



6月6日是全国爱眼日。近年来,随着手机、平板电脑等科技产品的普及,人们长时间面对电子屏幕,用眼强度持续攀升导致眼睛长期疲劳,青光眼、近视、弱视、白内障等眼部疾病就悄悄地“找上了门”。

专家提醒,眼部疾病不可小视,严重者可对视功能造成永久损伤或致盲,只有及早发现、合理治疗,才能控制疾病的发展,使心灵之窗长久明亮。

## 全国爱眼日:呵护心灵之窗

本报记者 王治 汪辉 通讯员 王建明

### 儿童: 眼病治疗需趁早

记者在采访中发现,许多家长对孩子患眼疾都感到惊讶:“小小年纪怎么就弱视了呢?”

市第二人民医院儿童眼病一病区主任王素萍介绍,眼部疾病与先天遗传、用眼习惯差、长时间使用电子产品等多方面因素有关,但家长如果能及时发现致病原因,用合适的手段进行干预,也可逆转不良发育过程。

“孩子写字忽大忽小、成绩差、运动不协调、走路摔跤、易撞门框、做事毛毛手毛脚等,除智力因素外,可能是弱视惹的祸。”王素萍说,“儿童的视觉在6岁前迅速发展,是矫正弱视的最佳年龄,特别是2岁以内尤为重要,如果超过12岁,治疗难度将加大。”

需要注意的是,孩子能看见很远或很小的东西并不等于视力没问题。看得见和看得清是两个概念,在日常生活中,家长要注意观察孩子弱视的蛛丝马迹,如看电视、看书凑的很近,看东西眯眼、斜眼或斜着头,目光不能追随移动的物体,对强烈的光线没有眨眼反射等,可能都是弱视在作怪。

王素萍提醒,家长应重视孩子眼部保健,建立起带孩子定期检查眼睛的意识,一旦发现孩子眼睛有问题,如小儿眼睛呈凝视状态、眼睛不能追随目标、有眼球震颤等情况,就要立即去医院检查。

### 中年: 谨防青光眼致盲

现如今,人到中年工作压力大,用眼强度大,持续的高眼压给眼球各部分组织和视功能带来损害。

据郑州大学附属郑州中心医院眼科主任、主任医师朱冬梅介绍,青光眼是眼内压间断或持续升高的一种眼病,中老年人也是此类眼病的高发人群。导致眼压增高的原因是房水循环的动态平衡受到破坏,房水流出发生障碍。视盘出现大而深的凹陷,眼压增高持续时间越长,视功能损害越严重,这也是导致人类失明致盲眼病之一。

朱冬梅提醒,青光眼的种类有四种:先天性青光眼、原发性青光眼、继发性青光眼、混合型青光眼。发作时一般都有明显的诱因,如情绪激动、视疲劳、用眼及用脑过度、

长期失眠、习惯性便秘、妇女在经期、或局部、全身用药不当等均可诱发,表现为眼部干涩、疲劳不适、胀痛、视物模糊或视力下降、虹视、头昏痛、失眠、血压升高,休息后可缓解。有的患者无任何症状即可失明,检查时眼压可正常或波动,或不太高,眼底早期正常,此型最易被误诊。如此反复发作,就会导致失明。

朱冬梅建议,青光眼是我国主要致盲原因之一,而且青光眼引起的视功能损伤是不可逆的,后果极为严重。一般来说青光眼是不能预防的,但早期发现、合理治疗,绝大多数患者可终生保持有用的视力。因此,青光眼的预防必须强调早期发现、早期诊断和早期治疗。如药物治疗、激光治疗或者药物+激光治疗。如仍不能控制病情,则应及时选择手术治疗,否则,会失去最佳治疗时机,造成永久性视力下降或丧失。

### 老年: 白内障患病率高

随着年龄的增长,老年人患上眼疾的几率不断提高。病因与代谢缓慢、发生退行性病变有关,常见的有老年性白内障、老年性

黄斑变性、全身疾病引发的眼底病变、视网膜膜变、干眼症等等,这其中尤其以白内障最为常见。

专家提醒,阳光很强的时候,建议老年人佩戴太阳镜,这样可以阻挡一部分紫外线,另外老年人平时在家的时候,看电视时间不要过长,太长了之后肯定也会诱发青光眼,在饮食上,建议老年人要荤素搭配,饮食要均衡,这样可能对于缓解白内障、青光眼都有好处。

统计数据显示,75岁以上的老年人白内障患病率高达91%,全国有400-500万的白内障患者,其中接近一半会失明,白内障仍居我国致盲因素之首。

老年性白内障是最常见的白内障类型,是多种因素综合作用引起晶状体发生老化,从透明变混浊的一种退行性病变。一般从50岁开始,中老年人的患病率随着年龄的增加而明显升高。在我国,80岁以上的老人,白内障患病率几乎为100%。

