

# 预防近视 健康用眼是关键

□记者 夏成芳



暑假期间,记者走访我市各医院发现,各院眼科门诊量持续攀升,求诊的患者大多为患有屈光不正的中小學生。咸宁爱尔眼科医院视光部主任郭立焯表示,近年来,随着电脑、电视、手机等电子产品的普及,青少年近视眼的发病率逐年上升,患病年龄也逐年下移。其中幼儿大多是来做常规眼健康筛查及远视、斜视、弱视矫治的,而中小學生则多是来做近视验光配镜的。

## 不良习惯诱发近视

咸宁爱尔眼科一项暑期学生问卷显示:暑假80%的孩子要呆在室内30—50天以上,其他20%的孩子即使外出旅游,宅在室内的时间也比上学期间多一倍以上,使视线受限。同时,暑期学生作息不规律、饮

食不规律、会使得眼睛周围的肌肉失去弹性,不能灵活调节焦距,导致近视加重。

其次,暑期孩子们可以长时间地与电视、电脑、ipad等娱乐工具作伴,这会让眼睛的眼肌、睫状肌和其他视功能都经常性处于紧张状态,进而导致严重的视疲劳。此外,有些家长在暑假期间让孩子从这个补习班赶到那个补习班,让孩子眼睛得不到放松、导致孩子视力下降。

郭立焯介绍,近视眼好发7—17岁年龄段的孩子,发病年龄的高峰期在10—15岁。不良的学习环境、不良的用眼习惯以及身体素质等因素,很容易引起眼球发育异常,从而导致近视眼。

## 近视人群应少吃甜食

郭立焯称,甜食是学生们非常喜欢的食物之一,但甜食中的糖分在人体内代谢时需要大量的维生素B1,如果机体中糖分摄入过多,维生素B1就会相对不足。过多地摄入糖分使人体内的钙减少,从而导致眼球弹性减弱,加重近视。

因此,患近视的学生尽量减少摄入蔗糖、葡萄糖、果糖等,并适当增加瘦肉、蛋、奶、鱼、虾等富含铬、钙的食物,及糙米、芝麻及胡萝卜、白萝卜等富含维生素B1食物的摄入量,以帮助眼睛补充营养、缓解疲劳。假近视预防是关键

郭立焯介绍,近视分为真近视和假近视,前者通过充分散瞳即可以恢复正常,而后者则必须矫正。防止假近视,预防是关键,不良的用眼习惯会导致眼球的睫状肌长期处在紧张状态,从而产生假性近视,甚至加重产生真性近视,因此,家长应教育孩子养成正确的用眼习惯,防止近视发生。

## 真近视与遗传有关

已有不少调查证实,家族有近视史的遗传的可能性有80%,尤其是高度近视的发生有一定家族性,父母亲均为近视,子女患近视的多,父母亲均无近视,子女患近视的少,父母一方有近视,子女患近视介于上述两者之间。日常生活中青少年的饮食要荤素搭配合理,不偏食,保证各种营养成分齐全均衡。

郭立焯建议,预防近视除平时要加强体育锻炼外,还可适时做眼保健操,以达到解除眼疲劳的作用。

据悉,为回馈新老客户,7—8月份,凡到咸宁爱尔眼科消费配镜满1000元送价值168元时尚太阳镜;配镜满2000元送价值315元时尚太阳镜;配镜满1000元送价值488元时尚太阳镜。详询:0715-8687222。

## 医生简介



郭立焯

视光部负责人,国家二级验光技师。从事医学验光与配镜十多年,曾前往国家卫生部视光学研究中心——温州视光学学院学习和深造,理论知识扎实。擅长小儿斜弱视的验光检查,可独立完成渐进多焦点镜片与MCT、RGP镜片的验配。

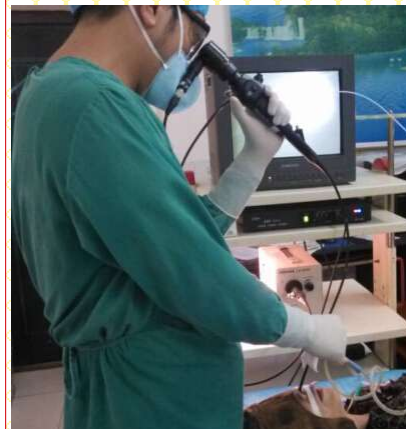
**EYE**  
**爱尔眼科·咸宁**  
AIER EYE HOSPITAL (XIANNING)

- ★市城镇职工基本医疗保险定点机构
- ★居民基本医疗保险定点医疗机构
- ★新型农村合作医疗市级定点医疗机构

联系电话:0715-8687222  
交通指南:市内乘2路、6路、8路、K2路车到“爱尔眼科”站下车即到  
地址:咸宁市长安大道31号(咸安体育中心对面)

爱在左,同情在右,走在生命两旁,随时播种,随时开花,将这一径长途,点缀得花香弥漫,使穿行拂叶的行人,踏着荆棘,不觉痛苦,有泪可落,却不悲凉……

□记者 夏成芳 通讯员 徐江红



2001年,年轻的黄剑波刚从咸宁医学院毕业,便被分配到咸宁市结核病防治院工作,这一做就是14年。在这14年间,经他治疗和照顾过的结核病人不计其数,始终冲在“白色瘟疫”抗击战第一线。面对“咸宁市优秀医生”的光荣称号,黄剑波表现得淡然而超脱,当记者问起是什么在支持着他十余年如一日战斗在“白色瘟疫”第一线时,黄剑波的回答很实在:“结核病非常特殊,治好一个就可以避免更多的病人,而这正是作为一名防治结核病医生的职责所在。”

