



“过劳眼”不止眼疲劳那么简单

本报记者 李晓静

本期专家

刘斌:吉林省人民医院主任医师,吉林省妇幼保健协会儿童眼保健专业分会副主任委员,吉林省眼视光与眼健康管理专业委员会常务委员,吉林省劳动能力鉴定委员会委员,吉林省残疾人残疾等级医疗卫生专家,吉林省中医药学会眼科专业委员会委员。

“过劳眼”不容小觑

刘斌:长时间、高强度、近距离用眼会造成眼睛的疲劳,主要表现就是视物模糊、眼酸、眼痛、眼睛周围胀痛、眼皮沉重、眼眶痛,严重还可出现头痛、头昏、恶心、

注意力不集中、记忆力下降等。除了长时间近距离用眼,电子屏幕也会使人自然眨眼频率降低,加重眼干、眼涩等症状。如果没有及时干预,眼疲劳后期还会出现焦虑、烦躁等症状,对工作和学习造成很大影响。

关灯玩手机可致失明

刘斌:现在很多人都有临睡前看手机的习惯,有人还在关了灯之后看且看数小时。在黑暗环境下长时间看手机,对健康的危害很大。关灯时,光线比较弱,人为了看清物体,瞳孔会放大,导致房水流出受阻,眼压升高,让视力受到影响,导致视力下降,甚至可能出现青光眼。躺着看手机时,对眼睛的压迫力最大,会导致出现左右眼视力偏差。长时间在黑暗环境下过度用眼,还会导致血管痉挛收缩,造成眼底血管阻塞,也就是视网膜中央动脉阻塞,也被称为“眼中

风”,导致突然失明。

躺着刷手机危害多多

刘斌:在床上躺着看手机,不知不觉颈部越来越前倾,颈部肌肉不断向前拉伸,导致颈部处于慢性充血状态,容易压迫颈动脉造成颈椎病。躺着看手机时,注意力都集中在屏幕上,一个姿势会保持很长时间,就会造成腰部僵化,导致腰部酸痛。另外,如果经常长时间躺着看手机,腿部血流速度会变慢,有可能诱发下肢静脉曲张,情况若严重,还可能致致命的肺栓塞。

缓解眼疲劳的做法

刘斌:近距离用眼,尤其是看电子产品时间不应过长,一般以半个小时为宜,然后闭目养神或者向远处眺望,也可以按摩一下眼眶周围穴位,做做眼球转动操。

感觉眼疲劳或者干涩时,可以点人工泪液及改善循环眼药水。还可以通过眨眼训练来缓解眼干、眼涩等视疲劳症状。即先轻轻闭上眼睛,维持5-8秒,然后眼皮用力气闭眼,心里默数“1、2”,最后再睁眼,重复5-8次为一组。每天可以进行3-4组或者眼干疲劳时随时放松使用。

此外,热敷也可以很好地缓解眼部和眼周的疲劳感。将干净的毛巾浸在热水(比一般洗澡水温稍高一些)中,轻轻拧干后,将毛巾覆盖在闭着的眼皮上,可以两块毛巾交替使用,每次热敷5-10分钟即可。



持续关注
本栏目,请
扫描二维码,
可获取更多
内容。

高铁上的暖心施救

本报讯(记者张添怡)近日,沈阳客运段经理杨勇、沈阳列车段列车长赵军及乘务员一行三人来到吉大二院,送来一面饱含谢意的锦旗。至此,吉大二院泌尿外科主任李然伟在高铁上暖心施救,并陪伴患者就医的事才被人知晓。

事情发生在3月22日,李然伟乘晚班高铁出差到北京参加学术会议。途中,广播突然发出通知,询问车厢内是否有医务工作者,帮忙为一名突发疾病的患者进行处置。听到广播后,李然伟没有丝毫犹豫,直奔患者所在位置。

患者是一位30多岁的女性乘务员,因剧烈腹部疼痛,已出现晕厥症状。专业的几项检查后,李然伟迅速做出诊断——肾结石。但高铁上没有合适的医疗设备和药物,李然伟只能勉强在药箱内找到一些止痛药物给患者服下,暂时缓解症状。

肾结石不会致命,但是疼痛往往让患者感到难以忍受。为了分散患者的注意力,李然伟开启“心理疗法”,不断寻找话题,以舒缓患者的紧张情绪。难熬的2个小时终于过去了,火车到达北京站后,考虑到列车长赵军和乘务员都是沈阳人,对北京就医环境丝毫不熟悉,李然伟果断决定:“我陪你们去!”

