

公益木兰“生命启步1000天”项目正式启动

呵护从孕前开始 健康从营养起步

记者夏咸芳 通讯员黄安家

7月18日,由市、区妇联和市第一人民医院联合举办的公益木兰“生命启步1000天”项目启动仪式在市第一人民医院四楼报告厅成功举行,市、区妇联的相关负责人出席了仪式,来自咸安的百余名孕妇参加启动仪式。

◆知识讲座 护佑母婴生命健康

本次活动特邀北京大学教授、北京大学儿童青少年卫生专业博士朱文丽教授进行“生命早期1000天营养课堂”干货分享。讲座中,朱文丽教授重点围绕生命头三年决定50%成长速度、如何让宝宝在生长发育“高速路”上不掉队、专家指导1000天关键营养计划三个方面,为现场准妈妈讲述了科学喂养的相关知识,以及对一些比较常见的营养“误区”进行了解读,不少孕妈爸爸都起了笔记。

家住咸安宝塔镇的陈萍告诉记者,她已怀孕35周,由于自身过于肥胖,目前属于高危产妇。为了顺利生产,自怀孕以来,她积极参加市第一人民医院孕妇课堂所开设的每节课程,比如孕妇有高血压、高血脂、高血糖之类的症状,孕妇课堂上的主讲老师都会细心地教大家怎么控制,怎么饮食。这次从医院孕妈妈群里知道这个活动后,她和爱人专程赶到医院参加,目的是为即将临盆的孩子铺好“未来营养之路”。



怀孕37周的赵娜告诉记者,这是她第一次参加孕妇课程,目的是了解学习怎么带小孩子。为以后带小孩子积累经验,让他们能够健康快乐地成长。

◆角色体验 寓教于乐爱意满满

“穿反了”“穿错了”“又反又错”……宝贝降临,爸爸们欣喜之余,还得承担起照顾宝贝的责任。照顾宝贝,不仅是项耐心活儿还是项技术活儿。

当天活动中,市第一人民医院产科医生还专门邀请准爸们上场,互动PK为宝宝冲奶粉、换尿不湿和穿衣服。冲奶粉难不难?在不少准爸们看来,这简直就是小儿科。岂料,5名爸爸中,仅有

一名二胎爸爸准确无误地严格按照步骤为宝宝充了一杯合格的牛奶,其余几位爸爸,不是水温不对、奶瓶没消毒就是奶粉和水的配比不对。在为宝宝换尿不湿和穿衣服环节中,不少爸爸更是“洋相”百出,不是穿反了就是穿错了,最终,在医院产科主任郑珺的指导下,才勉强过关,惹得他们的妻子挺着肚子,在台下直呼“忐忑”。

比赛结束后,准妈妈纷纷表示,通过这次实操训练学到了很多,照顾宝宝的细节如果不是专业人士指点很难做到非常周全。特别是医院产科还贴心地为她们准备了甜点、海普诺凯1897奶粉以及毛巾等礼品,并适时穿插抽奖活动,让大家在学习之余收获

了满满感动。同时也帮助了零经验新手爸妈走出迷茫,初步掌握育儿技能。

◆孕妇课堂 搭建平台共同成长

“这样的孕妇课堂真的挺不错,科普与互动兼顾,生动有趣。”活动中,准爸妈们纷纷表示,市第一人民医院孕妇课堂让她们受益匪浅。特别是当天的营养课堂,更是让她们对今后如何养育宝宝增添了信心。

近年来,医院通过开展孕妇课堂系列活动,采取个性化的互动式授课方式,详细为孕妈妈、准爸爸们讲授孕期保健、孕期营养指导、产前检查、轻松分娩、科学坐月子、新生儿护理等专业知识。此外,医院增设了实操课程,授课专家示范婴儿沐浴、婴儿抚触和母乳喂养等方面的技能,让孕妈妈们在实践过程中科学应对临产,体会到育儿的快乐。

公益木兰“生命启步1000天”项目负责人、市第一人民医院孕妇学校校长郑珺介绍:公益木兰“生命启步1000天”项目的前身是市第一人民医院连续开展8年的孕妇学校公益课堂。随着公益木兰“生命启步1000天”项目的启动,市第一人民医院的孕妇课堂将延伸至咸安各乡镇办场,为众多孕妈妈和准爸爸们提供一个免费的学习平台,让他们能够提前学习到孕期健康知识和照顾宝宝的技巧,助力他们共同成长。

咸宁爱尔眼科医院

绿飞秒为您恢复视力打开“绿色通道”

