

漯河卫健·健康漯河

诚信二院·健康万家

# 市卫健系统 举办“创文”工作提升观摩会

本报讯(记者 刘彩霞 见习记者 潘潇添)为顺利推进全市各医院“创文”工作严格按照新标准执行,市卫健委精心打造市二院“创文”工作提升观摩示范点。6月10日,市卫健委在市二院举办市卫健系统“创文”工作提升观摩会,力求因时而变、因势而新、守正创新、以点促面,以推动全市各医院“创文”标准再提升。

务、志愿者活动开展情况,无障碍设施和通道、消防设施使用情况,窗口单位文明形象等“创文”工作情况。“这个一米线设置得很不错,时刻提醒来院市民注意与他人保持适当的距离。”一名参观人员在该院新增的“一米线”标识内容前驻足了解。在随后召开的会议中,市二院院长魏松进行典型发言,系统阐述了该院“创文”改进提升内容和主要经验做法,赢得大家的共识和好评。

公益广告宣传以及“打喷嚏咳嗽不掩口鼻现象”“有序排队,保持适当距离,无插队现象”“在入口处地面设有一米线提示标识”等检查内容,在宣传栏的设置上,由原来的“在显著位置设置卫生健康知识和倡导健康文明生活方式”调整为“在显著位置设置卫生健康知识和传染病防控知识宣传栏”。

上,由原来的“在显著位置设置卫生健康知识和倡导健康文明生活方式”调整为“在显著位置设置卫生健康知识和传染病防控知识宣传栏”。



## 关注孩子用眼健康

6月6日是全国爱眼日,主题是“共同呵护好孩子的眼睛,让他们拥有一个光明的未来”。今年爱眼日主题依然与儿童近视相关,这也是我国连续4年将爱眼日的主题聚焦在儿童青少年的近视防控上。

随着电子产品越来越盛行,近视低龄化的现象也越来越严重。另外,生活中一些不良用眼习惯也让孩子的眼睛很受伤。因此,控制用眼因素,强化家长和孩子的健康用眼意识很重要。

- 1.注意读写姿势。看书、写字的时候,眼睛与书本的距离保持在33厘米左右。坐姿要端正,头要放正、腰要挺直。
- 2.注意读写光线。看书、写字的时候,避免过强的光线对眼的刺激及在过暗的光线下用眼。写字时光线最好来自左前方,以免手的阴影妨碍视线,并尽量减少在移动环境中近距离用眼。
- 3.防止用眼过度。近距离工作、学习一次不要超过50分钟为宜,每小时应休息10分钟,极目远眺调节,可以预防近视。
- 4.多进行户外运动。很多运动都对近视的防治有积极作用,比如乒乓球、篮球、足球、跑步等。家长应该做的是鼓励孩子多进行户外运动。
- 5.合理膳食。合理膳食,营养均衡,避免吃过多的糖,吃糖会导致血糖增高,相应地降低体液的渗透压,使眼球内房水渗透到晶状体内,引起晶状体变形,屈光度增高,加重近视。



■专家链接:  
李立,市二院眼科主任、副主任医师,中国妇幼保健协会儿童眼保健专业委员会委员,河南省医学会眼科学分会小儿眼病学组委员,河南省医学会眼科学分会眼外伤眼病泪器眼病整形学组委员,河南省医师协会眼科医师分会斜视与小儿眼病学组委员,擅长对儿童斜视、弱视、上睑下垂、早产儿视网膜病变等的诊治以及白内障超声乳化手术、青光眼手术。

# 用专业技术呵护心灵之窗

——记市中医院眼科



市中医院眼科团队。

市中医院提供

■本报记者 刘彩霞  
见习记者 潘潇添

近年来,全国近视发生率居高不下,屈光不正等眼部疾病已成为我国重大公共卫生问题。市中医院眼科始终致力于大众眼部疾病防控治疗工作,以突出的专业能力,为广大患者提供优质的眼科诊疗服务。

### 专注于眼部疾病治疗

市中医院眼科成立于1988年,从最开始只有2名医生的小科室,到如今设备、先进人才一流的专科,其专业影响力越来越大,外地患者纷纷慕名而来。作为豫中南地区最早开展准分子激光治疗近视、散光远视的专科,20余年来,共为4万多例屈光不正患者成功手术,同时开展白内障超声乳化及人工晶体植入术,在青光眼、斜视、眼睑整形、视网膜脱离、泪道手术方面有丰富治疗经验,斜视矫正术、小儿弱视治疗技术在全市处于领先地位。科主任吴睿从事眼科30余年,曾在北京同仁、中山眼科中心进修,一直致力于各种眼科疾病的研究,擅长治疗白内障、青光眼、斜视及准分子激光、眼部美容整形等手术,曾荣获市科技成果二等奖,他始终高标准、严要求,以专业的技术水平服务患者。

