



眼睛是心灵的窗户,对人们生活、学习和工作有着重要作用。随着电子产品的普及,现在“小眼镜”越来越多,镜片也越来越厚,近视不仅影响学生的视觉质量,还直接影响学生的未来。

今年3月是第8个全国近视防控宣传教育月,主题为“有效减少近视发生,共同守护光明未来”。近日,记者就如何预防和控制近视,学校、家庭该怎么做等问题,采访了相关人士和家长。

“近视防控重于控,但大多数人对于预防近视不够重视,认为近视了戴眼镜就没问题了。其实根据孩子眼健康情况,建立眼健康档案,分类精准指导,不仅可以做到早监测、早发现、早预警、早干预,有效预防近视发生,也能让近视孩子的视力得到控制。”临夏爱尔眼科李雪说,青少年时期形成近视,度数往往发展得比较快,很难逆转,即便是佩戴眼镜后,近视度数仍然会不断提高。一旦确诊近视,家长就要注意,最好每季度带孩子到医院检查一下视力情况,及时了解孩子眼健康,配合医生做好干预控制。

“左眼4.6,右眼4.9。系统显示:初检结果为

呵护孩子眼睛 守护“光明未来”

本报记者 刘刚林

右眼可能存在近视发生或发展的风险,左眼裸眼视力下降,建议到专业的眼科医疗机构接受检查,实时监控视力变化。”3月26日,临夏爱尔眼科医院组织医护人员到临夏市一中开展学生眼健康筛查,并为孩子们建立视力档案,学生家长苏萍登录青少年眼健康档案查询系统后,看到了孩子的视力信息。“这次检查,让我了解了孩子的视力问题,接下来要多关心她的视力变化。查询系统中还有一些近视防控的建议,我会根据上面的建议,让孩子改掉不良习惯,避免近视度数升高。”苏萍说。

“近年来,随着社会各界对青少年近视防控的重视,我州政府部门、医疗机构、学校和家庭都在努力帮助孩子防控近视,也取得了明显成效。”州卫健委疾控科科长何岚说,防控近视,不仅是一个卫生问题,也是一个教育问题,更是一个社会问题。只有各方共同努力,才能取得更好的防控效果。

“眼保健操开始……”随着音乐响起,学生们做起了眼保健操,这是各学校每天必不可少的一个环节。记者在走访中了解到,虽然各学校按时让学生做眼保健操,但是部分学校缺少有效监管。

“学校是防控近视的重要场所,应承担起主体责任。学校要保证学生每天的室外活动时间,让体育老师‘少生病’‘少请假’,按课程表正

常上体育课有助于促进孩子眼部血液循环,对青少年视力健康有很好的保护作用。学校要为青少年创造良好的用眼环境,应定期举办眼健康科普讲座,增强学生的爱眼护眼意识。在教学中,老师不仅要督促学生认真规范做眼保健操,还要纠正学生不良的读写姿势。”何岚说,各中小学幼儿园应及时更新青少年视力健康档案,早发现孩子视力问题,联合医疗机构及时制订干预措施,减少近视发生,控制近视发展。

“真是防不胜防,我们不让玩手机,他就趁我们不注意,借口上厕所偷玩手机,现在近视了要戴眼镜。”在临夏市民族医院眼科,王女士带着孩子前来检查,当确诊近视后,王女士又急又气:“这个学期开学不久,孩子就常说看不清黑板上的字,我就带他来检查。”

“近视发生原因主要有遗传和用眼环境两大因素,如果父母是高度近视,尤其是病理近视,孩子就容易发生近视;后天环境因素、用眼习惯、饮食运动等对近视发生的影响很大,这就需要家校携手,共同保障孩子视力健康。”临夏市民族医院眼科主任马瑞生表示,电子产品的普及是造成青少年近视最主要的原因之一,长时间看电视、电脑,玩手机会造成眼部疲劳,若是眼睛一直盯着屏幕,会引起调节性视疲劳,一旦疲劳未得到及时缓解,就会造成假性近视,进而发展成真性近视了。

马瑞生说,家长是孩子近视防控的“守门

员”,家庭预防是延缓孩子近视发生的重要举措。“家长要身体力行引导孩子养成良好的用眼习惯,并督促孩子在家保持正确的读写姿势,监督孩子不躺着看书,不在乘车、走路、吃饭等情况下看书或使用电子产品,有意识地控制孩子使用电子产品,可选择与孩子一起玩小游戏和进行户外活动等取代孩子看电视、玩手机,一旦孩子出现视物模糊、歪头看东西、爱眯眼睛等情况,要及时到医院进行检查,做到早发现、早干预。青少年也应该积极关注自身视力健康,及时告知家长和老师视力变化情况。”