记者夏咸芳

您是否还在为视物不清而发愁;您是否还在为报考警校、参军、公务员遇阻而焦虑……那么,好消息来了。如今,您只需在咸宁爱尔眼科医院进行绿色飞秒手术后,便可拥有一个完整的清晰的“视界”。本期,记者特邀咸宁爱尔眼科医院主治医师马琼来介绍绿飞秒手术原理及安全性。

◆什么是绿飞秒

马琼称,每个人的角膜形态就像指纹一样,人人拥有却皆不相同。在特殊的医用角膜检测仪下,可以看到角膜表面不是光滑的,而是高低不平的,这也就是角膜的独特性。传统非个性化的“一刀切”手术(如SMILE),无法真正满足个性化需求,自然有可能达不到满意的术后效果。

目前,咸宁爱尔眼科全新推出在原来鹰视飞秒全激光手术平台及其个性化诊断设备上,搭载了名叫Green的硬体和软体,即整个绿飞秒全激光手术平台,就是绿飞秒。其频率达到500HZ,6秒即可完成角膜瓣制瓣,极大缩短了手术时间与恢复时间,术中无感。绿飞秒角膜瓣制作的精确度在0.25微米,角膜瓣厚度平均在100微米以内,使用低的冷激光能量,大限度减少了手术中神经损伤,避免术后干眼不适症状。绿飞秒切角达到嵌入式角膜瓣,反转的边切

角增强了角膜瓣的粘合,使角膜瓣的稳定性加强,避免了术中及术后角膜瓣移位;具有可视七维主动眼球跟踪系统,术中补偿各方向眼球与瞳孔的位移和旋转,即使眼球旋转也能精确制作角膜瓣;非接触角膜测厚仪(OLCR),无级显微镜配有读数的显微镜内置氮气产生器配合七维主动眼球跟踪系统,加强了手术的安全性。

◆绿飞秒 VS SMILE

马琼称,SMILE,即飞秒激光小切口角膜基质透镜取出手术,也是近年兴起的一项用于角膜屈光手术的新技术。相较于SMILE,个性化飞秒激光即绿飞秒的适应年龄范围更广,对术前戴镜视力的要求更宽松;并且,在散光矫正方面,改成个性化飞秒激光可矫正情况是SMILE不可比拟的。与此同时,绿飞秒激光术后高达90%的患者可以达到或超过手术之前佩戴眼镜的视力,相当于将眼镜完美隐身,而SMILE术后可以达到或超过术前戴镜视力的患者为79%。

马琼指出,针对术后出现的一系列视觉质量问题,如暗环境视力下降、看东西模糊、夜间看东西出现光晕或星芒状、或看东西像彗星一样拖着个尾巴等情况,接受绿飞秒术后的患者各种视觉质量问题都得到了明显改善,而SMILE术后,仅1/3得到改善,1/3没有变化,其余1/3在这些方面比术前更严



重了。临床诊治中,关于术中并发症,个性化飞秒激光拿出了“0报告例数”的好成绩,而SMILE出现5.7%的并发症,如透镜移出困难、组织残留等。干眼是屈光手术术后不良反应之一。对比结果显示:个性化飞秒激光术后,仅有1.3%的患者出现干眼,需要使用眼部润滑剂;而SMILE术后,有5%患者发生中、重度干眼。此外,屈光手术对角膜生物力学(即角膜抗压能力)会产生影响,而个性化飞秒激光术后角膜抗压能力要明显优于SMILE术后。

◆术前检查十分重要

马琼医师表示,尽管绿飞秒近视手术优势明显,但这也并非每一位近视患者都适合,在就诊时,医生会对患者眼

部情况进行综合评估,根据每一位患者的具体情况给出最适合的手术方式,才更有益于患者视力的恢复。此外,做绿飞秒手术的患者年龄必须在18周岁到50周岁之间,近视度数在1200度以内,远视度数在600度以内,散光度数在600度以内,经各项术前检查合格的患者才适合这项手术。

她提醒,近视患者在做绿飞秒手术前须知:如戴软性隐形眼镜,请停戴一周再做术前检查,各项条件符合才可手术;手术当天请勿化妆或喷香水,术中保持轻松,配合医生即可;术后一周内睡眠须戴眼罩,以免无意识中揉眼睛;术后一周内可做简单轻松的运动,三个月内请勿剧烈运动,尤其是对抗性运动;术后早期注意合理用眼,注意休息,要定期去医院复查。