

# 咸宁“睛”验吸“睛”央媒

## 认为我市学生视力健康管理工作的借鉴可复制

本报记者 江世栋 通讯员 王祺

7月4日上午,由新华社、中央广播电视总台、中国教育报等媒体记者组成的采访调研团来我市,就咸宁市学习运用“武汉经验及工作体系”开展学生视力健康管理工作的实施情况进行了调研。

调研团首先来到市视防中心,调研“假期视力健康教育社会实践行”活动以及学生视力监测建档工作的开展情况。市视防中心向调研团介绍了暑期学生“离校不离管”视力监测建档公益活动的开展情况,以及“停课不停教”,针对暑期学生及家长举办的视力健康教育活动开展情况,调研团来到科普互动区,现场了解学生及家长参与近视防控知识答题的情况。

调研团采访了学生、家长,聆听学生、家长参与社会实践行活动的体会。来自咸宁市实验小学的家长代表江娜说:“通过参加暑期社会实践行活动和多次听专家讲课,掌握了更多的近视防控知识。特别是市视防中心监测出孩子的远视储备数据,可提前预判孩子的视力发展方向。之前,我孩子的远视储备不够,容易近视,根据专家的建议,我采取了在家中减少孩子电子产品的使用,及时纠正读写坐姿,让她多参加户外活动等方法,目前孩子的视力控制在正常范围。”

在市视防中心会议室,调研团成员、中国健康管理协会学生视力健康管理分会、市教育局、市卫健委、市视防中心及学生家长代表,举行了调研座谈会。市教育局、市卫健委有关负责人分别介绍了全市儿童青少年近视防控工作的开展情况及取得的成效,市视防中心负责人介绍了市视防中心的队伍建设及工作开展情况。



效,市视防中心负责人介绍了市视防中心的队伍建设及工作开展情况。

下午3点,调研团来到咸宁市第二实验小学采访,校长谭路向调研团介绍了学校近视防控文化氛围的营造情况、智慧化学生视力健康管理校长工作室的运行情况。市第二实验小学营造了很有创意和特色的近视防控文化,教学楼内设有“远眺大中国”视力墙,操场主席台上也挂着

视力牌,在操场边一栋教学楼的外墙上,绘上放大19倍的“勤远眺,护视力”视力表,学生站在跑道95米处可远眺检测视力。

在市视防中心的指导下,市第二实验小学树立以健康教育促进健康行为的工作理念,坚持开展校长接待日,构建了家校共管的学生视力健康管理责任体系,在学校、家庭、视防中心三方的共同努力下,全校形

成了爱眼护眼健康生态环境,本校学生近视率呈逐年下降趋势。

市教育局负责人在接受央视采访时说,近年来,咸宁市各学校高度重视防控近视工作。营造了良好的防近视文化氛围,无论在校内走到哪里都有防近视提示。在“双减”上着力,减轻学生课外作业负担。在做好眼保健操上着力,缓解学生视觉疲劳。在培养学生正确护眼上着力,规范坐姿和读写姿势,养成良好的用眼习惯。

2018年,省教育厅调研评审后,将咸宁市推荐教育部认定为“首批全国儿童青少年近视防控改革试验区”。在调研座谈会上,调研团组织人、中国教育报副编审李小伟高度评价咸宁市学习“武汉经验”,在全国儿童青少年近视防控改革试验区建设中创新工作机制,教卫深度融合,专业机构发挥了专业人做专业事的作用,实现了运营成本降低、防控科学性增强、工作效率提升的三重效应,构建了学生视力健康管理工作的新型服务模式与工作体系,建立了全社会视力健康生态文化,促进了社会视力健康管理队伍的发展,进一步筑牢了社会共管责任体系,形成了“学校严管,社会群防”的工作局面,咸宁防控近视的创新举措应认真总结,形成可借鉴、可复制的“咸宁经验”。

根据2022年湖北省儿童青少年视力筛查数据结果显示,全市儿童青少年总近视率为47.64%,同比2021年下降了1.23个百分点,咸宁市学生视力健康管理工作取得阶段性成果。

## 咸宁市第一人民医院

# 为聋哑患者解决复杂性肾结石困扰

本报记者 王恬 通讯员 刘立志

“虽然我妈不能亲口向你们说一声谢谢,但我知道她一定非常感谢你们!”近日,咸宁市第一人民医院泌尿外科医护人员在查房时,患者陈女士女儿感激地说。

近日,该院泌尿外科主动为一名聋哑患者减免部分手术费用,并利用第五代瑞士EMS碎石系统成功完成一例复杂性肾结石微创手术,将本来需要3次左右才能彻底清除的结石手术精简成1次手术直接清理干净,不仅为患者解除结石痛苦,也大大缩短住院次数,为患者减轻了费用负担。

