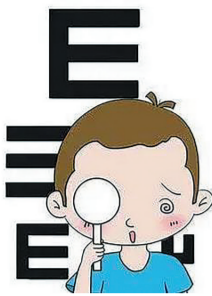


## 关注生命全周期视觉健康 守护一生光明

——访大同飞视眼科医院业务副院长刘寨花

本报记者 王芳



视觉健康涉及到全年龄段、全生命周期,包括儿童、青少年、中年、老年,各有特点,是一个长久问题,需要全社会共同努力,包括家庭、医疗单位、社会等各方面形成一个全方位的防控体系。关爱儿童青少年近视防控,还孩子一个光明的未来;关注中青年的视觉疲劳、干眼症,让他们保持舒适视觉,提升工作效率;帮助视力障碍中老年人恢复眼健康,提高晚年生活质量。每年10月的第二个星期四为“世界视觉日”,在2021年“世界视觉日”来临之际,大同日报社联合大同飞视眼科医院共同发起“关注生命全周期视觉健康”的倡导。

就以上人们关注的眼健康问题,大同飞视眼科医院业务副院长刘寨花给出了以下的科普知识和合理建议。

### 坚持儿童近视防控 建立屈光发育档案

从3岁开始给孩子建立眼屈光健康档案,动态监控孩子的视觉发育。刘寨花表示,屈光发育档案包括裸眼的戴镜视力、屈光度数、眼轴长度等,通过这些数据的记录,可以追踪每个孩子的眼睛发育变化,做到早发现、早诊断、早治疗。

父母有近视的家庭更应该特别关注。儿童青少年每年要做到四次的视力和验光检查,及时发现视力问题,科学规范的医学验光配镜很重要,避免不合适的眼镜给孩子们带来的二次伤害。有条件的家庭及早给孩子选择角膜塑形镜及防控眼镜来控制孩子近视度数的加深。近视是危害儿童青少年视觉健康的主要杀手,在我国发病率高达53.6%,高度近视引起的眼底病变更是未来主要的致盲眼病。刘寨花建议儿童青少年严格控制电子产品的使用时间,坚持每天两小时的户外运动,合理膳食,保证充足的睡眠时间。家长要定期带孩子去医院建档复查,切不可

麻痹大意,导致孩子近视加重甚至发展为高度近视。家庭、学校、社会和孩子共同努力给孩子们一个光明的未来。

### 年轻人正悄悄被干眼症困扰

很多人常常感觉眼睛干涩,觉得早上起床的时候睁不开眼,或者感觉眼睛里有沙子在眼睛里面摩擦。现代社会,电子化办公已经普及,由于电子屏引起的视频终端综合征正在危害着人们的眼睛以及全身的健康。眼干、眼涩、眼红、眼痛、视物模糊等一系列的不适症状正在困扰着上班族。遇到这些情况,有可能是干眼症和视疲劳,需要到医院进行系列检查,因为使用电子产品只是诱因,可能还是眼睛本身的问题,需要对症治疗。眼睛视物清晰、舒适、持久才是健康的状态。

干眼症致病因素多样,即使同一患者也可能由多种因素联合引起,因此并不是单纯一瓶眼药水,或者某一种治疗手段就能解决。“干眼症治疗是个长期过程,需要患者配合医生共同努力才行。”刘寨花总结道,对患者而言,要做的是改变观

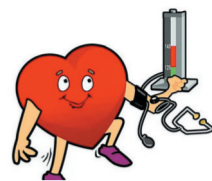
念,提高对干眼症的重视程度,一旦出现不适症状要尽早就医,并配合医生定制个性化治疗方案长期治疗,才能获得更好的治疗效果,将干眼症对眼部的伤害降到最低。

### 解决老年人的视力障碍

白内障是老年人常见的影响视力的眼病,目前超声乳化白内障摘除手术是唯一的治疗方法,但很多老年朋友对白内障手术时机认识,还停留在以前技术水平低下时,认为需要白内障“厚”到一定程度才能做,而现代的技术,不需要等到这个时候。白内障如果影响了视力越早处理越好。还有一些老年人把视力下降误认为是白内障,不及时就医,这样就把很多影响视力的常见病耽误了,失去最佳治疗时间,导致失明。例如:糖尿病视网膜病变、老年性黄



## 控制血压,从盐开始



说起一天能吃多少盐,大部分人常常会停留在只是知道不能吃多,但是具体一天不要超过多少的标准,就有很多人不清楚了,但是对于高血压的患者来说,他们日常的饮食就要严格的按照用盐标准来控制每天食盐的摄入量。

