

我市多地开展全国爱眼日宣传教育周活动

守护“睛”彩视界 点亮光明未来

本报记者 江世栋 通讯员 阙绪德 王勃

6月3日至10日,是全国“爱眼日”宣传教育周,我市各县市区开展丰富多彩的防近视宣传教育活动,倡导全民关注眼睛健康,让科学护眼预防近视成为一种社会风尚。

咸安:开展近视防控知识讲座

“同学们,你们知道如何保护视力吗?我们来玩一个找不同的游戏,看看哪位同学发现得最多?你们知道眼保健操中讲的风池穴在哪里吗?有哪些可以保护我们视力的方法?”为提高儿童青少年的健康意识,普及爱眼护眼知识,促进学生的身心健康,6月6日上午,咸宁市青少年视力低下防控中心走进咸安区官埠桥镇湖场小学,开展爱眼护眼,点亮“睛”彩童年,近视防控知识宣讲活动。

讲座开始时,市视防中心宣教部副主任、湖北省儿童青少年近视防控宣讲团成员、国家二级健康管理师张子娟通过播放护眼公益广告,让同学们对呵护双眼有了初步的了解。随后,张子娟系统讲解了近视眼的成因和危害,防治和矫正措施,让同学们了解近视的危害性和防范措施。最后,张子娟通过设置题目问答和答疑解惑环节,积极与同学们展开互动,进一步帮助同学们巩固了防范近视的知识,也为同学们制定了矫正错误用眼习惯的措施。

一堂讲座下来,不仅让孩子们学到了近视相关的知识,更引起了孩子们对爱眼护眼的重视。“我以后要注意正确的看书、写字姿势,少看电视。我们自己才是视力保护的第一责任人。”四年级的胡子焯同学听完讲座后说。

湖场小学校长陈富祥表示,通过开展全国爱眼日防近视宣讲讲座,提高了学生的爱眼护眼意识,养成良好的用眼习惯。此次“医校联动”深受学生欢迎,湖场小学将继续推动家长和教师专场视力防控宣讲活动,让孩子们拥有一双清澈、明亮的眼睛,拥有一个光明的未来。



崇阳:举办首届眼保健操大赛

6月9日,崇阳县第二实验小学举办首届眼保健操大赛,充分展示学生爱眼护眼的教育成果。

比赛中,伴着悠扬的眼保健操音乐声,学生们认真地按节奏揉搓着穴位,通过前期的练习,大家都能做到动作到位、节奏准确。

此次眼保健操比赛,让学生在活动中掌握新版眼保健操的正确做法,普及科学用眼知识,提高科学用眼水平,减少学生近视发病率,让学生拥有一双健康明亮的眼睛。

近年来,崇阳县第二实验小学积极探索,开展了一系列防近视工作,包括宣传教育、习惯养成、视力监测等,取得了较好效果。

为预防学生近视的发生,崇阳县第二实验小学通过开展国旗下讲话、主题班会等活动,多方面宣传爱眼护眼知识。

此外,在日常教学中,学校充分发挥教育主阵地作用,要求将“一拳、一尺、一

寸”的近视防控要求贯穿于各学科课堂教学过程中,引导学生掌握正确的执笔姿势,保持读写时坐姿端正。还通过班级视保员培训、日常眼保健操检查评比等方式,让学生知晓保护视力的重要性,掌握科学预防近视的方法。

该校坚持定期开展篮球、乒乓球、足球等户外运动,让学生在运动中放松远眺,得到充分的休息。每学期配合视防中心到校至少开展一次学生视力监测,抓好“临界视力”和“轻度近视”的干预,降低新发率和患病率。推进学生视力建档工作,做到早筛查、早预警、早干预。学校还利用班级微信群,面向家长开展系列宣传,让家长知晓预防学生近视的具体抓手,以此形成教育合力,一起为孩子健康成长保驾护航。

嘉鱼:以多种体验来爱护眼睛

为了帮助孩子们了解更多的护眼知识,认识到保护眼睛的重要性,进一步养

成良好用眼习惯,嘉鱼县鱼岳幼儿园根据全市教育系统第28个全国“爱眼日”宣传教育活动的通知,开展了一系列爱眼护眼宣传教育活动。

假如我们什么都看不见,会是怎样的体验呢?鱼岳幼儿园让孩子们在游戏中感受眼睛的重要性。通过蒙眼小游戏,孩子们体验到了盲人的不易。特别是蒙上眼睛的瞬间,孩子们的世界只剩下黑色,他们小心翼翼地行走着,摸索着,这种感觉真是太不好了!孩子们纷纷表示,要爱护眼睛,关爱盲人。

“为了让我们眼睛更加健康,更加明亮,我们一起学做眼保健操吧!”孩子们在老师的讲解和指导下,学习眼保健操的正确动作,一个个做得认真极了!

