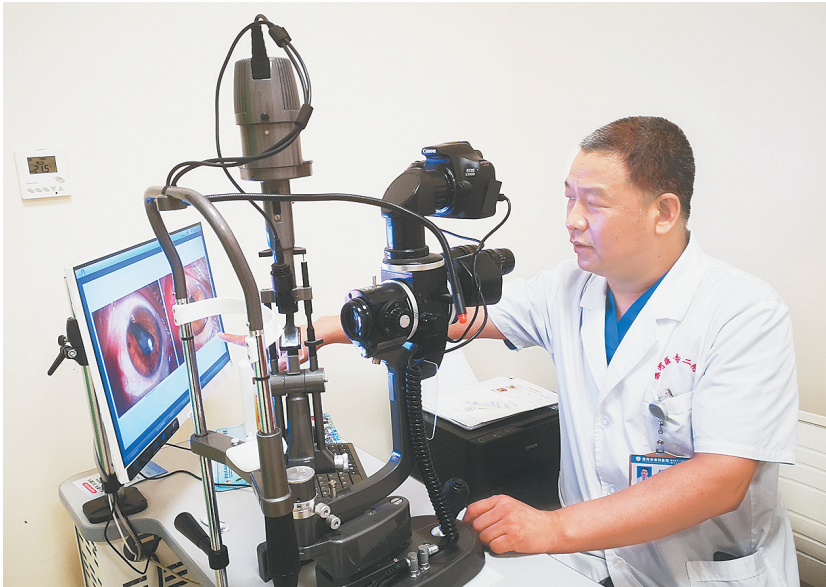


让患者重见清晰世界

——记市骨科医院（漯河医专二附院、漯河市立医院）眼科



市骨科医院眼科主任杨志强在工作。

■文/图 见习记者 蔡嘉诚

日前，饱受双眼代谢性白内障折磨的86岁陈奶奶如愿在市骨科医院（漯河医专二附院、漯河市立医院）眼科进行了手术，视力从原来的0.02恢复到0.3。老人及家属非常满意。

据悉，患者陈奶奶因双眼渐进性视力下降到处就医。由于年龄较大且患有2型糖尿病，医生均不建议其进行手术治疗。后来，陈奶奶在家属陪伴下到市骨科医院眼科就诊。该科主任杨志强接诊后，了解到陈奶奶非常渴望重见光明，想拥有高质量的晚年生活，决定对其依次进行白内障超声乳化抽吸术、人工晶体植入术。术后9

天，陈奶奶双眼视力均恢复至0.3，眼压正常。

随着人口老龄化的加剧，白内障患者数量逐年增加，对眼科医疗服务的需求也日益增长。“白内障是由于晶状体混浊导致的视觉障碍性疾病。它会导致视力下降，严重者甚至失明。”杨志强解释说，这是一种老年人群常见的眼病。除了年龄因素，也有糖尿病、高度近视、青光眼、代谢异常等其他因素。预防白内障，除了建议大家在户外戴墨镜外，定期进行眼科检查也非常重要。50岁以上的中老年人，特别是患有糖尿病、免疫性疾病等人群更应该定期做眼科检查，早期

发现、及时治疗。

在眼科手术方面，患者最关心的就是手术的安全性、效果及术后恢复。市骨科医院眼科拥有40余年历史，是该院重点发展专科。该科购置了省内先进的德国阿马仕准分子激光系统、欧堡超广角眼底相机、蔡司手术显微镜和OCT、拓普康眼底造影、法国光太眼前节和后节激光、傲帝微切口超乳和23G波切一体机、天狼星角膜地形图及眼表分析仪、TOPCON多功能验光仪等专业设备。目前，该科有主任医师1名、副主任医师1名、主治医师3名、医师2名及验光师2名，其中硕士研究生2名。该科可开展各种白内障、青光眼、眼脸泪道疾病、眼眶疾病、儿童眼病和各种眼底病的诊治及ICL植入术等。其中，各种眼底病的激光治疗、青光眼和后发障的激光治疗、白内障超声乳化手术、玻璃体视网膜手术在我市及周边处于先进水平。

30年的眼科临床工作经验让杨志强不管面对什么样的手术都能从容应对。他曾先后在第四军医大学西京医院、中山大学中山眼科中心和中国人民解放军总医院（301医院）进修，多次参加白内障、玻璃体手术高级研修班，发表国家级论文二十余篇，获市级科研成果7项。同时，他也是我市及周边地区白内障超声乳化术、玻璃体视网膜手术、近视激光治疗和ICL植入、糖尿病眼病诊疗学科带头人。每开展一次手术，杨志强都用严谨的态度来要求自己 and 医护团队。“就拿白内障复明手术来说，根据患者视觉需求，我们要让患者从看得见变成看得清、看得舒服。”杨志强说，为每名患者制订个性化的治疗方案

