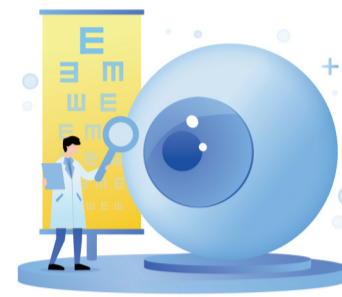


暑假“摘镜”持续升温 近视手术应“量眼定制”

■ 记者 戴余乐 文/图



每年暑假,都是“摘镜”高峰期,不少学生希望通过近视手术摘掉眼镜。但是,哪种手术方式适合自己?手术前要做哪些准备工作?手术后是否就一劳永逸呢?针对市民普遍关注的问题,乐山市人民医院眼科中心眼科博士赵姣表示,近视手术应“量眼定制”,大家切勿盲目跟风。

专业完善的术前检查必不可少

日前,记者在市人民医院眼科中心看到,前来咨询近视手术和检查的市民络绎不绝,其中不少是年轻学生。“我平时喜欢体育运动,但戴着眼镜十分不便,所以考虑做近视手术,以新面貌迎接大学生活。”高考结束后,小李第一时间来到市人民医院眼科中心了解近视手术。他表示,希望通过手术,摆脱眼镜的束缚。

赵姣介绍,随着屈光手术技术与设备的不断升级,手术安全性大大提高。当下主流的手术方式主要为全飞秒、半飞秒和全激光,度数极高或者角膜厚度不足的患者可以考虑人

工晶体植入术(ICL)。但需要注意的是,每一种手术方式都有适用人群,并不存在高低优劣之分,不论选择哪一种手术,都需要满足一定的客观条件。

一般来说,术前检查时间在1.5个小时左右,检查项目包括视力检查、散瞳验光、眼压测量、角膜形态检查等多项内容。检查完毕后,医生会根据各项检查结果,综合多方面因素,如角膜厚度、近视度数、工作性质和用眼需求等,为手术者量身定制适合的手术方案,做到“千人千眼,因人而异”。



眼部检查

手术“摘镜”并非一劳永逸

记者在采访中了解到,除了关注手术本身,不少市民还非常关心术后会不会再近视这一问题。对此,赵姣表示,近视手术尽管效果好、安全性高,但并非一劳永逸。过分疲劳用眼,依然有可能再次出现近视,因此,术后仍需注意合理健康用眼。

此外,赵姣提醒,市民近视手术后要遵守术后注意事项。术后前两周,饮食应避免过于辛辣

刺激,以减少对身体的刺激。为了缓解近视手术后早期眼睛的干涩和疲劳症状,每天应该摄入足够的维生素A或富含维生素A的食物。临床上,全飞秒和半飞秒术后通常第二天即可正常用眼,术后恢复期大概是1—3个月,期间可正常生活、学习、工作。术后可以使用电脑、手机,但不要过度疲劳用眼,使用期间注意多眨眼,让角膜更滋润。

满足以下条件,才可以考虑做近视手术——

年龄:18周岁以上(未满18岁需要提前手术者需根据情况评估决定)。
近视度数:一般来说,近视1200度以内,散光600度以内,可以考虑角膜激光近视矫正手术(全飞秒手术矫正的范围是近视1000度以内,散光600度以内)。超过这个度数或者角膜薄的患者可以考虑ICL植入手术。

度数稳定:近两年屈光度数稳定,每年屈光度变化在50度之内。
戴隐形眼镜者,普通软镜停戴至少1周,RGP停戴1个月,OK镜停戴3个月,或者有证据证明角膜已经恢复稳定。
眼部没有活动性病变,没有影响手术恢复的全身器质性病变。
术前检查符合近视手术条件。

小贴士

市中医医院

义诊义检 呵护眼健康

本报讯(记者 严俊铭)为增强群众爱眼护眼意识,呵护眼健康,6月5日,市卫生健康委携手市中医医院举行全国“爱眼日”义诊义检活动。

当日上午9时,活动在市中医医院西区第一住院大楼前开启。“医生,我眼睛最近老是干涩发痒,麻烦看看咋回事?”“医生,我有白内障,应该怎样治疗?”“医生,我家孩子才小学一年级就近视了,该如何控制?”……活动刚开始,便吸引了众多市民、患者前来咨询问诊。