采访中,州疾控中心健康促进所所长罗娟说,近视虽不可逆,但是可防可控,家长、孩子都要调整好心态,在日常学习生活中做到以下几点,可以有效防控近视。

日间户外活动是最有效、最经济的近视防控方法,家长要鼓励并积极参与孩子的课外活动,周末及节假日和孩子走出家门,走向大自然,缓解视疲劳,强身健体。

引导孩子自我管理,合理规划作业及作息时间,确保充足睡眠时间。近距离读写时遵循“40-10原则”,即近距离持续用眼40分钟后,应休息10分钟;使用电子屏时遵循“20-10原则”,即连续视屏时间超过20分钟,至少休息10分钟。

选择符合孩子身高的书桌椅,在亮度适宜、稳定、安静的场所读写或使用电子产品。台灯

应放置在写字手对侧前方,光源略低于眼睛高度,保证光照足够覆盖阅读所需面积,同时注意周围是否存在会反光的物品。

食谱多样化,多吃蔬菜水果,适量摄入鱼类、豆制品和鸡蛋等优质蛋白,少吃甜食。绿叶蔬菜中的叶黄素,黑枸杞、蓝莓等深色植物中的花青素等植物化合物,可缓解青少年近视的发生发展。

罗娟说,以下食物里这些营养很护眼。

叶黄素:具有很强的抗氧化作用,能中和蓝光,减少紫外线对眼睛的伤害,增加视觉质量等。

富含叶黄素的食物:玉米、菠菜、油菜、甘蓝、南瓜、芦笋等。

虾青素:能预防和缓解明显存在氧化损伤机制的白内障和年龄相关性黄斑变性,还能增加视网膜毛细血管的血液流动,提高视敏度,缓解视疲劳。

富含虾青素的食物:虾、蟹、鲑鱼、藻类等。

DHA:促进眼睛发育,适当补充DHA会让视觉更敏锐,让视力更清晰。

富含DHA的食物:藻类、沙丁鱼、三文鱼及大部分鱼类等。

维生素C:能防止视网膜受到紫外线伤害,防止水晶体老化,增加眼睛里细小血管的韧性、修护细胞,帮助增进眼球健康。

富含维生素C的食物:猕猴桃、鲜枣、葡萄柚、青椒、草莓、西红柿等。



州卫健委组织人员赴济对接考察对口协作工作

本报讯(记者 刘刚林)近日,州卫健委组织带领州中医医院、临夏市人民医院、康乐县人民医院、积石山县中医医院、永靖县卫健局等相关负责人,赴济南市对接考察卫生健康对口协作工作。

期间,先后到山东省中医医院、省精神卫生中心、省第二人民医院、济南市中医医院、市精神卫生中心、章丘区刁镇卫生院等医疗机构,以及济南市第五人民医院医养机构,中医药、康养、信息化等10家企业和机构进行实地考察。重点学习考察当地在

基层医共体建设(基层公共卫生服务)、医院运营管理、学科建设、招商引资、中医药产业、中医康养项目等方面的先进经验和成功做法。

在召开的卫生健康协作座谈会上,两地分别介绍了卫生健康工作基本情况及济南卫生健康对口协作工作开展情况。双方表示,要以更加强烈的使命感、更加务实的新举措,共同筑牢“以协作促发展”的导向,将临夏所需、济南所能更加精准地结合起来,携手开创互利共赢新局面。

州医院首例骨搬运术重塑患者新生命

本报讯(记者 刘刚林)近日,州人民医院创伤骨科运用骨搬运术成功治疗了一例复杂性胫腓骨开放性骨折伴大面积皮肤缺损骨缺损患者,此项新技术的开展,标志着我州在骨科领域向前迈进了坚实一步。

一场突如其来的车祸,让41岁的周某左腿遭遇了开放性粉碎性骨折,伴随失血性休克、胫前血管断裂,左腿大面积皮肤坏死,紧急入院,伤情不容乐观。该院骨科三科接诊后,救治团队第一时间为其制定手术方案进行急诊清创,并组织科室疑难病例讨论,最后决定对患者实施手术治疗。医生在精确设计的截骨点对患者胫骨进行操作,借助骨延长型外固定架,逐步将健康的骨段从远端向近端“搬运”,利用人体自身的牵张成骨能力,促使新生骨组织在缺损处再生长。术后,患者病情平稳,未出现明显并发症,且恢复情况良好。