戴上眼镜到底是怎么样的感觉呢?“幼儿园里有戴眼镜的老师和小朋友,我们可以去问一问。”于是,小朋友们带着疑问和调查表进行采访。戴眼镜的小朋友说:“眼镜架在鼻子上感觉不舒服,可是不戴又看不清。”戴眼镜的老师说:“戴着眼镜会给工作和生活带来很多不便,从小就要保护好眼睛。”

眼睛是心灵之窗,通过明亮的眼睛,我们能看见怎样的世界呢?孩子们用美丽的画作描绘他们看到的世界,美丽的植物、可爱的动物、美味的食物、优美的风景。一双明亮健康的眼睛,会看到一个美丽多彩的世界!

市教育局联合市视防中心,推出《近视防控知识大挑战》爱眼互动答题活动,可以获得专属近视防控荣誉证书,鱼岳幼儿园组织孩子们一起来答题。老师宣传近视眼的危害及预防近视的措施,教育幼儿从小养成爱眼护眼的好习惯。结合爱眼护眼相关主题活动,老师和孩子们共同制作了精美的主题墙。

鱼岳幼儿园还定期邀请医生来给小朋友们做体检,其中一项就是视力检查,建立学生视力健康档案,并做到早筛查、早预警、早干预。

赤壁市人民医院

为八旬老人完成股骨骨折固定手术

本报讯 记者王恬报道:“医德高尚、医术精湛”。6月13日,患者家属到赤壁市人民医院骨科送锦旗,表达对医院骨科郑青山团队的感谢。

股骨粗隆间骨折,是常见于老年人的一种骨折,主要由于老年人骨质疏松受外力所致,是对老年人健康威胁最大的创伤性骨折之一,常被称为“人生最后一次骨折”。近期,赤壁市人民医院骨科“郑青山名医工作室”连续为多名高龄患者进行了骨科手术,打破了“人生最后一次骨折”的“魔咒”。

赤壁市神山镇的毕爷爷今年83岁了,在家中不慎滑倒致右髋部疼痛难忍不能行走,在家属的陪同下来到院就诊。

经检查,诊断为右股骨粗隆间骨折。

考虑到毕爷爷年龄大,既往有陈旧性肺结核,肺部情况欠佳,骨科郑青山主任立即联系相关科室专家进行MDT多学科会诊,经过充分评估,认为患者如果保守治疗,长期卧床可能会带来一系列并发症:肺部感染、泌尿系统感染、下肢静脉血栓、褥疮等。其中任何一种情况的发生,都会给老人带来致命的危险。

手术治疗只要术前做好全面系统的检查和有效的内科治疗,如无其他明显手术禁忌,可以让患者快速康复。然而,高龄患者手术要面临多道难关,为80多岁的老人进行手术治疗,无论对患者、家属,还是整个医疗团队来说,都是一个严峻的

挑战。在与老人家属充分沟通后,家属表示出强烈手术的意愿,对麻醉、手术可能出现的风险充分理解。

骨科主任郑青山、副主任马进及管床医生樊巩固依据毕爷爷的特殊情况以及骨折类型,制定了详细的术前管理、手术管理、康复管理等针对老年人股骨粗隆间骨折的精准治疗策略。

经过两天的精心调护以及在麻醉科协助下,“郑青山名医工作室”团队为老人进行了手术,成功为老人完成了右股骨骨折闭合复位髓内钉内固定手术。术后仅三天,毕爷爷就能下地行走了。

郑青山主任说,老年病人由于骨质疏松、行动不便,一次轻微的滑倒就有可

能导致股骨颈、胸腰椎的骨折。过去由于医疗器械的缺陷和医疗技术水平相对落后,高龄老人骨科手术多采取卧床休息等保守治疗,若护理不当,极易引起褥疮、肺炎、泌尿系统感染、骨折畸形愈合或不愈合、下肢静脉血栓等,病人的生活质量较差,死亡率较高。但随着医疗技术的进步,这一状况正在逐步改善。老人一旦发生骨折,应及时到医院进行必要的检查。

赤壁市人民医院“郑青山名医工作室”团队有着丰富的诊断、治疗经验。老年骨折患者若身体条件允许,家属应尽量早送其入院手术治疗,早坐起、早下地,给耄耋老人以新生。

通山县通羊镇卫生院

为1.1万农村老人建立健康档案

本报讯 通讯员张远杰、徐德运报道:“多亏这次健康体检,不然我哪知道肾功能异常,不尽快治疗就会带来肾衰竭的严重病症!”6月9日,通山县通羊镇古塔社区徐先生高兴地对笔者说。