为做好此次义诊义检,市中医医院眼科医护团队现场开展了测视力、裂隙灯检查、眼底检查等检查服务。针对近视、白内障、眼底病等患者,医务人员耐心检查、讲解,并给出相应的诊疗方案。同时,医护人员还积极开展爱眼护眼科普宣传,增强市民爱眼护眼意识,助力眼疾病早预防、早发现、早诊断、早治疗。此次义诊,共为100余名患者提供了免费检查诊疗服务,发送宣传手册100余份。

为助力儿童青少年近视防控,普及科学用眼知识,市中医医院眼科医护团队还前往牟子中学、乐山外国语小学等学校开展科普宣传及视力筛查服务。

温馨提示

眼睛是心灵的窗户,我们该如何呵护眼健康呢?对此,市中医医院眼科副主任、副主任医师李娟针对青少年近视和早期白内障患者给出以下建议:

青少年近视率居高不下,主要是因为长时间使用手机、电脑,以及用眼过度、用眼卫生、缺乏体育锻炼等因素所致。预防青少年近视,需要增强青少年的体质和爱眼护眼意识。同时,读书写字要有良好的视觉环境、正确的姿势,平时养成良好的用眼卫生习惯,要规律作息、合理膳食以及充足的户外活动。

早期白内障患者,不要用手揉眼睛,外出戴防紫外线眼镜,远离对眼睛不好的环境。饮食上多摄入深绿色蔬菜,多吃富含叶黄素、玉米黄质、维生素C的食物,尽量避免油炸食品、乳糖含量丰富的食品。避免剧烈运动,尤其注意避免眼部及头部的碰撞伤。要控制自己的情绪和脾气,休息与运动也应合理安排。

“乐山好护士”李琴 患者眼中的“家里人”

■ 记者 戴余乐

她是战斗在门急诊临床一线的“白衣战士”,是温柔守护在患者身边的“白衣天使”……从风华正茂到鬓角微霜,40年如一日,乐山市中医医院门急诊重症医学科护士长李琴始终坚守在护理岗位,以高度的责任心和饱满的工作热情,细心、耐心护理每一位患者。

由于工作出色,李琴荣获2024年度“乐山好护士”称号。



李琴(左)和同事交流中

受访者供图

学无止境 练就过硬护理技术

“今年,是我工作的第40年了。”回忆起40年从医之路,李琴的言语中充满了感慨。

1984年8月参加工作,1994年4月进入市中医医院。在护理生涯里,李琴先后担任市中医医院急诊科、治未病中心、门诊部等科室护士长一职。每到一个新的科室,对她来说都是一次挑战,也是学习的机会。

“在担任急诊科护士长期间,对‘向死而生’这句话有了具象化的体会。”李琴告诉记者,作为护士长,她的手机24小时保持畅通,遇到危重病人,总是及时出现在抢救室,指挥组织抢救。急诊护士除了具备扎实的理论知识外,还需要掌握娴熟急救技术。同时,心理疏导也是必备技能。

“印象特别深的是一名年轻女性,在家中服药自杀。如果能第一时间了解其服药情况,就能及时进行对症治疗。”李琴回忆,当救护车把患者接回抢救室时,患者并不配合,意志消沉。李琴一边为她进行基础抢救,一边进行心理疏导,患者终于敞开心扉,积极配合治疗。

“护理不是简单的打针发药,而是一门综合性学科。”李琴认为,护理人员必须活到老学到老,不断学习,追求进步。

多年来,李琴积极参与临床、管理和教学查房等。担任急诊科护士长期间,急诊科多次被评为医院优秀科室。担任治未病中心护士长期间,与中心主任协作配合,带领团队在2018年成功创建市级重点专科,健康管理中心被评为全国健康管理示范基地,治未病中心护理发展之路迈向了新征程。

关怀备至 全心全意服务患者

在同事眼中,李琴是善解人意的“大姐姐”;在患者眼中,温柔守护的她是最亲切的“家里人”。

2011年4月,李琴担任市中医医院治未病中心护士长。为把优质护理服务全程高效落在实处,在主任的带领下,科室合理布局,优化工作流程,用温和的语言为体检人群提供微笑服务;勤于观察病人,发现问题及时解决;对患者进行个性化的健康知识普及,提供一对一功能锻炼指导……每一位到治未病中心治疗的患者,都能体会到家一般的温馨与亲切。

2020年6月,李琴重回门诊战场。面对来势汹汹的新冠病毒感染,她带领门诊护理团队“战”在前列,牢牢守住医院感染防控第一道防线,协助发热门诊的管理。努力想办法化解工作中的矛盾点,保