据了解,骨搬运技术在骨科领域是一项具有创新意义的治疗方法,尤其在治疗复杂骨折、肢体不等长矫正、骨髓炎病例等

方面有显著成效。它通过科学有序地牵拉和刺激骨骼,促进新的骨组织生长,以填补因疾病或创伤导致的骨缺损,不仅解决了大段骨缺损的难题,而且极大程度上保留了患者肢体功能,降低了致残风险。骨搬运手术因其能够有效治疗多种复杂的骨病损和重建骨骼长度而受到广泛认可。

骨搬运术适应症

1. 骨折愈合困难或不愈合,尤其是伴有较大骨缺损的情况;
2. 下肢血管障碍性疾病如动脉硬化闭塞性疾病及糖尿病足病等,经过溶栓或其他血管重建治疗后仍需改善血液循环和修复骨骼结构;
3. 骨髓炎患者需要切除感染骨段并进行功能重建时;
4. 先天性或后天获得性的肢体短缩畸形矫正;
5. 因肿瘤切除术后造成的骨缺损修复。

州中医医院“七进”健康宣讲义诊进校园

本报讯(记者 刘刚林)3月27日,州中医医院宣讲小分队在临夏县漓水初级中学开展第十二轮健康宣讲“百万工程”暨健康科普宣传“七进”活动,进一步提升师生对近视、肥胖等青少年常见病的防控意识,助力健康临夏建设。

活动中,该院精神卫生中心专业心理咨询师围绕青少年心理发展特点、情绪管理、压力应对、人际交往等方面进行深入浅出地讲解,结合生动的案例和实践,为在场

青少年学生提供有效的心理调适方法和应对策略。期间,眼科、骨科医务人员还对学生进行了视力、脊柱侧弯筛查,讲解近视防控和脊柱健康知识,现场指导纠正学生的不良写字姿势,帮助学生预防脊柱侧弯的发生。

此次活动,医务人员向师生发放了健康素养66条、如何预防近视、心理健康教育等15种宣传折页,增强了师生疾病预防意识和自我保护能力,有效提高了大家的健康素养水平。

临夏县紧密型县域医疗卫生共同体总医院揭牌成立

本报讯(记者 刘刚林)为进一步加快推进紧密型县域医共体建设工作,3月28日,临夏县紧密型县域医疗卫生共同体总医院揭牌成立。

新组建的临夏县紧密型县域医疗卫生共同体总医院以县人民医院为总院,成员单位包括县中医医院、县疾控中心、县妇幼保健院、各社区卫生服务中心和乡镇卫生院。医共体的建立,将有效促进城乡医疗资源均衡分布,构建“强县域、活乡镇、稳村社”的新格局,实现“基层首诊、双向转诊、急慢分治、上下联动”的分级诊疗模式,让广大群众在家门口享受到

优质、高效的医疗服务。

临夏县人民医院是一所集医疗、教学、科研、健康教育等为一体的综合性医院,承担着该县常见病、多发病、危重症与疑难病的抢救和诊疗服务,负责基层医疗卫生机构人员培训指导,开展传染病防控、自然灾害和突发公共卫生事件的医疗救援等工作。据了解,医共体总医院将按照“以人为本、健康优先、政府主导、权责清晰、创新机制、提升能力”的原则,持续改革现行医疗管理体制,推动整合全县医疗卫生资源,实现县域优质医疗卫生资源共享。

我州医疗机构组织开展“中国麻醉周”科普宣教活动



州妇保院将举办“世界孤独症日”系列活动

本报讯(记者 刘刚林)4月1日起,州妇幼保健院儿童保健科将举办以“携手照亮孤独星河,让爱温暖每个角落”为主题的系列活动,旨在让更多人认识孤独症,理解、接纳、关爱、支持孤独症儿童及其家庭,让“来自星星的孩子”感受到全社会的温暖与关怀。

此次活动对象为孤独症儿童及家属,有需要的群众可咨询报名

参加。咨询热线:儿童保健科 0930-6218980

活动一
活动主题:点亮星光,照亮星途
活动时间:4月1日 14:30
活动地点:州妇幼保健院儿童康复科

活动内容:
1. 院内免费义诊
2. 星宝大合唱《小青蛙呱呱》(小动物乐队)
3. 师生共舞《听我说谢谢你》
4. 星宝来闯关

5. 我们一起看星星

活动二
活动主题:让梦想飞
活动时间:4月2日 14:30
活动地点:临夏市奥体中心
活动内容:家长协同手绘风筝,放飞风筝(锻炼孩子的手眼协调及社交能力)