通过提前联系,李然伟带患者来到最近的清华大学华信医院,并迅速安排患者到泌尿外科急诊就医。直至患者顺利就医病情平稳后,李然伟才离开,回到预定的入住酒店时,已是次日凌晨。

面对锦旗,李然伟只是微笑着说:“任何人遇到这种事都会伸出援助之手,更何况我是一名医生,治病救人本就是我们的天职。”

人逢喜事精神爽,来自桦甸市夹皮沟镇的安大娘这几天可是特别高兴。记者见到她时,她正站在吉大中日联谊医院耳鼻喉科住院部的走廊里等待女儿办理出院手续,“我得赶紧回家让老伴儿看看,自打我们认识,他就没见过我正常张嘴的样子。”

张嘴对于普通人来说是件再正常不过的事了,安大娘怎么就不能正常张嘴呢?原来,67岁的安大娘在她十几岁的时候不小心摔伤了下巴,由于当时经济和医疗条件有限,没有进行及时治疗,导致颞下颌关节与上方的颅骨粘在一起,形成了关节强直。

从那以后,安大娘上下牙齿只能微微张开一根筷子的宽度,吃饭只能吃软烂的,而且还得用筷子一点点往“牙缝”里送,虽然吃得费劲,但安大娘还能勉强说话,于是就这样凑合了50多年。

直到最近两年,安大娘的听力开始下降,牙齿开合的缝隙也更小了,实在无法正常生活,她才让女儿带她来医院。安大娘的女儿周女士说:“其实我们之前是有心理准备的,我妈这个情况都50多年了,我们根本不敢奢望她还能正常张嘴吃饭、说话,寻思能改善一下听力就行。”

可令母女二人想不到的是,她们来到吉大中日联谊医院后,副院长朱冬冬给安大娘做了详细检查,并告诉她们可通过手术治疗恢复张嘴功能和听力。



近日,在广东省鹤山市沙坪街道第七小学,民警向学生们讲解国家安全知识,增强全民对总体国家安全观的认识。新华社发(黄继明 摄)

营造良好法治教育环境

本报讯(丰元雪)近日,长白县人民法院贯彻落实“法治副校长”制度,选派担任长白县朝鲜族实验小学“法治副校长”的法官,专程来到该校开展法治教育宣传活动,为该校教师上了一堂精彩生动的法治教育课。

法官在课程中首先详细讲解了《中华人民共和国教师法》相关规定,

提升教师使命感和荣誉感,又结合发生在身边的真实案例,深度剖析案件涉及的法律关系、违法犯罪行为的社会危害性,以案为鉴,达到警钟长鸣、防微杜渐,使全体教师切实感受到法律并不“遥远”,法律就在身边,从而引导广大教职职工形成“不敢腐”“不能腐”到“不想腐”的自觉。

长白县人民法院通过对教师的法律知识普及,不断提高教师的法律意识,进一步提高对学生们开展法律知识教育的重视程度。该校负责人课后表示,这堂“以案释法”的法治宣传活动,结合案例进行讲解的形式比较新颖、生动,拉近了教师与法律的距离,对今后学校开展法治教育有很大的指导意义。

此次“送法进校园”活动是长白县人民法院“我为群众办实事”的务实举措,向师生传递法律知识,为未成年人健康成长营造良好的教育环境。

患者“开口”记

本报记者 毕雪

颞下颌关节上面覆盖着面神经的5个分支,众所周知,如发丝细的面部神经走行错综复杂,犹如一张大网,稍不留神就会有面瘫的风险。要想将融合的颞下颌关节骨组织截断,就必须要将关节从网络型的面神经中解剖出来,即使只有两毫米的误差,都会弄断面神经,造成面瘫。