证门诊、病房各部门之间高效协作。“困难面前,我们必须齐心协力,医患共渡难关。”李琴说。

在患者发生心跳骤停时,使用徒手心肺复苏术,让患者获得新生;为患者提供专业的护理和心理疏导,照顾隔离治疗的病人,为他们提供各种生活帮助……无论何时何地,李琴都在用心守护着每位患者,如同缕缕春风温暖了患者的心。

时至今日,不少曾经的患者还会在节假日给李琴发来祝福短信,这是对她40年护理工作的肯定。

“作为一名医护人员,我们要做的是以患者为中心,全心全意为患者服务。”李琴表示,在市中医医院工作多年,学到的不仅有本领,更有爱岗、敬业、慎独、奉献的职业精神。



健康

健康生活事业部总监:程和平
新闻热线:13981393110
邮箱:2008hepinggy@163.com

久咳不愈 警惕百日咳

■ 记者 戴余乐

百日咳是由百日咳鲍特菌感染引起的急性呼吸道传染病。日前,记者在中心城区部分医院走访了解到,百日咳患病率较往年呈上升趋势,感染者多为婴幼儿。对此,乐山市疾控中心提醒,认识百日咳并掌握防控要点,可以有效预防感染,降低疾病危害。

出现症状应及时就医

市疾控中心专家介绍,百日咳典型临床表现为阵发性痉挛性咳嗽,伴咳嗽末吸气性吼声,病程较长,可持续2—3个月,故称“百日咳”。该病主要通过飞沫传播,感染者是主要传染源,人群普遍易感,婴幼儿更加易感。对婴幼儿来说,感染百日咳鲍特菌的父母或其他同住人员是主要传染源。

典型的百日咳病例,表现为先出现咳嗽等上呼吸道感染症状,1—2周后,出现阵发性痉挛性咳嗽,并伴有鸡鸣样声音,咳嗽夜间加重,可伴有呕吐。婴幼儿病例、接种过疫苗或有百日咳病史的,感染后症状多不典型,其中婴幼儿病例感染后多无典型痉挛性咳嗽,易出现发绀、气促、呼吸暂停,甚至窒息。

出现以上相关症状者,需及时就医排查,以免延误治疗。

接种疫苗是预防百日咳的重要手段

近年来,国内外百日咳疾病回升受多种因素影响。

首先,自然感染百日咳或疫苗免疫均不能获得终生保护,人群获得的免疫保护随时间衰减。受流行周期的影响,百日咳约3至5年出现一个流行高峰,目前多国或地区正处于百日咳流行的高峰期。

虽然近年来我国百日咳疫情呈回升趋势,但是报告病例数仍显著低于疫苗纳入计划免疫前的水平,且大部分为轻症病例,通过规范的抗菌和支持治疗,预后较好。因此,接种含百日咳成分的疫苗仍是预防百日咳最有效的特异性措施,可有效降低感染发病和重症病例发生风险。

按照国家免疫规划疫苗儿童免疫程序,儿童应在3、4、5月龄和18月龄各接种1剂次百白破疫苗。适龄儿童应尽早、全程接种含百日咳成分的疫苗,未完成接种程序的儿童应尽快补种。

由于目前暂时还没有成年人或者青少年能接种的含百日咳成分的疫苗,因此做好健康防护非常有必要。市民在日常生活中要保持良好的个人卫生习惯,勤洗手,咳嗽或打喷嚏时遮掩口鼻;在前往人群聚集的场所时建议佩戴口罩;注意合理作息,适当参加体育锻炼,增强自身抵抗力。

疾病预防与控制

乐山市疾病预防控制中心 协办

快乐献血 自在嘉州

献血咨询电话:0833-5188116
团体预约电话:0833-2503103
乐山市公民无偿献血领导小组办公室 乐山市中心血站 广告

乐山日报·健康周刊

技术支持单位

- 乐山市人民医院 急救:2119310 急救:2119328 仁爱济世 精诚行医
- 乐山市中医医院 院办:2441183 急救:2446120 倾心为病人 德技双馨
- 乐山市妇幼保健院 院办:6268111 仁心仁术 呵护生命
- 乐山市精神卫生中心 心理咨询:5868866 仁爱 至善 笃诚 求精
- 乐山老年病专科医院 急救:2150330 敬老·精医·创新·卓越
- 乐山市市中区人民医院 急救:2121999 厚德诚信 精益求精
- 乐山市市中区肿瘤医院 急救:2600241 敬慎 精诚 守正 弥新
- 乐山友谊医院 健康热线:2555120 仁爱·精诚·责任