活动三
活动主题:星宝上学啦
活动时间:4月3日 14:30
活动地点:临夏市某幼儿园
活动内容:星宝体验校园生活



永靖县医院成功开展CRRT治疗

本报讯(记者 刘刚林)近日,永靖县医院采用连续性肾脏替代治疗(CRRT),成功救治1名慢性肾功能衰竭、肾性贫血、甲状腺功能亢进症患者,标志着该院在救治危重症患者的道路上迈上了一个新台阶。

患者入院后,尿量明显减少至每天小于400毫升,同时其BNP、血肌酐、尿素、磷等肾功能指标持续上升,病情危急。该院在经过深入讨论后,决定为患者实施CRRT

治疗。经过治疗,患者的肾功能指标显著下降,病情得到缓解。

CRRT(连续性肾脏替代治疗)是救治各种危重症患者的重要技术之一。相较于传统的门诊透析,CRRT以其更符合人体生理特性的血液净化方式,可有效帮助受损肾脏排除体内多余的水分、电解质、代谢产物和毒素,治疗方法尤其适合无法前往门诊血液透析室进行透析的危重症患者。CRRT不仅延长了血

液净化治疗时间,还具备血流动力学稳定、高溶质清除率、清除大分子毒素和炎症介质、调节水电解质平衡以及维持内环境稳定等诸多优点。除了肾脏疾病外,CRRT还广泛应用于急性肺水肿、慢性心力衰竭、严重水电解质紊乱、药物中毒、农药中毒、严重乳酸中毒、肝性脑病、急性重症胰腺炎及多器官功能障碍综合征以及各种感染导致的脓毒症休克等。

资讯

临夏特色专科

州人民医院呼吸与危重症医学科

州人民医院呼吸与危重症医学科成立于2006年,现为国家呼吸与危重症建设(PCCM)达标单位、省呼吸重症学科联盟单位、省呼吸内镜紧密型合作单位,是省呼吸病重点专科、州重点临床专科。先后获得全国“工人先锋号”、省“劳动先锋号”、省“优质服务先进病房”称号。是临夏州呼吸内科质控中心、临夏州呼吸内镜质控中心。

现有医护人员53人,其中医师18人、护理人员35人,正高级职称2人,副高级职称4人。下辖三个病区,共设床位115张,年收住患者3100多人,年门诊人数2.2万人次。拥有OLYMPUSBF30纤维支气管镜、PENTX电子气管镜、高频电刀、库兰冷冻治疗仪、德国耶格肺功能仪、美国泰科公司BP740/760呼吸机、BP840呼吸机、无创呼吸机,经鼻高流量湿化治疗仪、丹麦雷度血气分析仪、电子内科胸腔镜、德国百瑞空气压缩雾化泵、体外振动排痰机等设备。

目前开展支气管镜及镜下的诊断与治疗、气管镜下活检活检,电子支气管镜下高频电、冷冻介入治疗、肺泡灌洗、气管镜下球囊扩张、无创及有创通气、各种气道吸入治疗、胸部肿瘤的规范化治疗、CT引导下经皮肺活检、内科胸腔镜下胸膜粘连松解、胸膜活检及胸腔微置管引流术等。

多年来,州人民医院呼吸与危重症医学科先后开展“胸腔穿刺套管针引导硅胶管引流治疗胸膜腔疾病的临床研究”“利舒卡对纤维支气管镜检查时麻醉效果的临床研究”“支气管镜吸痰及0.2%甲硝唑药物灌注对胸部外伤后顽固性肺不张的疗效临床研究”“微创置管引流及经基绿树脂联合顺铂腔内注射治疗恶性胸腔积液疗效临床研究”“利多卡因气雾剂经鼻吸入对支气管镜检查时麻醉效果临床研究”等多项科研项目,分别在《中华结核与呼吸杂志》《中国医师杂志》《临床肺科杂志》《中国内镜杂志》《疑难病杂志》《中国社区医师杂志》等期刊公开发表30多篇论文。

临夏本草漫谈



为百合科黄精属植物卷叶黄精的根状茎,生于海拔800-2700米林下或山坡阴湿地上。临夏地区有分布。

卷叶黄精性味甘、辛、平。具有润肺养阴,健脾益气,祛痰止咳,消肿解毒的功效。主治虚劳咳嗽、头晕、食少、盗汗、崩漏带下、产后体弱、吐血、衄血、外伤出血、咽喉肿痛、疮肿、瘰疬。

用法 内服:煎汤,6-15g;研末或浸酒。外用:捣敷或水磨汁涂。

注:西北地区有作黄精用。

老虎姜