是确保手术安全的重要因素。该科开展的微切口白内障超声乳化人工晶体植入术，可植入多焦点人工晶体、散光性人工晶体、屈光性人工晶体帮助患者改善远视力，联合矫正屈光不正（如高度近视、高度远视、散光）。

今年8月，一名63岁的女性患者来到该科就诊。经检查，该患者右眼裸眼视力0.04、左眼仅0.02，并且双眼近视接近1000度、散光350度，最终被确诊为双眼并发性白内障、双高度近视合并散光。在充分评估患者的眼部条件和全身健康状况并仔细询问患者的视觉需求后，杨志强为其制订了“超声乳化白内障摘除术+植入散光人工晶体”治疗方案。术后3天复查时，患者双眼裸眼视力均达到了0.8，且未感到不适。“传统的白内障手术主要聚焦于解决白内障问题。此次手术所使用的全视觉散光矫正型人工晶体则进一步融合了近视和散光矫正技术。这种晶体能够有效矫正近视及散光，极大地提高了患者术后的视觉质量和生活质量。”杨志强解释。

如今，眼部健康逐渐得到广大市民的重视和关注。杨志强认为，眼科医生不仅要为患者提供专业的医疗服务，还要通过教育和宣传，增强公众对眼科疾病的预防意识。多年来，该科坚持组织人员进社区、进基层开展健康知识宣教，重点开展糖尿病视网膜病变的健康宣教，提醒糖尿病患者早期诊断、早期治疗，定期进行眼底筛查。

谈及未来的发展，杨志强表示，该院眼科将秉持“创新与奉献”理念，不断探索和引进国际先进的眼科技术，让更多患者受益。

我市将举办“服务百姓健康行动”集中大型义诊活动

本报讯（记者 齐国霞）9月28日，我市将组织百余名市内知名专家开展2024年“服务百姓健康行动”集中大型义诊活动，让群众在家门口就能享受到优质的医疗资源和医疗服务，进一步增强居民的防治疾病意识，提升其健康素养。

据了解，此次义诊活动时间为9月28日（周六）上午8:30~12:00。活动地点分别设在市区双汇广场、临颖县金龙广场和舞阳县贾湖广场。活动内容将以群众关注程度较高的心脑血管疾

病、慢性呼吸系统疾病、内分泌系统疾病、癌症、传染病、精神障碍等及心理健康服务需求为重点，为群众提供常规检查、疾病筛查、诊断、一般治疗、康复指导及心理咨询等服务，并向群众发放健康教育处方，广泛普及医学常识及相关疾病防治知识，强化以预防为主的健康意识。

市卫生健康委提醒，届时参与义诊的群众可携带以往病历前来咨询，以便专家了解病史。专家将根据患者病情进行初步诊断，并提出相应的治疗建议。

市中医院红十字志愿服务队揭牌授旗

本报讯（记者 刘彩霞）9月25日上午，市中医院红十字志愿服务队揭牌授旗仪式在市中医院举行。市红十字会、市卫生健康委相关领导，市直医疗卫生机构和漯河医专各附属医院分管领导，各县区红十字会及市中医院职工代表近200人参加。

现场宣读了市红十字会关于市中医院成立红十字志愿服务队的批复文件。随后，市红十字会、市卫生健康委相关负责人共同为“漯河市市中医院红十字志愿服务队”揭牌，并向队员代表授旗。市中医院红十字志愿服务队代表李强作表态发言。

市中医院红十字志愿服务队的成立，是该院加强和改进职工思想道德建设的一项重要举措，有利于提高职工的道德水准和文明素养，也是社会发展的必然要求。市中医院将继续做好红十字志愿服务相关工作，以红十字志愿服务为载体，完善卫生健康服务体系，以贴心的服务和有效的沟通为患者解难题，凝聚无私奉献服务精神；以红十字志愿服务为抓手，加强志愿服务队建设管理，组织志愿者走进社会、服务社区，用实际行动为群众做更多力所能及的事。

糖尿病患者饮食控制小妙招

相关数据显示，全球糖尿病患者数量持续增长，糖尿病所带来的慢性并发症逐渐成为患者死亡主因，如心脑血管病、肾衰竭、糖尿病足等。

对于糖尿病患者来说，调节饮食结构是控糖的关键。良好的饮食控制可以降低糖化血红蛋白水平，并有助于维持理想体重、预防营养不良。那么，糖尿病患者应该怎么进行饮食控制呢？今天，介绍一个简单易学的小妙招——手掌法，即主食两小拳、蔬菜一两捧、蛋白一两掌、油脂一指尖、水果一拳大。