白内障只有通过手术才有可能治愈,同时也是可预防的。紫外线是产生白内障的主要原因之一,夏天阳光很强时,建议佩戴墨镜进行防护,此外,白内障也与维生素缺乏有一定的关系,平时可多吃些富含维生素C的水果。

### 健康资讯

#### 市疾控中心 “河南好人” 受访

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 卢祎舟)日前,十多家国家及省级新闻媒体记者组成的采访团,专程来到郑州市疾控中心,集中采访被誉为“艾滋病人的知心姐姐”的艾防专家刘征,为工作在疾病防控一线的最美劳动者点赞。

据了解,刘征是郑州市疾病预防控制中心性病与艾滋病预防控制中心所长。从事艾防工作11年来,她不顾误解和疲劳奔波在艾防一线,心系患者倾心服务,从一个对艾滋病一无所知的“门外汉”,成长为全省艾滋病防治专家,以热忱无私的大爱和甘于奉献的执着,为艾滋病人和高危人群撑起了希望的天空,成为他们的真心朋友。她先后荣获全国卫生计生系统先进工作者、全省“我最喜爱的健康卫士”、“河南好人榜”敬业奉献奖、郑州市第三届道德模范敬业奉献模范提名奖,她也是全省疾控系统首位获得由国际治疗倡导联盟(中国区)颁发的“精英奖——政策实施推动奖”。

采访团一行参观了市疾控中心的内外环境,详细了解了中心实验室的检测能力及所承担的各项重要职能,并对中心的卫生应急、文化建设、环境面貌有了更全面的认识。

#### 市中医院 举办医院建筑设计培训

本报讯(记者 汪辉 王治)为了配合郑州市中医院港区医院项目的顺利开展和技术协作,日前,郑州市中医院在1号行政楼五楼学术报告厅举办了一场有关医院建筑设计的专题培训讲座。

据悉,此次培训专程邀请到了北京建筑大学建筑与城市规划学院博士、副教授、国家一级注册建筑师郝晓寰和北京建工建筑设计研究院副院长、高级工程师李维分别作了《医院的建筑设计》和《医院设计体会与案例分析》专题讲座。市中医院领导班子、基建项目的业务骨干及兄弟医院基建的主要负责人一起聆听了本次讲座。

#### 不出郑州 聋儿享受北京专家诊治

本报讯(记者 汪辉 王治)日前,首都医科大学附属北京宣武医院耳鼻喉科主任、教授张道行应邀来到市第三人民医院进行坐诊。

市第三人民医院作为河南省双侧重度感音性耳聋新农合儿童大病救助定点医院,耳鼻喉头颈外科是郑州市临床医学重点专科,为河南省享受新农合报销政策的患儿开展了首例人工电子耳蜗植入手术,截至目前已开展手术200余例,是开展例数最多的定点医院。

据了解,张道行会在每月的第一个周六坐诊市第三人民医院进行疑难病讨论并指导人工耳蜗手术。每次坐诊限号15个,可提前预约。人工电子耳蜗植入术是患者能获得听力的唯一治疗手段,植入治疗需要7万多元,按照国家的政策标准,市第三人民医院作为定点医院,手术可以享受70%医疗补助,能解决约5万元的费用,2015年又开通了二次住院报销的审批,为广大聋儿带来了福音。

#### 市一院 一例巨大心患者手术成功

本报讯(记者 汪辉 王治)近日,市一院心胸外科成功为一例巨大心脏患者实施二次心脏手术。

据了解,该患者8年前在外地某医院做了“主动脉瓣及二尖瓣置换手术”,本次由于“三尖瓣重度关闭不全”入住市一院心胸外科。手术前,该院心胸外科主任李凯召集心胸外科、SICU、麻醉科、手术室及体外循环师等人员进行详细的术前讨论,一致决定给予患者“三尖瓣成形术”。

经过5个小时的救治,手术圆满成功,病人顺利转入SICU继续治疗。经过2天SICU重症监护后顺利转回普通病房,目前患者一切生命体征平稳,复查心脏彩超、胸部X线及心电图显示恢复良好。

该院专家介绍,由于二次心脏手术心包粘连严重,手术复杂,一旦术中出现心脏破裂,后果严重,故该类患者经常被很多医院拒之门外,该患者合并巨大心脏,术中出现恶性心律失常的风险也大大增加,这也增加了手术的难度,本例手术的成功及患者的顺利康复标志着该院心胸外科技术水平领跑于河南前列。