近年来,科室不断引进先进医疗

技术。在开展传统准分子手术、飞秒激光手术的基础上,引进更安全、恢复更快的SBK手术。这种手术对角膜及神经损伤更小、术后干眼症发生率更低。针对各类激光手术不能解决的超高度近视患者,科室进一步投入使用新型ICL晶体植入技术,植入的ICL晶体不仅可以取出更换,还能更好地解决高度近视患者角膜更薄无法进行常规手术的问题,自2011年开展该手术以来,已为数例患者带去更清晰的视力。去年,一名许昌的19岁男孩由于超高度近视无法完成当兵梦想,辗转众多医院都抱憾而归。经介绍来到市中医院眼科,通过检查,吴睿为其制订合理的手术计划,通过ICL晶体植入手术后,男孩的视力从0.1恢复到0.8,最终如愿当兵入伍。

白内障是老年人群中常见病之一,该科一直通过复明手术帮助单纯白内障患者恢复视力、改善生活质量。在采访中,一名老太太跟随家人找到吴睿进行眼部复查。据了解,今年5月份,该患者在家人陪伴下到医院眼科门诊就诊。经了解,患者双眼患白内障,右眼已失明十几年,左眼只能看清楚视力表上首行大字,且有青光眼手术史,生活基本不能自理。经过仔细检查,吴睿与家属和患者充分沟通后,对患者进行白内障手术。目前,患者双眼视力都在0.4左右,能照顾自己日常生活。此外,科室还积极开展针对眼底视网膜膜各类疾病的诊治,如糖尿病视网膜病变、黄斑病变、动脉阻塞等。

### 关心儿童眼部健康

近日,该科举行义诊活动,并走进校园开展眼部保健知识讲堂。同时,还针对小学生、糖尿病患者推出优惠活动,并为小学生免费测视力、验光,建立屈光发育档案,为糖尿病患者免费测视力、测眼压以及眼底筛查。

面对当下近视率持续增长,但大众对近视重视程度不高的现状,吴睿表示,近视不能小觑,如不及时矫正,会逐渐发展成高度近视,而高度近视存在很多潜在隐患,可能会引起多种并发症甚至导致失明。“最常見的视力矫正方法就是佩戴眼镜。许多人认为‘一旦戴上眼镜就摘不掉了’,其实是种误解。近视一般常出现在学生时期,孩子一旦出现真性近视,度数会随着时间逐渐加深,若不及时配镜,增长速度会更快。”吴睿表示,家长不应抗拒孩子戴眼镜,应带孩子到正规医院做散瞳验光的检查,结合实际情况选择最佳治疗方法。

对于科室下一步的发展计划,吴睿表示,中西医结合治疗是科室未来的发展方向,特别是中医治眼病方面还有待加强。在技术方面,希望能够应用针灸外治、内服外敷相结合的方法治疗各种疑难杂症。今年,该院已经开始引进眼科中医研究生及博士研究生,并不断完善、提升眼科诊疗方法,更加全面地为患者提供专业高效的诊疗服务。

### 健康课堂

## 为什么缺钙会导致抽筋

日常生活中你是否有过这样的体验:睡觉或运动过程中,腿部肌肉突然异常抽搐,疼痛难忍,时间持续数秒或数十秒。这种情况被称为抽筋,学名“肌肉痉挛”,是一种肌肉自发的强直性收缩,通常发生在小腿和脚趾之间。引起抽筋的原因有很多,缺钙就是其中一个。那么,为什么缺钙会导致抽筋呢?

