

长医附属和济医院举办“世界青光眼周”义诊活动

当心“视力小偷” 守护“睛”彩“视”界

本报讯 “眼睛是心灵的窗户”

“除了丧失生命,没有比丧失视力更可怕的事情了。”眼科专家用这样的话语来形容视力健康对于人类的重要性。据了解,我国是青光眼高发、高致盲地区。为了帮助大家更科学地认识青光眼,做到疾病的早筛查、早诊断、早治疗,也为了响应第17个“世界青光眼周”号召,在2024年世界青光眼周来临前夕,长治医学院附属和济医院眼科于3月5日~3月8日,开展了为期四天的青光眼周义诊和科普宣传活动。据悉,今年“世界青光眼周”的主题是:共管慢病青光眼、留得光明恒久远。

义诊现场,和济医院眼科副主任医师郭旭明不仅为咨询的群众免费进行了测血糖、测血压等相关检查,还为群众科普了青光眼疾病的相关知识,强调了如何预防和早期发现青光眼的重要性。除此之外,现场还专门设置了眼健康检查区域,提供视力检查、电脑验光检查、眼底照相检查、眼压检查等多种基

础眼科检查,并为群众发放眼健康自测包、青光眼科普小手册、眼科用药指南等科普大礼包。

据了解,青光眼是全球范围内首位可预防的不可逆致盲性眼病,早期的诊断治疗可以避免青光眼引起视力损害。然而,目前大众对于青光眼的认识仍较缺乏,许多患者往往就诊时疾病已经进入晚期,因此,青光眼也被称为“光明的偷盗者”。为此,世界青光眼协会发起了“世界青光眼周”的全球性倡议,让更多人知道青光眼、了解青光眼,旨在帮助广大青光眼患者更好地了解和控制自身病情的发展,做到早发现、早治疗,尽可能避免患者视力永久性丧失。

通过此次活动,不仅让广大群众对青光眼有了进一步的了解,加强了自我保健的意识,还增强了患者战胜疾病的信心。今后,和济医院眼科将继续发挥自身优势服务群众,为广大群众的眼健康保驾护航。

(李艳)



医生为患者检查视力情况。石磊 摄



医患故事

市医院肾内科精准施救88岁肾衰老人

医者仁心 锦旗寄情

■ 马海芳

“谢谢你们!遇到你们这样的好医生,真是太幸运了!”3月7日清晨,肾衰竭患者王大爷的家属将写有“怀悬壶济世之仁心,行救死扶伤之善事”的锦旗送到市人民医院肾内科主任刘菊红手中,连声称赞肾内科全体医护人员医德高尚、服务热情。

据了解,2023年8月初,88岁高龄的王大爷因全身重度浮肿、尿量减少、并伴有胸闷、气短、呼吸困难等症状,入住市人民医院肾内科。入院后,经医生诊断,王大爷被确诊为“急性肾损伤、肾病综合症”。考虑到老人年龄大、病情重,肾内科刘菊红主任不敢有丝毫松懈,积极给予治疗,待老人病情稍平稳后,于8月24日开始对老人进行规律血液透析治疗。治疗期间,王大爷反复出现心衰、导管感染、持续胸腔积液、呼吸困难、全身皮疹等情况,护士人员严密观察患者情况,不断调整透析方案,患者病情

才终于得到改善。

由于王大爷病情反复,科室医护人员积极会诊、分析患者的每一个细微情况,并制定详尽方案。在住院及门诊透析期间,医护人员为王大爷提供了无微不至的照顾和悉心治疗,逐渐让患者树立信心,一个个精细的治疗方案逐步获益,老人病情逐渐好转,不仅尿量逐渐增多,肾功能也逐渐恢复,精神食欲也恢复正常。2024年1月,王大爷到医院复查时,结果显示,肾功能正常。

王大爷及其家属对医院的治疗和护理表示十分满意,所以出院后专程送来锦旗,表达对医护人员的感谢。一面锦旗,不仅是对医护人员的赞誉,同时也是鞭策大家前进的动力。科主任刘菊红表示,他们将以此为动力,不断提升医疗技术水平,以更加饱满的热情和精湛的技术,为患者提供更加优质、安全、满意的服务。

健康小知识



1. 定期检查视力

近距离办公人员对视力的影响比较大,佩戴度数不准确的眼镜会导致视力下降。所以,应每年做一次视力检查,若度数发生变化,可以及时进行调整。

2. 戴适合的眼镜

对于一直要在计算机前办公的人群,戴适合的眼镜显然很有必要。看清屏幕可能需要三焦或渐进多焦镜片,该镜片应分成三块区域,上面区域用来看远距离,中间较大范围的区域用来看中距离,下面区域用来看近距离。

3. 经常眨眼

许多人在使用计算机时,眼睛眨动的频率会比平常少很多。而眨眼次数的减少会降低泪水对眼球的润滑作用,造成眼睛干涩、不适。

科学护眼的十条建议

4. 让眼睛多休息

人们在操作计算机时,应每隔40~50分钟就休息10分钟。并且每10分钟就应该把目光从屏幕移开,且用10秒钟眺望远方。

5. 保持正确坐姿

正确的坐姿可预防脖子和背部肌肉酸痛,同时,也能避免距离过近造成眼睛过度疲劳。

6. 注意光源位置

计算机放置的位置,应让最强的光源位于侧边,且周围环境的亮度不应该超过屏幕的亮度。因为屏幕反光会造成眼睛不适,最后导致眼睛更加近视。

7. 正确使用护眼液

无论在生活还是工作中,我们的眼睛时刻都遭受着伤害,例如光源、气温等外部因素,都会使眼睛受到伤害。所以,我

们应当正确使用护眼液来保护眼睛。

8. 多吃含维生素A的食物

维生素A是维持眼睛健康的重要营养物质,一旦缺乏维生素A,眼睛就会出现眼部疾病。菠菜、西红柿、青椒、红枣、枸杞子、动物肝脏、胡萝卜或红薯等,都是很不错的选择。

9. 积极参加体育锻炼

体育锻炼可以促进血液循环和新陈代谢,给眼睛提供更多的养料和氧气,从而提高眼睛的视力。

10. 多看绿色植物

绿色是有益于眼睛健康的颜色,因为自然界各种物体的颜色对光线的吸收和反射水平是有差异的,绿色植物不仅能减少强烈光线对眼睛产生的直接刺激,还能较大幅度地吸收对眼睛伤害极大的紫外线。