今年57岁的陈女士是一名聋哑人,多年长期受结石困扰,加上家庭经济困难,生活质量很差。此前陈女士因结石反复发作曾前往多家医院就诊,考虑到其基础病多,有心律失常、房颤、高血脂等病史,长期服用抗凝药物,手术难度大且风险大,其他医院均建议陈女士保守治疗。

5月15日,陈女士再次因结石发作疼痛

难忍,到市第一人民医院泌尿外科专家门诊就诊,得到该科副主任喻翔翔的热情接待。喻翔翔根据患者状态及其女儿描述,得知患者腰腹部疼痛伴尿频尿痛已1周,在做门诊检查后,将其收入院治疗。

入院后,泌尿外科为陈女士完善检查,诊断为6X4cm的左肾铸型鹿角状结石。这种形似可爱鹿角的结石,却是泌尿系统结石中“最棘手的石头”,结石硬度高体积大手术不容易清除干净,且手术过程中容易有出血、损伤等手术并发症。因患者基础病多,泌尿外科副主任喻翔翔、管床医师胡捷高度重视,多次邀请心血管内科、麻醉科多学科进行会诊评估心功能及手术耐受性,根据会诊意见改善心功能,降低手术风险,并将患者情况告知武汉大学中南医院丁协刚教授,邀请他前来进行手术指导。为避免手术风险,患者术前一周停用抗凝药物,改用依诺肝素替代抗凝治疗。

5月24日,丁协刚教授、喻翔翔副主任医师、胡捷主治医师,在麻醉科同事的协助下,应用第五代瑞士EMS碎石系统,为陈女士实施清理结石手术。术中,手术团队在患者左肾上组、左肾中组分别建立经皮肾造瘘通道,共建立两个通道,此做法是为了进一步彻底清除碎石,但同时也增加了出血的风险。双通道手术术后一般需留置2根造瘘管,但因丁教授穿刺精准,术中出血少,仅留1根肾造瘘管,另外1个通道直接缝合起来。由于手术复杂,整个过程用了5、6个小时,手术团队从上午一直做到下午。整个手术顺利完成,患者出血量少,安返病房。术后复查泌尿系CT显示碎石效果良好,结石基本清除干净。腹部平片显示输尿管支架位置正常,手术团队均感到非常欣慰。

第五代瑞士EMS碎石系统集超声碎石、气压弹道碎石、负压吸引三位一体功能,对于一般需要三次手术才能取

尽的棘手难题,可一次性将复杂结石取干净,因此使用费用也较高。考虑到陈女士是聋哑人且经济困难,为体现对特殊人群的关心关爱,泌尿外科免除了患者使用第五代瑞士EMS超声碎石系统的相关费用。

陈女士情况特殊、病情复杂,虽与其术前沟通交流以及术后康复护理均存在较大困难,泌尿外科医护人员本着医者仁心的理念,对陈女士关怀备至、悉心照料,使她得到精准治疗和优质护理,预计很快就能康复出院。

近年来,咸宁市第一人民医院以与武汉大学中南医院深度合作为契机,在上级专家教授的大力支持,积极引进适合我院开展的新技术新业务,专科建设不断强化,服务能力持续提升,使咸安百姓在家门口就能享受到优质的医疗服务,在加快推进医院高质量发展的同时,不断满足人民群众的就医需求。

## 生活顾问

### 吃出黑亮头发来

本报讯 记者江世栋报道:头发是身体的一部分,一个人发质不好,不单是长期烫染,或者使用了不合适的护发产品造成的,也有可能是近期身体机能低下引起的。所以,当发质出现问题的时候,我们也要关心自己的身体。那么怎样才能使自己的头发黑亮健康呢?靠吃就能解决。

坚果。坚果中含有丰富的硒和锌,硒是保持头皮健康的很重要的一种矿物质,锌可以帮助头发避免分叉和脱落。

菠菜。菠菜中含有丰富的维生素A和C,这两种维生素是合成脂肪的重要组成部分,并且有毛囊分泌的油脂,是天然的护发素。维生素A可以促进头皮健康生长,头皮健康,头发才能黑亮健康。维生素C还能帮助毛囊保持健康,防止头发干枯分叉。