钙是人体中含量最多的金属元素。人体中超过99%的钙以磷酸钙或碳酸钙的形式存在于骨骼及牙齿中,可以说骨骼是最大的钙库。我们平时从食物中获取的钙,只有40%至50%会被吸收到血液,主要存在于血浆中,但血液中的钙含量其实还不到人体总钙量的1%。我们血浆中的钙又分为扩散钙和非扩散钙,扩散钙主要以离子钙及小部分钠盐的形式存在。离子钙的主要作用是降低神经肌肉的兴奋性、维持心肌传导系统的兴奋性和节律性、参与肌肉收缩及神经传导等。由此可见,肌肉收缩和钙离子的功能紧密相关。

抽筋(肌肉痉挛),是因为我们的肌肉细胞内含有粗肌丝和细肌丝,两种肌丝相互交错,就像人的两只手相互握在一起一样,如果互相靠近就是肌肉收缩,互相远离就是肌肉舒张。钙离子会触发这一反应:当钙离子和细肌丝上的肌钙蛋白结合时,细肌丝就会向粗肌丝靠近,这样肌肉就开始了收缩;当钙离子脱离细肌丝时,它们就会相互远离,肌肉就开始了舒张。

如果我们身体缺乏钙离子会怎样呢?由于钙离子可降低神经肌肉的兴奋性,当血液中的钙离子降低即缺钙时,神经肌肉的兴奋性就会增加,轻微者会手足麻木,伴有刺痛感,严重者可能出现手足抽搐、气促呼吸肌痉挛、全身肌肉收缩等,危险性极大。

新华网

## 借助数字听诊技术 可监测早期肺部病变

世界卫生组织数据显示,全球烟草流行每年使近600万人丧命。专家表示,有充分的证据说明吸烟和肺癌等疾病关系紧密,为了有效预防肺部病变,目前可以通过数字听诊进行科学监控,进而早期诊断。

“我们应用数字听诊设备对1000余名健康吸烟者进行了研究,结果显示,医生听诊结论完全正常,但应用计算机分析后,吸烟者的肺音物理指标有明显变化,这意味着数字听诊多种肺音指标可灵敏反映吸烟者肺部的早期损伤。”专家表示,肺部听诊音声学性质变化应是吸烟所致肺部损害的早期事件,肺部听诊音分析可以作为吸烟肺部早期损害的监测指标,及早介入诊断,有效防控肺部疾病发生。

该数字听诊技术利用声学原理,通过数字听诊器采集人体心音、肺音、肠鸣音等,上传至数字听诊平台,医生结合患者客观信息可快速科学地做出医学判断和疾病诊断。

数字听诊还为远程分级诊疗及远程首诊等提供了技术支持。据介绍,目前数字听诊设备可通过网络实时传输实现实际临床听诊的效果,并可实现一人采集,多人同时听诊。除音频文件采集外,平台还能提供肺音特征频谱图、波形图、3D频谱图、诊断指标表、诊断结果等呼吸健康图形可视化文件,供医生实时诊断。通过数字听诊服务平台,还可实现远程实时高清晰度的数字听诊,达到远程医疗听诊地化要求。

“随着数字听诊技术的推广应用,数字听诊技术服务将有力推进远程医疗地化进程和慢病及健康管理以及智慧医疗等相关项目的落地实施。”专家说。

据新华社



6月10日下午,市爱卫中心组织人员到源汇区大刘小学,向学校捐赠书籍,用实际行动关爱留守儿童。

## 3~6岁是预防孩子肥胖关键期



资料图片

不少家长觉得,小孩子胖嘟嘟的很可爱,即使超重了,也不以为然。其实,学龄前阶段是影响一生体重的关键时期,如果一个人3~6岁时体重指数增长过快,青春期及成年肥胖的概率将大幅增加。

专家表示,3~6岁是预防孩子肥胖

关键“窗口期”,这个年龄段的孩子身高增长速度与2岁以前婴儿期相比,会有明显下降,体重增速下降更明显。这其实是正常的自然生长规律。但是不少家长会觉得,孩子是不是缺乏营养了,然后使劲让孩子多吃,从而导致肥胖。

从肥胖角度来说,3~6岁是生命周期易发生以后肥胖的第三个关键期(前两个分别是胎儿期和婴儿期)。从人类生物学角度来说,这个时期叫“脂肪重聚”阶段,孩子出生时,脂肪比例较高,然后逐渐下降,正常发育的孩子,身体的脂肪比例到六七岁开始回弹。“脂肪重聚”的年龄越早,以后越容易发生肥胖。而且,年龄前的肥胖以后很难去纠正。

可以初步通过儿童的BMI(身体质量指数)进行简单评估,判断孩子是否存在超重和肥胖的情况。BMI计算公式: BMI=体重(kg)/身高(m),同时参照《中国0~18岁儿童、青少年体块指数的生长曲线》进行评估(见右图)。

