



全国爱眼日

糖尿病导致的视网膜病变造成的失明,多年来在全球所有不可逆致盲性眼病中排在第一位,而控制血糖,早诊早治,是抑制糖尿病致盲的有效方法。

6月6日是全国爱眼日,今年的宣传主题为“关注眼健康,预防糖尿病致盲”。专家呼吁,糖尿病患者需重视眼底病变,避免致盲隐患。

关注眼健康 预防糖尿病致盲

本报记者 周娟 实习生 龙雨晴 通讯员 陈燕 刘璐文 丁友明 图

糖尿病可致盲

统计显示,目前我国有9000多万糖尿病患者,由糖尿病引发的视网膜病变是最常见、最严重的致盲病因之一,每年约有100万名患者因糖尿病而失明。

6月6日上午,郑州市第二人民医院在门诊广场举行爱眼日专题大型义诊活动,国内著名眼底病专家刘文教授、屈光和眼底病专家赵宏博士、白内障复明手术权威专家陈鹏等专家现场为群众义诊。

为了让市民更好地认识糖尿病眼病带来的



的危害,该院还精心组织了“盲人体验”活动,让部分市民戴上眼罩,模仿盲人踩气球、辨方向、穿越障碍、摸黑自救等游戏方式,不少市民参与活动后,对眼底病可能致盲带来的痛苦有了新的理解。

同时,医务人员也与患者一同蒙上眼睛,体会盲人的内心世界,从而更好地为患者服务。该院内分泌科主任徐磊现场以实物为例,向居民讲解了糖尿病患者饮食调理方法及日常保健常识。

据了解,郑州市第二人民医院是全国首批“健康快车糖尿病视网膜病变筛查防治中心”,也是我市唯一一家筛查防治定点医院。今后,市二院还将继续通过一系列宣教活动在糖尿病患者中普及糖尿病视网膜病变等糖尿病并发症的相关预防和治疗知识,提高人们对糖尿病眼病的认识,做到早期发现、及时治疗,让更多的糖尿病并发症患者远离失明的危险。

预防是最好的治疗

糖尿病是四大致盲因素之一,糖尿病患者的失明率是其他人的10~20倍。如今,糖尿病引起糖尿病视网膜病变的情况越来越多。市民该如何有效预防因糖尿病导致的视力损害?

据郑州二院副院长刘文介绍,“糖尿病”的病程发展是不可逆的,早期一般没有症状也没有异常感,所以往往容易被忽略。实际上,如能及时发现,及时使用激光治疗,大部分患者病情可以得到控制,且早期治疗费用低,效果远胜于晚期治疗。

郑州人民医院眼科主任刘平提醒,由于“糖尿病”病变损害的不可逆性,一旦视力明



显下降,甚至出现增殖性视网膜病变,治疗难度便会增加。“大多数患者是在视力已经发生明显损伤后才到眼科就诊检查的,这时即使光凝也很难逆转已丧失的视力。因此,‘糖尿病’防盲的关键就在于早期就进行视网膜病变的筛查以及定期做眼底检查,这是唯一有效的把握治疗时机、减少致盲的方法。”刘平强调。

预防是避免“糖尿病”的最好治疗。专家建议糖尿病患者定期做眼部检查,I型糖尿病,发病后5年首诊,以后每年一次;II型糖尿病,确诊糖尿病时首诊,以后每年一次。如在检查时有异常发现,应缩短随诊间隔。妊娠期糖尿病患者应当经常到医院进行眼底检查。

此外,糖尿病患者要控制好血糖,糖尿病是与生活方式最为密切的慢性病,要积极进行治疗;更要保持良好的生活习惯和饮食习惯。糖尿病患者饮食要清淡,少吃辛辣、刺激和高脂肪的食品,平时适当锻炼,但避免剧烈运动,生活中要注意用眼卫生,避免长时间阅读、使用电脑等造成的视力疲劳,从而尽量延缓糖尿病视网膜病变的出现。

市二院眼科专家陈鹏提醒,普通人群也要从生活点滴做起,爱护眼睛,关注眼健康,平时注意眼睛的休息,养成良好的卫生习惯,40岁以上的人,最好每年做一次全面的眼科检查。眼睛出现视野模糊、眼花、看东西有重影等情况应当及时到正规医院眼科进行检查,做到早发现早治疗。