1.主食两小拳。每日主食量大概相当于自己的两个拳头大小，最好是粗粮、细粮搭配，杂粮杂豆类可占主食量的三分之一至二分之一。不建议糖尿病患者一餐只吃粥或面食，在制作主食时可加入块茎类蔬菜，食用后不仅升糖速度慢，还能补充维生素和矿物质。

2.蔬菜一两捧。一两捧蔬菜的分量相当于300克~500克。根据中国居民平衡膳食宝塔（2022），成年人每天进

食300克~500克蔬菜就可满足身体需要。对于糖尿病患者来说，要尽量选择低碳水类的蔬菜，如绿叶菜、豆芽、黄瓜等，土豆、山药等根茎类的蔬菜不包括在其中。蔬菜的搭配尽量选择多种颜色、多个种类。

3.蛋白一两掌。掌心大小、小指厚的一块肉相当于50克蛋白质。糖尿病患者每天吃50克~100克的蛋白质可满足身体需要，或者综合搭配肉、蛋、奶等高蛋白含量的食物。

4.油脂一指尖。我们每日烹调油的量要控制在25克~30克，即只需要第一节大拇指大小的量就足够了。

5.水果一拳大。在血糖控制较好的时候，糖尿病患者每天可以吃相当于一个拳头大小的水果。水果尽量选择低升糖指数的品种。吃水果的时间尽量选在两餐之间。

另外，主食、蔬菜和肉类应该以清炒、凉拌、蒸煮为主，尽量避免油炸和油煎。

召陵区疾控中心提供



高血压患者饮食要点

随着人们生活水平的提高和医疗技术的发展，高血压患者的发病率和检出率逐年上升。高血压患者如何饮食，成为摆在我们面前的一个重要问题。那么，高血压患者合理饮食的要点有哪些呢？

1.多吃新鲜水果和蔬菜。新鲜水果和蔬菜中富含钾、钙、镁等营养物质，有助于维持血压稳定。需要注意的是，合并糖尿病的患者慎食水果。

2.适量低脂乳制品。低脂乳制品含有蛋白质、维生素、矿物质等营养物质，尤其是钙的含量高、脂肪含量较低，在补充营养的同时可有效避免血脂升高。

3.多吃谷物。谷物中含有生物活性物质，能改善血管反应性和血管内皮功能，具有降低心脑血管疾病发生的作用。

4.多吃大豆。大豆中含有蛋白质及亚油酸等成分，可降低血液中的血脂及胆固醇含量，具有降血压的功效。

5.适量食用坚果。坚果中富含单不饱和脂肪酸，可软化心血管的通透性，具有降血压的功效。

6.适量吃鱼、禽、蛋类。鱼、禽、蛋类脂肪含量低，且饱和脂肪酸含量高，可预防血脂异常和心脑血管疾病发生。

7.少盐。低盐饮食可降低收缩压2mmHg~8mmHg。世界卫生组织提倡，每人每天食盐摄入量不超过5g，同时要注意隐性盐的摄入，如咸菜、鸡精、酱油等。肾功能良好者可选择低钠富钾替代盐。

8.少油。高血压患者应限制油的摄入，尽量选择植物油烹饪。植物油中不饱和脂肪酸有助于维护血液循环系统健康，预防心血管疾病发生。

9.控糖。糖摄入过多会激活交感神经系统，使血压升高。

10.限酒。过量饮酒会显著增加高血压

压的发病风险，所以建议高血压患者不要饮酒。

刘江林



■专家链接

刘江林，漯河柳江医院（源江社区柳江社区卫生服务中心）内科主治医师，毕业于北华大学临床医学专业，医学学士，漯河市心衰中心联盟委员，2023年度被评为漯河市优秀医师。他曾先后在市中心医院、解放军某部队医院、解放军第202医院、解放军第210医院进修，擅长高血压、心脏病、慢阻肺等内科疾病的诊治。



本版组稿：李永辉 王夏琼

国家公益组织向我市听力言语障碍儿童发放康复箱

本报讯（记者 齐国霞）“感谢叔叔、阿姨的关心和爱护，感谢你们帮助我们学会说话、快乐成长！”9月25日上午9时许，召陵区启聪特殊教育学校6岁的楠楠小朋友手捧获赠的“快乐学说语康复箱”高兴地说。

当天上午，中国听力医学发展基金会爱乐融聆听计划发起的“快乐学说语康复箱”公益捐赠项目在我市启动。启动仪式上，发起单位向召陵区启聪特殊教育学校、金康幼儿园捐赠了60个“快乐学说语康复箱”。