“颞下颌关节的上面是面部神经,不得有误差。下面是颈外动脉分支,截断融合骨组织时,手术刀如果再深一两毫米,都会造成大出血。而此时强直的关节还

未处理好,一旦大出血,非常难处置。”朱冬冬说。

这两项手术犹如在刀尖上舞蹈,不允许有一点点的误差。于是,在术前朱冬冬带领团队充分讨论,决定在显微镜下进行手术,并采用显微外科器械和面神经检测设备辅助手术。这对手术医生的显微外科技术要求非常严格,最考验医生的眼力和手力。

术中,朱冬冬凝神聚力,在显微镜的辅助下全神贯注地轻轻剥开如发丝的面部神经,将强直的关节暴露出来,并小心翼翼地切断已融合的骨组织,每一步操作都无比小心,生怕碰伤面神经和颈外动脉分支。

终于,在团队的默契配合下,手术仅用两个多小时就成功完成。当即,安大娘的嘴就可以张开两根手指的宽度了。

术后10天,安大娘恢复得不错已经可以出院了。此时,她的听力已恢复如初,嘴基本可以全部张开,但因左侧颞下颌部位的韧带长期活动受限,有些僵硬,出院后还需再做一段时间咬合训练,嘴就可以完全像正常人一样张开了。

“没想到这辈子我还有机会正常张嘴吃饭、说话,真是太感谢朱院长了!”临出院前,安大娘又紧紧地握住朱冬冬的手,一遍又一遍地感谢他。

采访最后,朱冬冬提醒,颞下颌关节强直大多数都是外伤所致,尤其是儿童,如果出现下巴外伤、嘴巴张不大的情况,一定要及时就医。

简讯

举办护理专场招聘会

本报讯(李春赫 袁宝欣 记者李文瑶)日前,长春医学高等专科学校举行护理专场校园招聘,省内70余家单位带着2000余个岗位进校园招聘。

长春市人才服务局在本场招聘会设立咨询台,为毕业生做好留长就业的政策咨询服务。同学们就企业用人需求、入职后发展前景和薪资待遇等问题与招聘人员认真沟通。

据了解,2023年长春医学高等专科学校护理学院共有毕业生1163人,就业形势面临一定压力。学校在今年开学初就积极谋划,主动对接省内需求大、前景优的医疗、康养机构,向这些单位推介本届毕业生的优势和特色,吸引他们入校招聘并了解学校近年来在护理教学中取得的成绩。

流动科技馆洮南站巡展启动

本报讯(记者景洋)4月24日是第8个中国航天日,为了迎接航天日的到来,近日,中国流动科技馆吉林省洮南站巡展暨“格物致知,叩问苍穹”2023年航天日主题活动在洮南市启动。

流动科技馆是我省推进全民科普的形式之一,本次巡展以“体验科学”为主题,设置声光体验、运动旋律、数学魅力、健康生活、电磁探秘、机械韵律等9个主题展区,呈现50件与科学表演相结合的实景化、体验式、互动型经典展品。针对航天日主题,巡展增设航天板块的展览内容。

据了解,此次活动是我省巡展累计的第96站,也是在洮南市的第3次巡展。到目前为止,中国流动科技馆吉林巡展已累计巡展了全省9个地区的40个县、市及部分城区,受益观众达500万人次。

普及帕金森病医学知识

本报讯(记者毕雪)为了更广泛地普及帕金森病的医学知识,提高公众对于防治帕金森病的认识,近日,吉大中日联谊医院帕金森诊疗联盟举办了科普义诊活动。

活动以联盟的形式召开,除本院相关医护人员外,还特意邀请了来自吉林省人民医院、吉林省一汽总医院、长春市人民医院相关专家一同为患者科普和义诊。

活动中,专家们分别讲解了“帕金森病的常见问题与解答”“帕金森病的外科治疗进展”“帕金森病患者冻结步态的康复训练和居家康复训练”等,让患者对帕金森病有了更多了解,帮助患者提高生活质量。随后,“帕友”们进行了“抗帕经验”分享,并展示了各自的绘画和摄影作品等,长春市“抗帕协会”的“帕友”们还带来了充满感情的诗朗诵。最后,联盟专家为患者进行了义诊,根据每个患者的情况,详细调整了治疗方案。

