



在这个手机、电脑横行的时代,眼部健康受到了前所未有的挑战,青光眼、干眼症等疾病越来越年轻化。很多人对青光眼的危害性认识不足,以致于丧失了最佳治疗时机。本期《求证》栏目我们邀请专家普及一下青光眼的知识。

预防青光眼

本报记者 张添怡

本期专家

郑雅娟:吉林大学第二医院眼科青光眼科主任,主任医师、教授、博士生导师,熟练掌握常见病、多发眼病及疑难眼病的诊断和治疗,尤其擅长青光眼的早期诊断,疑难青光眼的治疗。

青光眼的现状

郑雅娟:最新世界范围内流行病学统计,无论是导致视力下降的原因还是致盲因素,青光眼均排在所有眼疾病的首位。因为其具有隐匿性,在发达国家有一半的青光眼患者不知道自己患有此病,发展中国家中则有超90%的青光眼患者对自己的疾病一无所知,甚至从未听说过。

青光眼的类型

郑雅娟:青光眼分很多种类型,比如原发性青光眼、继发性青光眼及先天性青光眼。在原发性青光眼中又进一步分为原发性急性闭角型青光眼、原发性慢性闭角型青光眼及原发性开角型青光眼。我国关于青光眼的流行病学文章

显示,在各个类型的青光眼中,原发性急性闭角型青光眼占所有青光眼发病率之首,其致盲率远高于其他类型青光眼及其他眼病。每年我国有45万人失明,这意味着每3分钟就有一人因为青光眼而成为盲人。而这种在我国发病率如此之高、致盲率高的疾病,最常见的就是年龄大于50岁的人群,尤其是老年人居多。

出现哪些异常需要提高警惕

郑雅娟:1. 眼痛。正常情况下,我们用手指轻轻按压眼球,眼球会有一定的弹性,感觉类似于打气的球。但是当眼压升高用手指触摸眼球会感觉到眼球变硬。当眼压升高时会出现眼胀痛的感觉,会伴随出现头痛、鼻根酸痛,甚至出现恶心、呕吐等。

2. 虹视。由于眼压升高,眼内液体循环障碍引起角膜水肿,折光改变,这时看灯光时会出现外圈橙红,内圈紫蓝,中间夹杂绿色的彩环现象。当眼压恢复正常之后,彩环即随之消失。

3. 视物遮挡。青光眼晚期会出现视野严重缩小,像透过一根管子看东西,这种情况叫管状视野,这种视物遮挡会严重影响患者日常生活。如果不及时就医、治疗,视力会急剧下降,甚至完全失明。

哪些人群建议进行青光眼筛查

郑雅娟:具有青光眼家族史;高度近视、高度远视;眼睛

有外伤或其他眼病;患有糖尿病、高血压等全身疾病;长期使用含激素眼药水或局部、全身应用激素的人群。

青光眼患者有明显症状时,会严重影响正常生活,并面临24小时内失明的风险,患者一定要及时就医。若为急性闭角型青光眼,其发作期是眼科十大急症之首,需要争分夺秒降眼压,避免造成不可逆的损伤。

青光眼如何早发现早预防

郑雅娟:对于有青光眼家族史、50岁以上的人,具有角膜相对小、前房浅、晶状体位置偏前的人群应常规到医院进行青光眼筛查,并且要严密观察眼压及房角变化,争取做到早发现,这样可以通过特定方法进行早预防,避免部分人群疾病进展,对视力造成损害。如果出现眼痛、眼痛、视物模糊,尤其是间断性的出现看东西有彩环,视物有遮挡等情况的时候,要及时到青光眼科就诊,排查这种致盲性的眼病。



持续关注本栏目,请扫描二维码,可获取更多内容。

老师们的暑期建议

本报讯(记者李文瑛)

如果度过暑假时光,老师们联合建议,家长应该陪伴学生把上学期没掌握牢靠的知识点一一重温,学有余力的学生可以为下学期开学的新课做些预习。对于学习主动性弱的学生,家长每天要抽时间督查暑假作业的完成进度。这样做既能及时了解孩子的学习情况,也是在督促他们形成一种细水长流的习惯,慢慢养成坚持学习的好习惯。

暑假期间,当孩子一直对着平板看视频、打游戏的时候,请提醒孩子站起来活动一下或到室外开展体育运动。青少年每天要安排1小时左右的运动时间。当然,户外运动要注意安全,不去危险的河塘水边堤坝。

老师们还建议家长有意识地引导孩子做一做家务活,例如打扫卫生、做饭、整理衣物,锻炼他们独立生活能力,培养学生的责任心。

“双减”减少了学生课外辅导的压力,家长在面有更多时间呆在家里的孩子时,请不要选择暴躁训斥孩子出现的各种各样让您感到头疼的状况,而是要抓住问题本质,站在子女的角度去给他分析利弊得失,切忌一味空话、套话、大话。因为从心理学规律来看,当听众感觉与某种话语产生隔膜的时候,就有可能出现“话不投机”的心理障碍,降低与之接触的热情,而有理有据的分析反而更有感召力,也是解决问题的良药。