据了解，中国听力医学发展基金

会是国内唯一专业针对听力领域开展公益项目的全国性公募基金会，肩负着改善听障儿童言语康复教育环境的使命和社会责任。爱乐融聆听计划是该基金会下设的一个专项基金，旨在通过康复教育资助、融合教育资助、耳蜗设备的资助和维护、全纳资源教育、专项培训等方式，为困境听障儿童及其家庭提供全方位的支持和救助。

“此次捐赠的康复箱将帮助听力、言语障碍儿童进行言语康复训练。这些康复箱包含多种辅助器具和教学材

料，旨在通过科学的训练方法促进残疾儿童的言语发展。”中国听力医学发展基金会常务副理事长、秘书长杨泽忠说，“快乐学说语康复箱”是专门为残疾儿童量身定制的学说语教具。康复箱内包含15种玩（教）具和一本《快乐学说语》康复教材。这些玩（教）具不仅可以应用到儿童的听能、语言、言语、认知和沟通五个领域，还可以应用到儿童的艺术、体能、专注力等方面，为儿童的全面康复提供了保障。

召陵区启聪特殊教育学校是一所综合性、融合性的特殊教育学校，是

市残疾儿童康复救助定点服务机构。目前，在校学生有126名。该校校长李博说：“康复箱里有言语训练教材、辅助工具、游戏道具等，能通过多样化的训练方式激发听力和言语障碍孩子的学习兴趣，增强他们的言语能力和社交能力。”

金康幼儿园成立于2017年，位于市区人民东路10号。该园环境优美、设施齐全，是孩子们快乐成长的理想乐园。该园成功探索开展“学前融合教育”模式，除了招收普通儿童外，还接纳特殊儿童。

了解宫颈癌放疗

的修复能力较正常细胞弱，因此放疗能够选择性地杀伤癌细胞，而对周围正常组织的损伤相对较小，就如一把“隐形的手术刀”。

宫颈癌放疗的技术手段主要包括体外放疗和体内放疗（近距离放疗）。体外放疗：使用直线加速器等设备产生的高能射线照射肿瘤部位。这种放疗方式可以精确控制照射剂量和范围，减少对周围正常组织的损伤。

体内放疗（近距离放疗）：将放射源直接放置在肿瘤内部或附近，通过近距离照射杀灭癌细胞。这种放疗方式具有局部剂量高、全身反应小的优点，特别适用于局部病变的患者。

在进行宫颈癌放疗时，需要注意剂量的控制、照射的范围等，可以与



齐晓臻

手术、化疗等其他治疗方式联合使用，以增强疗效。医生会根据宫颈癌患者的具体情况制订治疗方案，精确治疗肿瘤，减少副作用。

放疗作为一种有效的治疗手段，在宫颈癌的综合治疗中发挥着重要作用。通过了解其基础知识和原理，我们可以更好地为患者提供治疗方案，帮助她们战胜疾病、重获健康。

■专家链接

齐晓臻，漯河市中心医院妇科一病区放疗物理师。她毕业于新乡医学院，其间主修生物医学工程专业，擅长恶性肿瘤放射治疗物理计划的设计及放疗设备的质控。

认识肝囊肿

时，才会出现餐后饱胀、恶心、呕吐、右上腹隐痛不适等症状。囊肿合并感染可出现发热、疼痛。如果囊肿出血或扭转，可出现急性剧烈腹痛。

怎么发现肝囊肿？肝囊肿通常通过影像学检查来诊断，如超声、CT或MRI。超声检查无辐射，操作简便，成本较低，且能够清晰地显示囊肿的大小、形态和内部结构，是诊断肝囊肿的首选方法。

发现肝囊肿后怎么办？5cm以下的囊肿不需要特别处理，一般建议患者每6个月至1年复查一次腹部彩超；直径大于5cm的囊肿需要进一步密切观察，必要时行增强CT加以明

确。治疗方法主要包括囊肿穿刺抽液硬化治疗（囊液含胆汁者不能做该治疗）、腹腔镜囊肿“开窗术”、肝叶或肝部分切除术及肝移植。医生会根据患者病情及检查结果制订科学、合理

的治疗方案，多发肝囊肿一般不主张手术治疗。

市六院专家提醒，肝囊肿极少发生恶变。若囊肿增大并出现症状，应及时就医。

■专家链接

高洪军，市六院副院长，主任医师。他毕业于上海同济大学医学院，从事外科临床工作二十余年，曾在郑州大学一附院、华中科技大学附属武汉协和医院进修。他是市专业技术拔尖人才、市“三二一”高层次人才，兼任市医学会微创专业分会副主任委员，市医学会小儿外科分会副主任委员，市医学会肠内、肠外营养分会副主任委员。他擅长胃肠、胆道、甲状腺、乳腺等方面疾病的诊治及ERCP内镜技术，完成70多种5000余例微创手术，获市科技成果奖一等奖3项、二等奖3项。