那如何控盐饮食呢?每天做饭前先量好啤酒瓶盖大小的5g食盐,然后为了控制血压,一天之内就只能吃这么多盐,做好总量控制;少吃咸菜、酱制食物和罐头食品,选择新鲜的肉类、海鲜和蛋类;选择低钠盐、低盐酱油,减少使用酱油、蚝油、豆瓣酱等调味品;注意隐性钠:如方便面、挂面、坚果、面包、饼干、冰激凌等;外出就餐时主动要求餐厅少放盐;购物时要有标签意识:查看食物标签,尽量选择含钠低的或有“低盐”“少盐”或“无盐”标识的食品。

对于高血压患者来说,在日常生活除了要避免高盐饮食,还要在平时的生活中保持一个良好的情绪,同时还要养成经常运动的好习惯,帮助自己更好地控制血压,降低血压,让自己的身体越来越健康。

王芳

## 排查乳腺疾病 需做哪些检查

乳腺病变可表现为乳腺炎、乳腺增生、乳腺纤维瘤、乳腺囊肿、乳腺癌五大类,如治疗不及时,就可能发生癌变。那么,女性如何及早排查乳腺有无病变呢?

对于以下五类人应及早排查乳腺有无病变。

- 1.家族史。40-60岁左右,有家族史的高发人群。
- 2.初潮早,绝经晚。高龄初育、少生育或不生育、未哺乳者风险增高。
- 3.长期使用雌激素。过度不当服用激素类食物或增加患癌风险。
- 4.既往有乳腺增生病。既往有乳腺不典型增生病史,一定要密切随访,以防出现癌变。
- 5.不良情绪者。压力和负面情绪、熬夜等容易引起免疫失调,诱发肿瘤。要根据自己的情况做检查。

乳腺疾病的检查主要有乳腺彩超、乳腺X线、乳腺MRI。乳腺彩超是最基础的检查,适用于任何年龄段。乳腺X线检查适用于40岁以上的女性,主要来筛查乳腺有无恶性的钙化,有无结构的扭曲等。乳腺磁共振是更高级的检查,有助于发现微小病灶,一般用于经过彩超及钼靶,仍然不能对乳房的情况给出判断的情况下进行检查。

无论是什么检查,都不是最终的诊断,必要的时候还需要手术病理活检。

王芳

## 关注孩子 心理健康问题 (下)



青少年心理问题日益严重早已成为事实,北京安定医院儿童精神障碍专家郑毅教授在其著作中指出:中国的中小学生在三分之一、大学生有四分之一都存在不同程度的心理问题!

家长要关注孩子的心理健康,注意孩子出现心理问题的信号。

### 信号六:厌恶老师

如果孩子之前一直对老师没有什么意见,突然开始厌恶学校、厌恶老师,那也许是在释放他厌恶这个世界的信号。

### 信号七:早恋

男女孩互有好感是人之常情,心理健康的孩子能够处理好学业和生活之间的关系。但是,如果孩子认为“爱情”就是一切,没有爱情全世界都没有了,很可能是缺乏安全感所致。

### 信号八:砸东西

暴力行为就是心理出现问题的表现,很多孩子会把自己关在屋子里,拼命地去摔东西、砸东西,一边砸一边念念有词。这个时候,往往是孩子心理上有许多情绪需要发泄。

### 信号九:攻击他人(暴力行为)

砸东西是对着物品撒气,攻击他人是对着人泄愤,这都是属于暴力行为。对于已经懂事的青春期孩子来说,暴力行为不仅仅是性格所致,更是心理问题。

### 信号十:考试综合征

考试综合征是指患者由于心理素质差、面临考试情境产生恐惧心理,同时伴随各种不适的身心症状,导致考试失败的心理疾病,还可形成恶性循环。

### 信号十一:睡眠不规律

很多孩子对任何事情都没有兴趣,就爱躺在床上睡觉,不分白天黑夜地睡。而另外一些孩子却是不睡觉,或者睡眠质量不好,这又会导致他们白天无精打采。

### 信号十二:饮食出现问题

很多家长往往把孩子表现的“厌食”视为“挑食”,把“贪吃”视为“爱吃”,其实,无法抑制地不爱吃饭或一吃就控制不住地停不下来,都是孩子心理问题的映射。以上这些信号,独立来看问题都不大,但如果一个孩子出现了五个以上的信号,家长就要高度重视了,很可能他在经受人生中从未有过的心理障碍。

(市六医院)

大同市第六人民医院  
精神心理  
卫生知识宣传

## 市五医院完成“危险性上消化道出血急诊救治快速通道”项目实地评审

为贯彻《健康中国2030规划纲要》,提高医院危重症救治水平,提高急诊急救能力,日前,市五医院按照中国医师协会急诊医师分会联合中国急诊专科医联体要求,在国家卫健委急诊质控中心指导下,实施推进“急诊医联体能力提升项目——急性上消化道出血快速通道”建设,旨在通过多学科合作,为急性上消化道出血患者提供快速评估并及时干预,争取用最快速度稳定患者生命体征,为后续专科治疗赢得宝贵时间,从而提高危险性上消化道出血急诊快速救治诊疗水平,进一步为大同市民健康提供保障。