## 治的是病 暖的是心

在相当漫长的岁月里,人们把肺结核称为“痲病”,“十痲九死”,“谈痲色变”,不亚于今天人们对癌症的恐惧。对于这种人们谈之色变的疾病,黄剑波却是淡然一笑:“对待结核病人,应该是关怀比治疗多。医生与患者之间不

仅是普通的医患关系,他们还应该是朋友关系,要和病人交朋友,许多事你都必须身体力行,尽管烦琐而辛苦,但得在点滴中拉近医患之间的距离。”

黄剑波是这样说的,也是这样做的。2005年正月初八深夜,住院部收治了一个重症肺结核合并心衰、呼衰的患者,入院后不久即出现心跳、呼吸骤停,正在查房的黄剑波见状,立即投入到抢救工作,在判断病情后立即用纱布擦去患者口角的分泌物,进行口对口人工呼吸及胸外心脏按压。那一刻,他似乎已经完全忘记了这是一个重症肺结核传染病人,经过紧张的抢救,患者病情得到了控制,患者的家属紧紧的握住他的手哽咽着说不出话来。

作为一名医生,能够为病人解除病痛是黄剑波的一大快乐。只要是接诊的患者,他都会负责到底,不论亲疏贵贱,决不放弃任何一位患者。由于结核病具有传染性,在与患者家属的交流中,他都会向他们详细介绍患者现在的病情、发展趋势及预后,让患者和家属能够正确认识疾病,做到心里有数。2011年,黄剑波医生管理的一位耐药肺结核患者在晨起时突发大咯血,虽经尽力抢救但仍无力回天。此时,患者家属并不在身旁,对于一个病情看似稳定的患者突然恶化死亡,这无论如何都很难让患者家属接受,但由于黄剑波平时积极跟患者及家属进行沟通和心理疏导,对各种疾病的合并症,并发病都进行了详细的讲解,赢得了患者家属的信任,所以当患者家属面对这突发情况虽然悲痛欲绝,但还是理智的表示了理解和信任,患者家属握着他的手说:我知道你们已经尽力了,谢谢!简单的一句话,包含了一种高于生命的信任和托付,让一场可能发生的医疗纠纷化于无形。

# “守”在生命的最前沿

## ——记“咸宁市优秀医生”结核病防治院院长助理黄剑波

## 学研结合 勇于创新

在日常诊疗工作中,黄剑波善于理论联系实际,善于从实践中总结创造,大力开展难治肺结核、肺外结核、耐药肺结核、支气管介入治疗肺结核等工作的开展。他大胆接受医院领导布置的改革试点,在全院大力推动标准化质量管理体系,打破传统体制,实施标准化为民便民服务,使医院整体面貌焕然一新,工作效率大幅度提高,群众满意度显著上升,业务量成倍上升,医院也取得了良政的社会经济效益。

生活中,黄剑波待人真诚。他自担任院长助理以来,一贯以身作则、高度负责、勤劳朴实、任劳任怨,敢于创新、勇于担当,积极配合院长团结带领全院80余职工,投身于医院改革创新和两个文明建设,广泛动员职工立足本职、立足社区,积极为社会、为社区群众提供医疗咨询、卫生保健、心理支持等服务。

三百六十行,行行出状元。从医14年,黄剑波潜心钻研,刻苦学习,医术不断提高。他先后赴湖北省人民医院呼吸内科进修,同年10月又至武汉市结核病医院进修学习纤维支气管镜诊疗技术,掌握结核病诊疗的新技术,提升自己的专业水平。十余年来,黄剑波和他的团队先后开展了支气管介入治疗、支气管肺泡灌洗、球囊扩张、耐药肺结核免疫治疗、心理治疗等10余项新技术、新疗法,使结核病治愈率达90%以上,黄剑波本人也先后获得先进工作者、优秀工作者、全市结核病防治工作先进个人称号。2012年在“全省结核病临床诊疗技能竞赛”中黄剑波取得个人三等奖及团体三等奖的佳绩;2013年在咸宁市第二届“十佳医务工作者”评选中获得咸宁市优秀医生荣誉称号,是全市结核病诊疗领域有影响力的专家、纤维支气管镜学科带头人,在当地和周边县、区群众中建立起很高的声誉。

## 医生简介



黄剑波:大学本科学历,呼吸内科主治医师,共产党员,现任咸宁市结核病防治院院长助理,咸宁市呼吸内科学会常务委员,咸宁市感染病学会委员。从2003年起,连续三年被评为“先进工作者”,2008年、2010年被评为“优秀工作者”,2011年被评为“全市结核病防治工作先进个人”,2012年在“全省结核病临床诊疗技能竞赛”中代表咸宁市代表队获得个人三等奖和团体三等奖;2013年在咸宁市第二届“十佳医务工作者”评选中获得优秀医生称号。2006年3月至9月赴湖北省人民医院呼吸内科进修,同年10月又至武汉市结核病医院进修学习纤维支气管镜诊疗技术,知识面进一步拓宽,医术更精,加上强烈的事业心和责任心,他成了医院得力的业务技术骨干、学科带头人,能系统熟练地掌握呼吸内科常见病、多发病的诊断和治疗,在纤维支气管镜介入治疗耐药肺结核、多发空洞肺结核、重症肺结核、复治难治肺结核等方面积累了丰富的临床经验,在当地和周边县、区群众中建立起很高的声誉。