专家认为,家长预防儿童肥胖的同时,要从三方面为孩子健康打好基础。

饮食方面,保证足量钙摄入的同时,选择晴天在户外活动20分钟,使身体产生充分的维生素D。

睡眠方面,学龄前的孩子推荐每天睡够10~13个小时,并留意孩子是否有打鼾、张口呼吸、盗汗、易惊醒、尿床等问题。一旦发现以上情况,应及时就医。

运动方面,运动有利于孩子肌肉和骨骼发育,提高心肺功能,预防肥胖。同时,定期测量胸围,以便检测孩子的胸廓、胸背肌肉和肺的发育情况。

人民网

年龄(岁)	男		女	
	超重	肥胖	超重	肥胖
2.0	17.5	18.9	17.5	18.9
2.5	17.1	18.4	17.1	18.5
3.0	16.8	18.1	16.9	18.3
3.5	16.6	17.9	16.8	18.2
4.0	16.5	17.8	16.7	18.1
4.5	16.4	17.8	16.6	18.1
5.0	16.5	17.9	16.6	18.2
5.5	16.6	18.1	16.7	18.3
6.0	16.8	18.4	16.7	18.4
6.5	17.0	18.6	16.8	18.6
7.0	17.2	19.2	16.9	18.8
7.5	17.5	19.6	17.1	19.1
8.0	17.8	20.1	17.3	19.5
8.5	18.2	20.6	17.6	19.9
9.0	18.5	21.1	17.9	20.4
9.5	18.9	21.7	18.3	20.9
10.0	19.3	22.2	18.7	21.5
10.5	19.7	22.7	19.1	22.1
11.0	20.1	23.2	19.6	22.7
11.5	20.4	23.7	20.1	23.3
12.0	20.8	24.2	20.5	23.9
12.5	21.2	24.6	21.0	24.4
13.0	21.5	25.1	21.4	25.0
13.5	21.8	25.5	21.8	25.5
14.0	22.1	25.8	22.2	25.9
14.5	22.4	26.2	22.5	26.3
15.0	22.7	26.5	22.8	26.7
15.5	22.9	26.8	23.1	27.0
16.0	23.2	27.0	23.3	27.2
16.5	23.4	27.3	23.5	27.4
17.0	23.6	27.5	23.7	27.6
17.5	23.8	27.8	23.8	27.8
18.0	24.0	28.0	24.0	28.0

## 洗牙不同于牙齿美白

很多人去医院洗牙,都会要求“医生把我的牙齿洗白一点”,其实,洗牙和牙齿美白不是一回事。

人们俗称的“洗牙”,医学术语称为“龈上洁治术”。所谓“洁”,就是去掉牙面的细菌、牙石、色素等污垢;而“治”则指它是防治牙周病的基本方法之一。洗牙的主要目的是为了维护牙周健康、防治口腔疾病。洗牙可以清除牙齿表面的咖啡渍、茶渍和烟渍以及日积月累的牙结石,所以看起来会更洁白。

只靠单纯的洗牙不能达到美白牙齿的目的,洗牙只是还原牙齿本色,但牙齿美白属于专业美白技术,可以有效提高牙齿颜色的美白色阶。如果进行洗牙之后,仍然觉得牙齿泛着微黄、不够亮白的话,可进一步考虑专业的牙齿美白技术。

日常刷牙只能清洁牙面的一部分,即使搭配使用牙线、间隙刷等,也不能清洁牙面的全部。菌斑



资料图片

和食物残渣等在一定时间发生矿化就会形成牙石,刷牙就不能去除,所以定期洁牙是有必要的。大量研究已经证明,在保持良好自我口腔健康维护的基础上,定期洁牙是维持牙周健康、预防牙龈炎和牙周炎发生的重要措施。

若有爱喝茶、喝咖啡、饮料、抽烟等习惯以及患有牙周疾病的人士,建议每半年左右到正规医院洁牙一次;无以上习惯、牙齿较为健康的人士,建议每一年左右到正规医院洁牙一次。

《海南日报》

## 眼袋太大需治疗

眼袋不仅使人显得衰老、疲惫,影响外观,甚至还会影响视力,如果不尽早祛除眼袋,眼袋会越来越严重,使表面皮肤松弛,加速眼部皱纹的形成,使黑眼圈范围扩大,形成松弛性下睑外翻等并发症,甚至增加眼部负担,久而久之可能会并发视力下降、角膜炎等。

如果眼袋不是太大,也没有严重影响生活,一般问题不大,不需要进行特别的治疗;如果因为眼袋过大,经常觉得眼累、眼

花等,要引起重视,尽早到医院眼科进行专业检查,在医生指导下进行相关治疗。

莫 鸥