该院特邀中国医科大学附属盛京医院急诊科主任赵敏教授和山西医科大学第二医院急诊科主任李燕教授来院进行“危险性上

消化道出血急诊救治快速通道”项目的现场认证。医务科、急诊科、消化内科、内镜中心、介入导管中心、普外科、手术室、输血科等相关科室主任、护士长参加了会议。

张强世院长代表大同市第五人民医院向远道而来的专家教授表示热烈欢迎,会议现场急诊科马振富主任对该院“危险性上消化道出血急诊救治快速通道”建设情况作了详细汇报。随后专家实地走访急诊科、内镜中心、介入导管中心等科室,对“危险性上消化道出血急诊救治快速通道”建设的基本条件、业务能力、技术力量、流程设置、数据收集、质量控制、运行管理等进行了全方位考核评审。

在专家反馈会议上,与会专家教授对该院“危险性上消化道

出血急诊救治快速通道”项目的开展情况给予充分肯定,并根据实际提出了建设性意见及经验分享。张强世院长及相关科室主任认真听取了宝贵意见及整改措施,张强世表示,医院将继续做好危险性上消化道出血急诊救治快速通道的建设工作,在落实各位专家宝贵意见的基础上,不断优化完善各项工作举措,提升急诊综合救治能力,缩短救治时间,让消化道出血患者感受到“一站式”快捷高效的救治服务。

次日,在专家对我市其他医院现场评审后又召开了“危险性上消化道出血急诊救治快速通道”现场考核考评城市总结会,市五医院张萍副院长作为会议主席参加会议。会上,该院急诊科马振富主任对通道建设情况作了汇报,消化科张雁霞主任作了特



殊案例分享及经验交流,最后,赵敏教授和李燕教授对该院“危险性上消化道出血急诊救治快速通道”建设工作再一次给予高度评价,并顺利完成这次“危险性上消化道出血急诊救治快速通道”的现场认证。

王瑞芳

## 高血压治疗用药也要讲“个性”

——访大同现代医院内科主任郝义君

本报记者 王瑞芳



开了调节内分泌、睡眠的药?”徐大妈有高血压,最近服用医生开的降压药后,血压倒是降了,但咳嗽却停不了。医生检查后发现,原来她所用的这种药在少数病人身上会伴随干咳等症状,给她换了一种药后,咳嗽症状第二天就消失了。

对于上述情况,大同现代医院内科主任郝义君介绍,还有一些高血压患者服药后头晕、紧张,医生一般认为是情绪波动所致,但从药理学角度而言,这恰恰是药物剂量过多的典型反馈,这与患者的体重、年龄有很重要的关系。这就要求高血压患者的药物治疗必须个体化,关注病人本身的实际特点。像徐女士的高血压,就不能简单地按高血压单纯治疗。绝经后女性不单单需要降低血压,还要调整自主神经功能紊乱。徐女士可以先服用一些调节自主神经功能紊乱、睡眠的药,

观察三个月到半年。部分患者在更年期症状缓解后,血压也会逐渐下降。

郝义君介绍,高血压的病因比较复杂,与年龄、遗传、生活方式、工作压力、环境等因素相关。另外,每一个高血压患者本身又有不同的伴随情况:有些患者合并有血脂高、肥胖等;有些患者同时还有心脏病、糖尿病或脑血管疾病;还有些患者合并有其他器官损害……因此,治疗高血压的同时,还要考虑兼顾治疗其他并发症。

另外,每个患者对药物的治疗反应又千差万别,他建议患者最好找专科医生,根据自己的具体病情找到最佳的治疗方案,长期执行,终身治疗。高血压用药除了不同的人用药不同,就算是同一患者不同季节用药也有不同,一天内服用药物时间不同效果也有不同。

目前,长效降压药是老年高血



压病人比较适宜的降压药物,每日一次,服用简单,降压效果好,更便于长期坚持治疗。一般主张长效降压药在早晨七时左右服用,能较好地控制白天的血压升高和防止夜间容易发生的体位性低血压。然而,每个人的血压都有自己的血压生物钟调节规律,并非是千篇一律都是“昼高夜低”,所以患者最好是能在医生的指导下进行24小时动态血压监测,找出自己的血压变化规律,服用降压药物在最高血压来临前两个小时左右。一旦确定自己为晨起高血压,将降压药物放到凌晨醒后服

用更为科学;对于少数夜间血压高的患者,可以采用长效降压药物在睡前服用。

一般来说,高血压患者天冷时的血压要比天热时高,因此,冬天服用降压药物相应也要增加一些。但是,在服降压药时,要避免免操之过急,一次降低不宜超过原血压的20%。服用降压药还应防止血压上下波动幅度过大。具体秋冬季应当如何加量,加多少剂量,患者要在专科医生指导下进行,切勿自行盲目服用,以免延误病情。