



我市开展眼健康保障系列行动 为全民眼健康保驾护航

本报讯 记者李磊报道:近日,我市围绕眼健康保障开展了一系列行动,用专业与爱心为群众清晰“视界”保驾护航。

11月1日,省中西医结合学会眼科专委会专家团队联合市中心医院走进咸安区高桥镇,开展“爱心送光明”公益义诊。
现场,西医专家通过视力检测、屈光筛查、眼压测量及眼底检查,精准排查白内障、青光眼等常见病;中医专家则以望闻问切辨证,针对视疲劳、干眼、近视防控及术后康复,提供针灸、穴位按摩建议与中药调理方案。

专家们还结合日常用眼场景,普及护眼知识,引导群众树立“早防早治、中西医结合”的健康理念。

此次义诊累计服务群众100余人次,完成眼部检查百余项,免费发放滴眼液60余支,为百名群众定制个性化诊疗方案,切实让群众享受到优质眼健康服务。

10月28日至31日,市眼科质量控制中心联合省眼科医疗质控中心、全国防盲技术指导组,对嘉鱼县人民医院开展眼科质控专项行动。该院将以此次质控为契机补齐短板,持续强化手术质量安全管理。

此次眼健康保障系列行动,通过中西医结合义诊将优质服务送到群众家门口,以严格质控规范诊疗行为,为全民眼健康保驾护航。

赤壁市人民医院

成功救治败血症新生儿

本报讯 记者李磊、通讯员郭心雨报道:近日,赤壁市人民医院·湖北科技学院附属赤壁医院新生儿科历时13天,成功救治一名感染败血症的新生儿。

该名患儿出生后感染指标持续升高,生命体征不稳,情况危急,家属将孩子从外院转至赤壁市人民医院新生儿科抢救。

入院时患儿病情危重,血培养提示败血症,炎症指标持续攀升,伴有发热、反应差等症状。

该院新生儿科立即启动危重新生儿救治预案,组织多学科会诊,制定个性化抗感染治疗方案,并实施24小时密切监护。

经过13天的精心治疗与护理,患儿感染指标逐步下降,生命体征趋于平稳,顺利康复出院。

出院当天,家属将一面锦旗送到医护人员手中,“是你们给了孩子第二次生命,真的非常感谢!”患儿母亲哽咽着说。

此次成功救治,充分展现了赤壁市人民医院新生儿科在危重新生儿救治方面的专业实力与团队协作精神。

咸安区妇幼保健院

为早期结肠癌患者切除病灶

本报讯 通讯员刘鹏报道:“真该早点来的!要是再拖半年,后果我想都不敢想……”近日,在咸安区妇幼保健院的走廊里,刚刚拿到检查报告的吴先生一阵后怕。

吴先生今年42岁,近一年来,他明显感到大便习惯和性状发生了改变,时而便秘,时而腹泻。

出于对肠镜检查的恐惧,他犹豫了一年,直到今年10月,吴先生感觉症状似乎有所加重,在家人和朋友的劝说下,来到咸安区妇幼保健院内科就诊。

通过高清电子肠镜,医生清晰地发现,在他的直肠内部潜伏着一个直径约3厘米的息肉,通过ESD(内镜黏膜下剥离术)治疗,顺利切除了病灶。目前,吴先生康复良好。

该院内科主任陈亮介绍,吴先生这次检查发现的息肉为早期结肠癌,如果再晚来半年,情况可能截然不同。

哪些人该做肠镜?长期便秘或腹泻、便血、大便变细、腹痛腹胀,尤其是吃泻药也不管用的人;40岁以上,无论男女,有无症状,都该做一次肠镜筛查;父母、兄弟姐妹有肠癌或肠息肉病史,风险高于没有家族遗传史人群;爱吃红肉、油炸食品,不爱吃蔬菜,长期抽烟喝酒,久坐不动的人。

崇阳县中医院

提升医疗服务能力

本报讯 通讯员尧雪花报道:10月30日,崇阳县中医院与武汉大学中南医院举行内科专科联盟签约仪式,标志着两院携手共进、协力提升医疗服务能力的新篇章正式开启。

此次合作是崇阳县中医院实现高质量发展、提升服务能力的关键举措,该院将全力推动合作内容落地见效,更好地服务区域百姓健康。

武汉大学中南医院专家团队代表表示,将从技术支持、人才培养、学科共建三方面发力,通过专家坐诊、联合诊疗等方式推动优质医疗资源下沉,携手崇阳县中医院打造区域医疗协作典范,让广大市民享受到更高效、优质的健康服务。