据了解,该镇卫生院已耗资220万元,为35岁以上人群进行高血压筛查、慢

病体检,并为1.1万名65岁以上老人免费体检。

为推进基本公共卫生服务进农村,让老年人做到无病早防,有病早治,提高老年人健康水平,该院院长一手筹集资金购买检查设备,一手组织了近50人的卫生专技业务骨干,对全镇7个社区23个村的

1.1万老年人,每年开展一次免费健康体检活动,体检内容包括一般体格检查(含血常规、血糖、血脂、心电图和肝、胆、脾、胰腺等辅助检查)、健康指导、生活方式和健康状况评估等,体检结果录入电子健康档案,便于今后进行持续性健康管理。

该院舍人力、物力抓实中老年人健康体检工作,多次被评为市、县卫生系统先进单位。



生活顾问

应知的“食物防晒霜”

本报讯 记者江世栋报道:防晒是亘古不变的话题,特别是爱美的女性,因为阳光是造成肌肤老化与形成皮肤表面斑点的主要因素。哪怕是春天,若任由太阳暴晒十分钟,皮肤就会早衰十天,更何况烈日炎炎的夏天。那么,如何才能免受骄阳的折磨呢?

事实上,紫外线是对肌肤造成损伤的祸首,辐射到地面是紫外线中的长波和中波。而紫外线中波只要适当遮掩即可隔离,它是引起皮肤泛红、发炎及晒伤的主因;紫外线长波会折射进室内,能深入真皮层进行破坏,激发色素合成而使肤色“变黑”,是造成皮肤“老化”及皱纹产生的主要原因。此外,过度曝晒还可能致色素性的皮肤癌。

防晒不可小视,建议出门多重防护——撑遮阳伞、戴墨镜、涂防晒霜,外加晒后修复。而某些蔬果比防晒工具更耐用,被称为“天然的防晒霜”,一起来看看吧。

番茄——最好的防晒食物,富含抗氧化剂番茄红素,熟吃效果更好。每天摄入16毫克番茄红素可将晒伤的系数下降40%,可再吃点土豆或者胡萝卜,β胡萝卜素能有效阻挡紫外线。

柠檬——富含维生素C,可促进新陈代谢、延缓衰老、美白淡斑、收细毛孔、软化角质层等,令肌肤有光泽。据研究,它能降低皮肤癌发病率,每周只要一勺左右的柠檬汁即可将皮肤癌的发病率下降30%。

奇异果——水果之王,丰富的维生素C、维生素A、维生素E及大量微量元素是皮肤微循环不可缺少的物质,不仅能起到防晒、晒后修复、去斑的作用,还能美白皮肤、保持皮肤水润等。

西瓜——含水量在水果中首屈一指,特别适合夏季补充人体水分的损失,还含有多种重要的有益健康和美容的成分如具有皮肤生理活性的氨基酸,易吸收,对面部皮肤的滋润、营养、防晒、增白效果较好。

夏季防晒误区

本报讯 记者江世栋报道:入夏以来,太阳照射逐渐强烈,即使涂抹防晒霜也挡不住。很多人变黑、长斑等问题层出不穷,但最大的原因是认识上的误区。防晒不只是涂抹防晒霜那么简单,要避免下面的错误防晒方法。

一天只涂一次防晒霜。很多人看来,一天只要早上抹一次防晒霜即可,这是错误的。一般的防晒用品防水程度为30分钟,防水程度为80分钟。如果长时间在外面活动的话,建议几小时补一次防晒霜。

一涂完防晒霜立刻出门。刚涂完防晒霜的时候,防晒的有效成分还没有渗透至角质表层,还不能发挥防晒作用,所以建议在出门前30分钟涂抹防晒霜。要想防晒效果更佳的话,记得防晒霜涂抹要均匀。

阴天不涂防晒霜。很多人会有这样的误区,认为气温越高,紫外线才越强,所以阴天或者气温低的时候不抹防晒霜就出门。其实,气温高低与紫外线强弱没有关系,即使在阴天也要注意防晒紫外线。

偶尔几次忘记涂防晒霜,对皮肤不会有太大影响。其实日晒是可以累积的,虽然只是间接性地接受日晒,但对皮肤的伤害却会长久积累下来,时间长了就会造成肌肤晒黑,脸上出现斑点,皮肤失去弹性,产生皱纹、老化等现象。

为何出现水肿?