医讯速递

省中医院年体检逾10万人次

本报讯(记者汪辉 通讯员丁翠翠)省中医院健康体检中心日前喜摘我省“最受百姓欢迎的体检机构”奖牌。

省中医院党委副书记王禄说,河南省中医院健康体检中心获奖绝非偶然,因为其开创体检行业先河的多项举措及其惠民意识打动了评委。如为每个体检者量身定做体检方案;开辟“绿色通道”,凡在体检中查出疾病,随后到门诊看病能优先就诊;推广中医体检,加入中医体检项目等。此外,体检者还可通过扫描健康体检中心的微信二维码,足不出户,就能在手机上查询到体检报告。

“每天一上班就马不停蹄地忙活,不光河南人来体检,连安徽、哈尔滨的人都专门来找我们做中医体检。”该健康体检中心主任刘永生介绍,2009年全年的体检量只有几万人次,不到5年的时间,如今医院体检量竟高达10万余人次。

郑州星创宝岛眼科开业

本报讯(记者丁友明)6月5日,首家中原地区合资眼科——郑州星创宝岛眼科联合金水河一门诊部举行开业仪式。

该门诊部由星创宝岛眼科与郑州金水河一门诊部联合设立,是星创视界(宝岛眼镜)在中原地区开设的第一家联合眼科门诊,也是海峡两岸经济合作框架协议通过后在我省设立的首家合资背景专业眼科机构。门诊配置了国际标准的先进仪器,由两岸权威医学专家主持,并与国内外知名眼科建立合作关系,拥有丰富的医疗资源。

星创宝岛眼科隶属星创视界企业,企业专注于视光学领域,是一家提供从预防医学、验配零售到诊断治疗一站式服务的综合性企业。金水河一门诊部是世界眼科基金会中国分会河南省低视力康复中心、省残联低视力定点机构。

三例手术填补省内空白

本报讯(记者汪辉 通讯员潘洁 杜继涛 王凯)近日,郑大一附院、省肿瘤医院、郑大五附院先后各成功实施了一例填补我省医疗技术空白的手术。

近日,记者从郑大一附院了解到,该院肝移植中心为一名7个月大的婴儿成功实施了肝脏移植手术。据悉,这是目前我省最小的肝脏移植患者。郑大一附院肝移植中心专家郭文治介绍,患儿入院时,被确诊为先天性胆道闭锁,通过中国器官分配与共享系统,省内一岁婴儿夭折,其父母愿意将女儿的肝脏、肾脏捐献出来。日前,在麻醉科、手术室积极配合下,该院肝移植中心专家成功为患儿实施了肝脏移植手术。术后,患儿生命体征平稳,目前正在康复中。此次手术的成功,标志着我省肝脏移植技术水平有了新的进展。

省肿瘤医院近日完成省内首例单孔腹腔镜低位直肠癌保肛手术。该院普外科副主任李智介绍,低位直肠癌占所有直肠癌的65%~70%,随着腹腔镜技术的发展,腹腔镜下低位直肠癌保肛手术,成为国际公认的最佳治疗手段。但由于直肠癌深在骨盆,空间狭小,尤其是低位直肠癌,暴露困难,单孔手术难度更大,因而单孔腹腔镜低位直肠癌根治术只在少数较大国家级医院微创中心开展。此次手术的成功,不但填补了我省在该领域的空白,还标志着该院在胃肠道肿瘤治疗领域达到了国内先进水平。

郑大五附院血管外科日前成功为一位患者同期实施了胸主动脉瘤合并颈动脉狭窄术,术后4小时患者顺利清醒拔管,病情稳定。今年67岁的患者贾某,因头晕住进郑大五附院内科病区,检查诊断为胸主动脉瘤、右颈内动脉重度狭窄。患者同时合并两种较复杂疾病,如不能及时同期处理,均可能在短期内危及患者生命。近日,历时约3个小时,该院血管外科王兵教授成功为患者实施了“胸主动脉瘤腔内隔绝支架植入术及右侧颈动脉内膜剥脱+斑块切除术”。据悉,此手术属血管外科高难度手术,在河南省尚属首例。