多吃肉类和豆类食品。缺乏足够的蛋白质,或者是摄入低质量的蛋白质,会使头发干枯、分叉,蛋白质缺乏严重的甚至会导致发颜色的改变。

补充矿物质。头发脱落是因为体内矿物质缺乏,多吃含矿物质尤其是铁和碘例如海藻、海带等海产品会促进脑部细胞新陈代谢,促进头部血液循环,改善头发状况。

最后,尽量远离染发剂,黑亮头发吃出来。

### 平衡膳食,保胃健康

本报讯 记者江世栋报道:癌症二字,谁听了都害怕,它潜伏在我们身边,不知何时就会跳出来将我们的健康吞噬。曾经一则“夫妻两人双双得胃癌”的新闻,让我们对癌症更加防范。

人每天所摄取的所有食物都需要经过胃的吸收消化,才能起到供应全身营养的作用,只有源源不断的给身体补充营养,我们才能得以生存。保护胃的健康对于我们每个人而言都具有非常重要的意义。胃好,身体才好。

保持生活节奏。让每天的生活保持一定的节奏,避免长期熬夜,熬夜会对消化道造成严重的影响。

养成良好的饮食习惯。规律饮食,避免三餐不及时。不应该养成吃宵夜的习惯,睡觉前尽量不要进食过饱。戒烟戒酒,少食辛辣食品。

平衡饮食,不偏食,不挑食。长期过多地摄入某种食物,会增加肠胃的负担,人体所需的营养物质有许多,这些营养物质在一种或几种食物中是不可能全部含有的,偏食容易导致营养失衡。

关注自身健康。不管是健康的人还是患有胃病的人都应定期做胃镜检查。当胃不舒服的时候应该到医院进行诊治,不应自行随意用药。

### 轻松护肝有妙招

本报讯 记者江世栋报道:肝脏在人体中起着去除毒素、代谢以及分解蛋白质等功能,可以说是人体最繁忙的器官。现代人往往作息不良,熬夜、吸烟、酗酒等习惯在无形中会损伤肝脏,美国健康网站提供了日常小妙招,有助于全面增强肝功能。

多喝水柠檬水。水是最好的解毒剂,多喝水有助于加快新陈代谢,促进体内毒素的排出。柠檬的酸性可以促进肝脏生成胆汁,促进身体排毒。

常吃十字花科蔬菜。十字花科蔬菜能增强肝脏的解毒功能,如萝卜、紫甘蓝、卷心菜等。

远离酒精。酒精对肝脏的影响很大,肝脏有问题的一定要戒酒。

补充矿物质和维生素。矿物质和维生素有助于激活肝脏功能。

以肝养肝,以鸡为先。鸡肝味甘而温,补血养肝,为食补养肝之佳品,较其它动物肝脏补肝的作用更强。

多吃大豆和豆制品。大豆和豆制品含有丰富的蛋白质,矿物质和维生素,对肝脏的修复很有帮助。

### 久坐也伤膝盖?

本报讯 记者江世栋报道:最近,40岁的林女士被诊断为膝关节骨性关节炎,林女士感到疑惑,常听说爬山爬楼伤膝盖,但她不爬山也不爬楼,怎么就患上这个病了呢?

通过科普宣传,越来越多的人知道在爬山时注意保护关节,但久坐不动也会使人的膝关节老化,却少有人知道。其实关节软骨需要营养进行新陈代谢,当关节在挤压时会将废物挤出去,在关节打开时营养就被吸进来。假如一直长期久坐,就是关节处于长期闭合或者关闭状态,软骨就没有了营养吸收过程从而加速老化、退化,就像一张门的合页,长期关闭会生锈,要时常开关才有利于关节健康。

## 教育部近视防控三十问答预防类(上)

### 十五、为什么多参加户外活动,可以有效预防近视?

科学证明,户外活动时间与屈光度数、眼轴长度呈显著相关,增加户外活动时间是最有效、最经济的近视防控方法。一般建议每天户外阳光下活动不少于2小时,或者每周累积达到14小时。户外活动的关键是“户外”,而不是活动内容、方式和强度等。即便是阴天,户外活动也有视力保护效果。

### 十六、阅读学习时,什么样的姿势是正确的?

持续、近距离用眼易诱导近视形成。学习阅读时,要保持合理近处用眼

距离,建议大于30—40厘米用眼,相对越远对眼睛越好。书写姿势建议做到“一尺一拳一寸”,即眼与书本的距离要保持一尺以上,身体与课桌之间保持一个拳头的距离,握笔时手指尖和笔尖要保持一寸的距离。连续用眼20分钟,建议休息远眺几分钟,即“3个20”,阅读等近距离用眼20分钟,向20英尺外(约6米),抬头远眺至少20秒以上。