本报讯 记者江世栋报道:早晨起床,发现镜子里的自己是“肿眼泡”;久坐或者久站之后,发现自己的腿肿了;这些都是水肿现象。

水肿不仅让身体“虚胖”,还可能是某些疾病引起的:眼肿。前一天晚上并没有喝很多水,但是每天起床眼睛都会肿,那就要当心肾脏问题了,肾水肿常见于面部和下肢,多从面部开始。

脚肿。从脚踝开始肿,而且伴有呼吸困难、心慌、劳累,当心是心源性水肿。

面部肿+四肢肿。常出现在面颊、四肢、眼睑等部位,轻按不易按出明显凹处,要警惕甲状腺等内分泌失调疾病。下肢水肿,向上蔓延。下肢凹陷性水肿,腹水,从下肢向上蔓延,但是面部和上肢不会出现水肿,要警惕肝脏问题。

先消瘦,后水肿。体重突然减轻,而且水肿从脚踝开始,蔓延到全身,很可能是营养不良引起的。

除了因疾病引起水肿,生活习惯、饮食习惯不当都会引发水肿:饮食中盐吃过多。食盐中含有钠,身体将钠排出体外需要一定时间,因此在一段时间内会看起来有点水肿。

长时间久坐或者久站。经常久坐或者久站的职业,如医生、交警、程序员等,腿部容易出现水肿。

药物原因。某些药物,如降压药、激素类药物会引发水肿。其他原因:压力过大、补水方式不合理,或者睡觉姿势不当等,都会引发水肿。

洗头发“五大忌”

本报讯 记者江世栋报道:关于如何洗头发,有各种各样的说法,有人说勤洗好,没头屑;又有人说少洗好,不伤头发。洗头对于所有人来说都是家常便饭,但要注意洗头发的“五大忌”:

忌头发刚浸湿就抹洗发水。很多人都刚浸湿头发就开始倒洗发水洗头,事实上,这样根本洗不干净。应先将头发在温水中冲洗一分钟,之后再涂抹洗发水,这样才能更好地清洁头发。

忌过大力抓。有人洗头时用力抓头发,认为这样头屑就会消失。其实,这样头屑非但不会消失,反而会伤及头皮或者头发,因为指甲中有许多细菌,一旦娇嫩的头皮被抓破,容易诱发感染。洗头时,用指尖轻轻按摩头皮即可,既活血又去污。

忌护发素涂抹到发根。洗头时头发毛囊处于开放的状态,护发素中的化学成分会趁机渗入并阻塞毛囊。护发素应沿耳后附近向发梢涂抹,一定不要让护发素碰到头皮。

忌天天洗头。天天洗头不会让头皮消失无踪,反而会造头发干枯、失去光泽甚至脱发。头发本身会分泌皮脂,会形成天然的保护膜并清除污垢。最佳的洗头频率,是每周三到四次。

忌洗完头发马上出门。研究发现,头发受到紫外线的辐射量是脸部的两倍以上,紫外线会使毛鳞片变薄、脱落,造成头发分叉甚至断发。刚洗头若要外出,最好撑伞或者戴帽。

长时间近距离用眼更易形成近视



关于近视形成的原因众说纷纭,到目前为止的许多研究都发现近视的形成与遗传和环境都有关系,而长时间的近距离用眼更易形成近视。那为什么近距离用眼会引起近视呢?

人在出生后,由于眼球比较短,所以是一个远视状态。此时,看远处的光线经过人眼的屈光系统是汇聚到视网膜的后方,形成远视性的离焦。而随着眼轴的增长,变成近视的离焦,则是光线汇聚到视网膜的前方,所以形成的是近视性离焦。正常情况下,我们要看清外界物体,需要入眼光线刚好汇聚在视网膜上形成清晰的图像。

眼球内部有一圈肌肉叫睫状肌。睫状肌会通过收缩,增加晶状体的曲率,来抵消眼睛的远视状态,将

视网膜后方的图像重新“拉回”到视网膜上。这个睫状肌收缩增加晶体曲率的行为,我们临床上叫做:调节。

对于没有近视的人,外界光线汇聚在视网膜后的距离和我们看东西的距离成反比。也就是说,当我们看东西的距离越近,光线会成像在视网膜的越后方,而此时睫状肌需要付出的调节也就越大,越容易疲劳。

当用眼距离越近,近距离用眼时间越长,睫状肌需要收缩变动的调节也会越多,此时,睫状肌更容易出现疲劳。而且,不少研究发现,30厘米的工作距离是一个分水岭,即用眼距离小于30厘米,出现调节滞后的概率会显著增高。所以,一定要注意孩子的坐姿,保持眼睛到书本等的距离在30厘米以上,并控制近距离用眼

的时间。

其实,不是只有手机等电子产品属于近距离阅读,孩子在室内做的很多工作,琴棋书画甚至玩乐高,非常专注时,也会刺激近视的发展。一般建议20-30分钟的近距离用眼就要休息一下,尽量把一些需要使用电子产品的学习项目比如网课、平板阅读等,改成投屏到电视或者投影仪上,这样可以有效增加用眼距离。

(咸宁市教育局 咸宁市青少年视力低下防控中心供稿 视力健康咨询热线:0715-8015547)

视力健康教育