图为患儿与市一院医护人员依依惜别。
丁友明 摄

激情世界杯 专家提醒注意泌尿健康

桂林三金
最私密的
TOP PRIVATE
有奖问答
30个网络电视盒子, 1000个50元话费。
你敢不敢来答?
立即参与有奖问答
赢取三金三金片

4年一度的世界杯开赛在即,相信不少球迷已经着手囤积零食、啤酒准备迎接精彩赛事。专家提醒,熬夜、过量饮酒、久坐等球迷“标准配置”容易诱发尿路感染及慢性前列腺炎等泌尿疾病。针对此情况,中国工程院院士、著名泌尿科专家郭应禄教授联合中国健康教育中心、《健康时报》、泌尿健康领域领导品牌三金三金片等多方,共同倡议设立泌尿健康日,通过一系列泌尿健康科普行动的集中发起,提高全民泌尿健康意识及科学防治水平。

健康提醒

运动有益 莫伤膝盖

本报记者 周娟 实习生 龙雨晴

进入夏季,人们的户外运动越来越多,规律、适度的运动锻炼有利于身体健康,不过你可能不知道的是,在运动中,膝关节作为身体重要的关节,由于其负重、运动多,极易发生损伤。市骨科医院关节病治疗中心专家王少华建议市民,一定要根据自身情况选择合适的运动方式,并在运动前做好热身准备,循序渐进。

据了解,在进行上楼、登山等运动时,膝关节所承受的重量比站立或在平地行走更大,所承受的压力更多,这对于身体健康的普通人来说也许没什么,但若是关节软骨已发生退变,例如中老年人,已经发生关节劳损者,膝关节就很容易发生损伤。

因此,王少华建议,要根据自身情况来选择运动方式,如果是40岁以上的中老年人,已经出现膝关节退行性病变或患有心肺等疾病的人,应少爬山、少上楼。平时可以适度进行游泳、走路、慢跑、跳舞等活动,可以预防、延缓和减慢膝关节疾病的进程。

此外,年轻人在进行打篮球等较为剧烈的运动时,尤其是半屈膝、旋转再弹跳的时候容易造成膝关节损伤,运动之前的准备活动十分重要。运动之前先热身,拉拉韧带,穿戴护膝或弹性绷带,都可以有效地避免膝关节在运动中受到伤害。而膝关节一旦受伤,千万不能大意,一定要去正规医院进行检查,看是否是半月板受伤或是韧带拉伤,及时进行正确治疗。受伤后三个月内膝关节比较脆弱,不适合进行剧烈运动。待关节完全恢复之后,方可适度运动。

研究表明,60岁以上的人患有膝关节疾病的占50%。王少华提醒市民,40岁左右就应该重视膝关节疾病的预防工作了,尤其是膝关节经常疼痛的人,更要注意在运动中对膝关节的保护,重视膝关节的不适感,及时到正规医院进行检查和治疗,防患于未然。

图片新闻



近日,来自青海的两位藏族唇腭裂患儿——2岁的扎当周和6岁的仁增措毛,来到市一院治疗,经过9天的精心治疗,两位患儿康复出院。临行前,医院不仅为孩子买来衣服、玩具、食品等,还为两个家庭发放了贫困补助金。

图为患儿与市一院医护人员依依惜别。
丁友明 摄

健康大讲堂成品牌 专家竞相登台角逐

本报讯(记者汪辉 通讯员王北一文/图)5年来的努力,郑州市卫生健康大讲堂已发展成为普及大众健康的品牌活动,不仅受到了广大群众的喜爱,也备受医护人员的关注。

为了成为第二届郑州市卫生健康大讲堂一名讲师,全市卫生系统共有近千人踊跃报名参加,经过层层选拔,6月5日~6日,118名医务人员纷纷登台,通过PPT进行演讲,激烈角逐健康大讲堂讲师。

郑州市卫生健康大讲堂是由市卫生局、市健康教育所承办的大型公益宣讲活动,每月举办一次,聘请全国省市著名的健康教育专家进行大型集中宣讲。

市卫生局副局长许迎喜介绍,2011年4月13日,市卫生局与市健康教育所组织开展了第一届“卫生健康大讲堂”讲师团成员评选活动,选拔出一批医学理论水平高、临床实践经验丰富、热心健康教育公益事业的医疗卫生专家组成卫生健康大讲堂讲师团,讲师团深入到社区、农村等,为群众宣讲讲解方便可行的健康保健方法和知识。

去年,郑州市卫生健康大讲堂全年开展讲座4009场,受益群众达33.2万人,发放宣传资料96.4万份,累计投入资金230万元。今年积极推进“健康郑州人”计划,将开展“健康大讲堂”3000场次。