### 图片新闻



随着温度逐渐升高,市一院门诊为患者不仅提供了纳凉扇,还免费提供菊花茶、绿豆水、藿香正气水、清凉油等防暑降温物品,方便患者就医。 丁友明 摄



近日,市第三人民医院举办郑州市抗癌协会第六届全体会员代表大会。 丁友明 摄

## 夏季到来 孩子健康须注意

本报记者 汪辉 王治 通讯员 王建明 楚哲

夏天已经到来,如何在炎炎夏日照顾好自己的孩子,是父母的心头大事。为了让孩子们度过一个健康的夏季,记者采访了市多个儿科专家,希望孩子们能度过一个快乐健康的夏季。

### 夏季常见病 选对方法重预防

郑州大学附属郑州中心医院儿科主任、主任医师段红宝列出了下面几种宝宝们日常活动中容易患上的疾病及预防方法:

**腹泻:**天热,宝宝大量出汗,如果饮水不足,体内消化液,如唾液、胃液、肠液、胆汁、胰液等都减少,影响到宝宝的食欲和消化功能,宝宝就容易腹泻。细菌、病毒感染也是宝宝腹泻的常见原因,因此,妈妈们一是要将宝宝的餐具、食物单独存放,二是要有防尘和防蝇设备。

**中暑:**夏天容易出汗,宝宝皮肤汗腺发育未完全,体内水分贮存量有限,流汗过多容易引起脱水休克。由于宝宝在夏天不能有效地控制自己的呼吸调节体温,容易发生暑热伤害。妈妈们应有效地调节室内温度、保持四周环境通风,温度适宜。

**伤风感冒:**夏天室内空调环境,室外高温,室内外温差大,宝宝就很容易在夏日里伤风感冒。因此要求妈妈们要注意通风及温度的控制,要经常让宝宝在较阴凉的地方休息,无论室外或室内都要保持清洁卫生、干燥通风,并及时给宝宝多喝水、淡盐凉开水。

**晒伤:**夏天随着户外活动的增加,晒伤的可能性也随之大增。有

些妈妈不愿意为刚出生的宝宝用防晒霜,认为宝宝不需要,或是担心防晒霜乳液会伤害宝宝的娇嫩皮肤,而事实上六个月以上的宝宝,就可以开始用防晒霜液了。

### 小儿疱疹性咽喉炎 对症治疗很重要

近日,到门诊就医的小儿疱疹性咽喉炎的患者不断增加。据段红宝介绍,小儿疱疹性咽喉炎是一种特殊的上呼吸道感染,肠道病毒引起的以急性发热和咽喉部疱疹溃疡为特征的疾病。可见咽喉部充血,在咽弓、软腭、悬雍垂的黏膜上可见数个至数十个2-4mm大小灰白色的疱疹,周围有红晕,1-2日后破溃形成小溃疡,疱疹也可发生于口腔的其他部位。病程为1周左右。感染性较强,传播快,呈散发或流行。

段红宝提醒,夏秋季节,气温高、雨水较多、空气流通不畅,容易导致细菌和病毒急剧繁殖,进入呼吸道而引发。该病起病急骤,高热、咽痛、烦躁不安、流涎、厌食、呕吐、全身不适和惊厥等。如单独发生,常无全身症状,婴幼儿常表现为进食时哭吵、不愿进食。

段红宝建议,除了对症治疗,还要注意口腔卫生,保持口腔清洁。

注意休息,多饮开水,多吃新鲜蔬菜及营养丰富易消化的食物,以增强身体抵抗力。

### 烧伤高发 家长看护宜用心

夏日炎炎,衣着暴露,郑州第一人民医院烧伤科接诊量明显增加,烧伤一病区主任夏成德告诉记者,进入夏季,一天最多就能接诊8名儿童烧伤,其中也不乏有重度烧伤的患儿。

据夏成德介绍,每年夏季都是烧伤高峰期。从接诊病例来看,其中,幼儿患者所占比重较大,门诊上接诊的小面积换药的轻度烧伤病例中婴幼儿所占比重更大,达到一半,其中又以1到3岁的婴幼儿最多。夏成德表示,这个年龄段的孩子一是好奇,二是不知道危险,特别容易有烫伤的危险。

夏成德提醒,家中有幼儿的,家长一定要留意让孩子远离热源,家长一定要做好教育和防护。

夏成德强调,一些治疗烧伤的民间土方很有市场却是错误的,不但会刺激创面,还会加深创面深度,增加感染机会。如涂牙膏、酱油、风油精、碱面、紫水、红汞等,这些土方是完全错误的,一定不要再用。

生活惠

郑聚惠

郑报生活惠

郑报生活惠为本报周刊官方微博微信公众号,利用本报房产、汽车、金融、珠宝、餐饮、旅游、商业等合作商家资源优势,特别推送与市民吃、住、行、游、购、娱等方面的免费、优惠、折扣、公益活动。