### 十七、传统穴位眼保健操有什么作用?

传统穴位眼保健操是根据中医的推拿、穴位按摩,结合体育医疗综合而成的一种按摩疗法。可以通过按摩眼部周围

的穴位和皮肤肌肉,达到刺激神经,促进眼部血液循环,松弛眼部肌肉,缓解眼睛疲劳的目的。做操时,注意清洁双手,找准穴位,力度到位,以感觉到酸胀感为宜。临床研究表明,做眼保健操相比不做眼保健操可以减少调节迟滞,改善主观视疲劳感受,有助于控制近视。

### 十八、为什么学校要进行每年两次的视力监测?

中小學生正处于眼屈光发育的敏感期,绝大部分近视眼都是在这个时期内发生、发展的。中小学生的视力健康状况和相关眼屈光发育指标在其生长发育的不同阶段是在不断变化、发展的。必

须实施全过程视力健康管理,通过定期监测,为其建立眼屈光发育档案,并确保档案记录的完整性和连续性,才能综合分析、评估干预效果,为改进干预方案提供更为科学、精准的依据。早监测、早发现、早预警、早干预,预防、延缓近视的发生或发展,尽量避免成为高度近视,让孩子们视力健康得到持续有效的管理和维护。

(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

## 各司其职 各行其道

### ——读“经典”谈五脏养生(二)

枣、姜等温补食材,即使是炎热的夏天,也不可过吃寒凉食物,以免损伤脾胃。四是环境:除了饮食勿过寒凉外,建议环境亦勿过寒凉。比如,即使在夏天也不要长期待在空调房内,尤其要注意做好腹部的保暖工作。

●肺 中医上讲,“肺为娇脏,所主皮毛,最易受邪”,且“其性恶寒、恶热、恶燥、恶湿,最畏火、风。邪者则失其清肃之令”,所以对肺的养护需尤其注意。肺恶燥尤为突出,且其对应秋季所以养肺以“润”为主。且需从饮食、起居、情志等多方面都需注意。从情志上来讲,《黄帝内经》有言:“悲则气消”,“忧愁者,气闭塞而不行”。过度

悲哀或忧愁,最易损伤肺气,从而导致肺气运行失常。因此,保持积极乐观的心态,对保护肺脏是极为重要的。从饮食上来讲,“秋燥伤肺,宜润,忌辛,肺燥伤肝,养阴增酸”。人体在秋季容易感受燥邪引发疾病,燥邪伤肺,应少吃辛辣食物,防止辛温助热,加重肺燥症状,多食罗汉果、蜂蜜、枇杷等清润之品。从起居上讲,《黄帝内经》有言:“早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑”所以秋季早睡早起对肺的养护极为重要。当然除此之外,需适当锻炼,增强免疫力,预防疾病等,以防伤肺。

●肾 《素问六节藏象论》当中记载:“肾者,主蛰,封藏之本,精之处也,其华在发,其

充在骨,为阴中之少阴,通于冬气。这句话的意思是说,肾主闭藏,是一身之精气之本,也是人体五脏六腑精气驻藏的场所。且“冬应肾而养藏”,所以肾的养护应以“补”为主,且冬季是最佳的季节。那么冬季应如何养肾呢?从起居上来讲,《黄帝内经》中有提到:“冬三月,此谓闭藏”,“此冬气之应,养藏之道也。逆之则伤肾”,所以冬季应早睡晚起,以顺肾的特性,从而“养藏”。从穿衣上说,衣着过薄易感冒且耗阳气,衣着过厚则汗孔开泄,阳气不得收藏,寒邪易于侵入。所以冬季穿着最好以舒适、不出汗为宜。且“寒从脚起”,足部容易受到寒邪侵袭,

而肾经起于足底。因此,冬季做好足部保暖,对养肾尤为重要。从饮食上来说,进入冬季后,人体新陈代谢减慢,消耗相对减少,“冬令进补”能使营养物质转化的能量储存于体内,从而扶正固本,增强抵抗力。且冬季是肾当令的季节,在饮食上也可以适当增加一些“补肾”的食物,比如核桃、栗子、腰果、芡实、红薯、南瓜等。根据五色入五脏的说法,黑色食物有补肾的功用,比如,黑豆、黑芝麻、黑枣、桑葚等。当然冬季泡脚也是不错的保健方法。要想保持身体健康,除了防治疾病外,养生也不容忽视。人的生命以五脏为主体,顺应五脏的特性进行养护,才能达到良好的保健效果。



温佳梅  
咸宁麻塘中医医院 医师