假期既是学生放松心情调整紧张状态的休息时段,同时也是自主学习,收获成长的时机,只要科学规划,且能按计划坚持付诸行动,相信每名学生会都度过有意义的暑假。



最近,国网松原市城郊供电公司共产党员服务队到伯都乡中心小学,开展走进学校科普用电安全课活动。这是他们向小学生讲解安全用电小常识、安全用电事故案例及在发生用电事故时应该如何自救等知识。 王杨 摄

开展暑期“三下乡”活动

本报讯(记者张鹤)为进一步厚植爱农情怀,练就兴农本领,日前,延边大学“延学笃行·融情边疆”社会实践团走进珲春市密江乡,参观红色基地、走访特色企业、开展田野调查、体验非遗文化、访谈榜样人物,正式拉

开了学校暑假“三下乡”社会实践活动的序幕。

实践团以“1+3+N”实践形式为项目载体,构建起1个校地融合发展平台,以助力乡村农业技术和农业振兴,全面开展社情调查共建美丽乡村。

村,挖掘边境民族特色和红色革命文化资源为实践主题,涵盖助农兴农、科技助农、技术推广、调研访谈等多项实践活动。

在调研后,队员们一起整理调研成果,共同交流实践心得。大家纷纷表示,社会实践很好地弥补了课堂教学中的不足,让大家对大美吉林、大美延边有了更深入了解,更加珍惜来之不易的幸福生活。接下来,延大社会实践团还将利用暑假时间,前往更多地点开展形式多样的活动。

弘扬中医文化 传播防病理念

——长春中医药大学附属第三医院三伏养生节记事

本报记者 张添怡

又是一年三伏天,祛病强身好时节。7月11日入伏首日,长春中医药大学附属第三医院第二届“治未病”三伏养生节也拉开了序幕。前来参加养生节的市民络绎不绝地来到现场,问诊中医名家,免费品尝膏方,体验非遗文化,了解养生知识……展开了一场中医药文化浓郁的养生之旅。

今年正值《中医药法》实施六周年之际,本届“治未病”三伏养生节以“医聚新时代·培塑杏林文化传承创新”为主题。旨在传播中医药文化,倡导中医“治未病”理念,提升群众中医药健康素养、健康保障能力和水平,营造全社会关心、支持中医药事业发展的良好氛围。

活动当天大雨倾盆而至,空气略带清爽,但医院二楼大厅却热闹非凡、人头攒动,这里有继续巩固疗效的“老粉丝”,也有因传统特色冬病夏治疗法慕名而来的“新朋友”。

为了让大家有更好体验,医院党委高度重视,精心组织、周密安排,活动现场10余位专家为市民把脉问诊、答疑解惑、传播中医未病先防的理念。6个体验区9个体验项目也是此次活动的一大亮点。

现场除了有传统义诊、体质辨识、药膳、耳穴埋豆等多项传统内容,还有剪纸、糖画等非物质文化遗产的体验项目,可谓精彩纷呈、实惠多多。“今年我们还增加了一些中国传统文化与中医药文化相融合的体验,比如中草药插花、中草药糖人制作等等,让大家在获得健康的同时,感受中国传统文化的魅力。”长春中医药大学附属第三医院临床副院长朱国琪介绍。

中医膏方聚百草之精华,尽养生之优势,是中医药对人类的贡献之一。活动现场,医院精心准备了膏方体验、药膳品尝等活

动。灵芝陈皮鸭、当归鸡等药膳,不仅是让人垂涎的美食,也是调养身体的补品。市民朋友们在享受舌尖上的中医的同时,更要吃出健康。

来自净月区福祉街道中信社区的潘大爷说,自己平时也自学中医知识,在家进行身体调养,此次与医院专家交流之后,学习到更加专业、系统的养生知识,以后调养身体更精准。

三伏天是“冬病夏治”的好时节。长春中医药大学附属第三医院副院长、治未病中心主任黎明全教授介绍,三伏天属于自然界中阳气最旺之时,一年之中调理机体的黄金期,利用好这40天,身体会越来越健康。三伏养生方法包括三伏贴、三伏灸、三伏针,内服中药、膏方,浴足等,通过系列特色中医干预手段能够调整人体的阴阳平衡,改善体质,提升正气,预防疾病以及使一些宿疾得以恢复。

医院三伏养生节连续举办两年以来,越来越多的市民通过养生节了解中医药文化,体验膏方、药膳继而爱上中医养生,走上了科学养生之路,不断提高自己的体质。

据统计,本届养生节义诊、品尝膏方、自制药膳、茶饮近2000人次、免费中医体质辨识近100人次、发放宣传资料千余份。

作为中医药文化宣传教育基地,近年来,长春中医药大学附属第三医院开展了形式多样的中医药健康文化传播活动,推进中医药健康文化知识进基层,使百姓掌握基本的中医药知识和简便易行的中医药养生保健方法,提高了群众防病调养能力和中医药健康文化素养。

