬夜到凌晨一两点,每天精神绷得紧紧的。在一次模拟考试中,王晓突然手发抖、心慌慌、脑子一片空白,成绩一败涂地。大家对此感到很惊讶,她也很害怕,总是担心万一高考失败了怎么办,她怎样面对大家。王晓

感觉自己的压力越来越大,渐渐开始失眠、头晕、胸闷、注意力不能集中、食欲下降,后来一看书就担心考试,一看到试卷脑子就一片空白,她为这些痛苦不堪,家长也为她的变化感到担忧。临近高考,家长慌慌张张地带她来郑州市第八人民医院就医。

郑州市第八人民医院心理专家于海亭说,王晓的症状是典型的考试焦虑症。他说:“考试焦虑症不仅会影响考生的成绩,更会让考生整天郁郁寡欢、忧心忡忡,如不及时进行纠正,就会产生恶性循环。考生一旦出现焦虑现象,家长要尽早带孩子就医。”于海亭还说,要克服考试焦虑,关键是考生自己要培养自信,消除消极的自我意识,考前按时作息,调整好自己的心态。家长不要为考生施加压力,不要过度渲染考前气氛,要为考生创造一个良好的学习环境。



每年的6月14日是世界献血日。在第10个世界献血日到来之际,大力宣传无偿献血,呼吁更多的有识之士加入无偿献血的队伍,是每一位医务人员的职责。

每一份献血
都是生命的礼物

让我轻轻地告诉你

新乡医学院第二附属医院 刘麦仙

血液

血液被称为“生命之河”,它把氧气和养料送到全身各个组织和器官,又把各个组织和器官产生的废物和二氧化碳送出体外。血液经过抗凝离心后,可分为有形成分和无形成分两部分。有形成分约占血液的45%,其中66%是水分,包括红细胞、白细胞和血小板。无形成分约占血液中的55%,其中99%是水分,包括蛋白质、无机盐和糖等。一个成年人全身总血量相当于体重的8%左右,即体重为50千克的人,血液总量为4000毫升。

献血

献血者每次献血200毫升,占全身血量的5%左右;人体中平时只有80%的血液在全身循环,还有20%的血液(约有800毫升)储存在肝脏、脾脏、皮肤等小血库中。献血后,这些储备中的血液会很快释放

出来,参与血液循环。另外,献血后骨髓造血速度也会加快。因此,适量献血,不但不会影响健康,而且有益健康。

国内外血液专家研究表明,一个人献血后可因血液粘稠度和比重适当降低,脑血流量增加而感到头脑清醒,轻松灵活,记忆力增强;有的人献血后食欲增强,睡眠安稳,精神焕发,感冒次数明显减少;长期坚持适量献血,还可以有效降低动脉硬化、脑梗死、脑溢血及心肌梗死的发病率。坚持经常适量献血的人,机体各器官和骨髓造血系统在外界因素的促进下,始终保持旺盛的新陈代谢和强劲的免疫能力。因此,经常献血的人的血细胞要比不献血者年轻。这种质量上的优势,对人体健康是很有裨益的,不但使人延缓衰老,还可使人增长寿命,一旦遇到外伤出血也有较强的耐受力 and 自我调节力。

温馨提醒

献血前

献血者在献血前要吃一些较为清淡的食物(如稀饭、馒头、水果等),不宜吃高蛋白(如牛奶、鸡蛋等)、油腻的食物,避免出现“脂肪血”。“脂肪血”不宜输注给患者。

献血后

对针眼进行及时、正确的护理,将减少或避免献血后不良反应的发生。

保护好静脉穿刺部位 穿刺部位止血后不等于完全愈合,应用消毒棉球盖好穿刺孔,以胶布固定,并用3个手指顺静脉走向

压迫针眼5分钟;检查穿刺孔部位有无渗血或出血,如有出血应抬高手臂并继续压迫止血。

保护好穿刺孔不受感染 穿刺孔至少在24小时内不要被水浸润,也不要被不洁物品污染,更不要在此部位搓洗,针眼处一两天内不沾水。

个人活动适度 献血后当天不要从事高空作业、高温作业、驾驶车辆、体育比赛、通宵娱乐等活动。

补充营养不要过量 献血者献血后可以进食新鲜蔬菜、瓜果、豆制品、奶制品、新鲜鱼虾肉蛋等,但不要进食过量。

特约

摄影

主题摄影征集

THE THEME OF PHOTOGRAPHY

《河南卫生画报》是由河南省卫生摄影协会、医药卫生报社共同主办的全省医药卫生系统唯一的高端专业画报。自创刊以来,她以“起点高、格调新、品质优”为办刊理念,深受全省医药卫生系统读者与摄影爱好者的喜爱。为了更好地提高刊物质量,打造精品栏目,展示全省卫生摄影协会会员实力,本刊特向全省医药卫生系统征集故事照片和纪实摄影作品。

征稿要求及奖励办法:

一、作品原创、真实、美观、动人,未公开发表过,无版权、肖像权纠纷。

二、照片要求彩色(历史照片除外),为原始照片,谢绝任何技术处理。

三、作品为电子版,照片格式为jpg,宽高像素不低于3600×2500,分辨率300ppi,必须为源文件;每组提供10~20张照片,以备编辑挑选。

四、每张照片配文字说明,包括作者、拍摄日期和地点、照片中的场景或人物说明,50字以内;每组照片配一篇500字左右的综述性文字(Lx1格式),讲述该组照片背后的动人故事。

五、将照片和文字放入一个文件夹内打包压缩,以电子邮件形式发送至news311@163.com,邮件主题注明“《河南卫生画报》主题摄影投稿”字样。

六、作品注明作者真实姓名、联系电话(及QQ号码、电子邮箱)、通讯地址和邮政编码等,两个月未被采用,作者可自行处理。

七、作品一经采用即付稿费。

八、被采用作品的作者可被推荐为《河南卫生画报》特约摄影师。

通讯地址:郑州市纬五路47号医药卫生报社6楼

邮政编码:450003

联系人:张治平 朱悦飞

电话:(0371) 65509213 13007513110

电子邮箱:news311@163.com

《河南卫生画报》编辑部

医药卫生报
摄影版

总第10期
国内统一刊号
CN41-0024
河南医药卫生第一画刊

主办单位:河南省卫生厅 河南省卫生摄影协会

河南卫生画报