为智慧医疗注入蓬勃活力

——我省数字健康技术交流大会侧记

本报记者 张添怡

日前,由省科学技术协会主办,省健康协会、长春中医药大学医药信息学院、吉林大学信息化与信息管理中心协办的第九届吉林省科协科技论坛(智库论坛)暨全省数字健康技术交流大会在长春召开。

在为期两天的会议中,全省500多位数字健康与医疗信息化领域同仁齐聚长春,探讨新型信息技术叠加赋能医疗健康的成熟案例和可行性路径,助力“健康吉林”数字化转型。

本次大会的一大亮点是吉林省“省统筹区域全民健康信息平台”的首秀。多家接入该平台的医疗机构医生说,由于可以更加及时全面地了解患者病史和跨地域医疗机构检查检验信息,极大地便利了患者跨机构就医,也提高了诊疗的安全性。

与其他省份相比,我省全民健康信息平台起步较晚,但发展速度之快、成效之丰令人瞩目。重要原因之一在于我省根据省域实际情况,没有选择省、市、县分别建设三级区域平台的建设模式,而是秉承低成本、高效能、一体化的建设理念,坚持走统筹集约、共建共享的发展道路,建设统一的“省统筹区域全民健康信息平台”。

截至目前,省统筹区域全民健康信息平台已完成两期项目建设:一期项目完成省级平台建设,对接14家省内头部医院和省卫生健康委多个业务系统;二期项目基于省级平台为9个地市建设市级平台,并持续扩大互联互通范围,对接51家公立医院。目前正在推动的三期项目,重点是实现全省二级以上、200余家公立医院的对接全覆盖;未来的四期项目则将为全省70个县区建设县级平台,帮助各个县区依托县级平台快速构建信息资源共享、业务协同、互联网+等服务应用。

“我们用最小的成本、最短的时间、最快的速度,按下了全民健康信息化建设的快捷键。”吉林省卫生健康信息中心副主任赵颖春介绍,通过3年多时间的区域平台建设,我省医疗信息互联互通的“快速路”已经打通,一个没有围墙的“数据池”正在形成,累计汇聚医疗健康数据近39亿条,打造了一个涵盖医疗服务、慢病管理、预防接种、妇幼保健、卫生资源、中医服务等大数据资源中心,为惠民服务、部门协同提供了有力的数据支撑。

全民健康信息平台的作用发挥,还得益于我省近年来倾力打造的另一张“名片”——电子居民健康卡。从2019年开始,在这项持续深化医改、优化服务流程、改善就医环境、方便群众就医的重大民生工程中,我省打造了电子健康卡普及应用的“吉林范本”,有效解决医院一院一卡、重复发卡、互不通用的群众就医堵点问题。

在多重举措推动下,我省电子居民健康卡用卡量再创新高。截至2022年底,全省共有51家三级医院、161家二级医院实现电子居民健康卡应用,全年用卡人数超过2735万人,用卡次数超过9800万次。大会还对吉林大学第二医院等作出突出贡献的46家先进单位与46名先进个人进行了表彰。

本次大会的另一大亮点是多家医院的领导班子成员亲自参会并分享信息化建设经验。同时,来自全省各地超过100多家医院院长、书记带队组团参会。在技术交流环节,多位医院管理者的发言充分体现出他们对“智慧医院”建设的思考范围之广、参与程度之深,医院信息化建设已经成为实实在在的“一把手工程”。

吉林大学第二医院副院长吴敏飞分享了吉大二院利用亚泰院区开业契机,在智慧服务体系建设方面进行的尝试实践。智慧服务相关应用的落地为医院改善患者就医体验、医院管理提质增效带来了显著成效,与一年前相比,吉大二院的手机端缴费占比提升18%、检验报告未打印占比提升7%、专病复诊比例提升13%。

为激发数字技术在健康领域的创新活力,充分发挥典型案例的引领、示范、指导作用,大会还举办了“2022-2023年度吉林省数字健康创新应用十佳典型案例”颁奖仪式,体现了我省医疗信息化领域以技术创新推动事业发展的蓬勃生机。