防暑降温这样做

本报记者 毕雪

夏季天气热、湿度大,人体易出现多汗、口渴、乏力、眼花、恶心、头痛、头晕等中暑症状,尤其是老年人、孩子及慢性病患者中暑的风险相对更大。对此,记者采访了省人民医院急诊医学中心副主任胡铁虹。她表示,夏季出现高温时,大家应积极采取防护措施,以防中暑。

对于一般人群,当室内温度较高时,可以使用降温设备降低环境温度,夜间和清晨时段可通过开窗通风降低温度。室内湿度不适宜时,可以使用除湿或加湿设备调节室内湿度。关闭朝阳的窗户或使用遮阳帘、窗帘等遮挡阳光直射。关掉不必要的灯和易产生热的电器设备,防范因用电量过高,导致电线过载而引发的火灾。

其次,减少室外高温暴露。尽量避免室外体力活动和户外运动,避免高温时段外出活动。外出穿轻便、宽松、浅色的衣服,并使用防晒用品。尽量避免高温环境与太阳直射,宜在阴凉处活动。高温天气如需外出,应减少剧烈活动并注意及时休息,避免过度的体力消耗。

第三,关注身体健康。将防暑降温药品妥善储存,身体不适时及时服用。若有慢性基础性疾病或长期服用多种药物,应咨询医生如何用药。及时饮水,避免饮用含酒精、咖啡因以及大量糖分的饮品,少食多餐,饮食要清淡易消化。体温异常时可使用冷水、冰袋等降温用品,对皮肤、衣服或颈后进行物理降温,条件允许时可沐浴、冲凉。外出随身携带解暑药品,一旦出现中暑,可用所带药品缓解症状。若出现头晕、头痛、乏力、口渴、多汗等中暑先兆症状,应及时寻求帮助,尽快转移到阴凉处休息,补充水分。若不适症状持续存在,应及时就医。

重点人群在做好防护措施的基础上,还需要根据下述措施建议加强自身健康防护。比如对于老年人、儿童等特殊人群,要避免剧烈活动使身体得到充分休息,鼓励在户外玩耍的儿童尽可能待在阴凉处,孕妇和老年人尽量待在凉爽的室内,主动、多次、适量饮水,不要感觉口渴才喝水;适当补充含有电解质的饮品,避免饮用含糖量过多的饮品;注意尿量及颜色,若尿量减少、颜色变深,表示体内水分不足。对于慢性基础性疾病患者要及时补充水分,若因疾病限制饮水量或者需要服用利尿剂,要及时询问医生合理的饮水量。若必须锻炼,尽可能安排在一天中较凉爽的时间。通过膳食和饮品适量补充身体流失的电解质,若正在进行低盐饮食,应咨询医生。与家人和邻里保持联系,及时获取他人的帮助与照顾。

中医药大讲堂首课开讲

本报讯(记者张添怡)日前,为了解决基层中医药服务存在的“人员缺、能力缺、学习缺”三大问题,省中医药管理局在全省启动“中医药大讲堂”活动。中医药大讲堂第一讲由国医大师、长春中医药大学终身教授南征领衔授课。

南征通过吉林省远程会诊平台,为全省各级中医医疗机构、部分社区卫生服务中心和乡镇卫生院相关人员作题为《传承创新 发展中医药》的讲座。

南征从什么是传承与创新,传承与创新是什么关系,今后中医临床创新的主要任务和目标、疗效从哪里来等方面,阐述了当代中医人要如何传承创新发展中医药事业。讲座中,南征教授着重指出,要坚持中医本性,把握好传承与创新的关系,强调学习、运用好中医药,要唯真、唯实、唯效,要真学、真用,才能让中医药事业更好的传承和发展。南征教授提出,当代中医人要读经典、跟名师、多临床,在明明白白、全心全意、完全彻底地为患者服务中不断总结经验,克服困难,发扬成绩,做好中医传承。

学生心理健康指导与研究基地揭牌

本报讯(记者毕雪)为持续深入推进长春市社会心理服务体系建设工作,充分发挥院校联动机制在学生心理健康工作体系中的重要作用,近日,长春市第六医院与长春金融高等专科学校举行合作共建暨“学生心理健康指导与研究基地”揭牌仪式。

仪式上,院校双方代表签署了合作协议,并共同为“学生心理健康指导与研究基地”揭牌。随后,长春市第六医院党委书记张延赤以“大学生常见心理障碍的识别”为主题,结合自己多年的工作经历,围绕大学生常见心理障碍的表现形式、类型、判别及处理等方面,为全体专兼职辅导员讲了一堂精彩、实用的心理健康教育专题讲座。

据悉,此次合作共建是双方在心理健康教育工作模式方面的新探索,对增强心理工作队伍专业力量、切实提高学生心理危机应对能力具有重要意义。下一步,长春市第六医院将积极落实学生心理健康指导意见建议,为广大师生提供更加专业、优质和便捷的心理服务。



日前,四平消防救援支队红开大队开展“消防安全伴我行”暑期夏令营活动。图为他们在为学生们讲解消防知识。 刘芮伊 摄