在签约仪式上,崇阳县中医院与武汉大学中南医院专家团队代表共同签署了中南医院心内科专科联盟成员单位合作协议。该协议精准聚焦心内科、神经内科等疾病诊疗需求,让合作从“框架”落地“实践”。

随后,武汉大学中南医院专家团队深入病房,开展专家教学查房,让患者第一时间感受到优质医疗资源下沉带来的实惠。

据介绍,随着医疗联盟的正式建立,崇阳县中医院与武汉大学中南医院将在双向转诊、技术合作、资源共享等方面建立更顺畅的运行体系。这不仅能让优质医疗资源辐射更广区域,更能实现“群众少跑腿、少花钱、看好病”的目标,助力提升市民医疗安全感、就医获得感与生活幸福感。

如何提升糖尿病患者的生活质量?

用控糖为幸福开出“处方”

本报记者 李磊

今年11月14日是第19个“联合国糖尿病日”,主题是“糖尿病与幸福感”,重点关注职场糖尿病,口号是“了解更多,行动更多,关注职场糖尿病”,旨在呼吁将糖尿病患者的整体幸福感置于护理的核心,而不仅仅关注血糖,从而进一步提升糖尿病患者的生活质量。

什么是糖尿病?

糖尿病是由遗传或环境因素共同作用引起的代谢性疾病,高血糖是其重要特征。糖尿病的主要病理生理基础是体内胰岛素绝对或相对缺乏,或伴有胰岛素作用缺陷(即胰岛素抵抗)。

糖尿病症状分为典型症状和不典型症状:典型症状——“三多一少”,即多尿、多饮、多食、体重减轻。

不典型症状——伤口不容易愈合、视力减轻、下肢麻木、皮肤瘙痒。

有些2型糖尿病患者可能没有任何临床症状。

糖尿病有哪些危害?

急性并发症,因急性高血糖引起的糖尿病酮症酸中毒、高渗性高血糖状态等急性并发症,如果救治不及时可能危及生命。

慢性并发症,因长期慢性高血糖导致的慢性并发症,包括大血管和微血管病变。

大血管病变主要是指动脉粥样硬化性心血管疾病(ASCVD)和心力衰竭,其中



ASCVD包括冠心病、脑血管疾病和周围血管疾病。

微血管病变包括糖尿病视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病神经病变。上述血管病变可以导致心肌梗死、卒中、失明、肾衰竭、糖尿病足截肢等严重后果,是糖尿病患者致残或致死的主要原因。

哪些人容易患糖尿病?

高风险人群——具备以下因素之一者为糖尿病高风险人群:年龄≥40岁;超重与

肥胖,体重指数(BMI)≥24kg/m²和(或)中心型肥胖,男性腰围≥90cm,女性腰围≥85cm);有糖尿病家族史;缺乏体力活动;高血压;血脂异常;动脉粥样硬化性心血管疾病(ASCVD);有巨大儿(出生体重≥4kg)分娩史或妊娠糖尿病史。

糖尿病前期人群——满足以下条件之一者为糖尿病前期人群:6.1mmol/L≤空腹血糖(FBG)<7.0mmol/L;7.8mmol/L≤餐后2小时血糖(2hPG)<11.1mmol/L。

如何预防糖尿病?

一般人群:合理膳食、控制体重、适量运动、限盐、戒烟限酒、平衡心理状态有助于预防糖尿病。

糖尿病高风险人群:可根据自身情况,控制超重肥胖及热量摄入,加强体力活动,同时做好早期筛查。

40岁及以上人群:每年检测1次空腹血糖,糖尿病前期人群每半年检测1次空腹血糖或餐后2小时血糖,当空腹血糖≥6.1mmol/L或餐后2小时血糖≥7.8mmol/L时,应到医疗机构进行糖代谢评估。

糖尿病患者如何做好自我健康管理?

健康生活——平衡膳食,减少精制碳水化合物(如白米饭、面食、饼干等)和含糖饮料的摄入,适当运动,戒烟限酒、规律作息。

配合诊治——定期到医疗机构就诊,遵医嘱用药,预防糖尿病并发症,如服药后出现药物不良反应或需调整用药,需及时和医生沟通。

主动管理——与医生团队共同制定健康管理计划,规律监测血糖、血压、血脂和体重;每年进行慢性并发症筛查,包括足病、视网膜病变及肾脏病等。

平和心态——保持乐观的情绪与良好的心态有助于血糖稳定。如出现病情变化,在配合治疗的同时,积极调整心态。

寻求支持——当血糖控制遇到困难时,可与家人、朋友或病友交流,寻求理解和支持。

市第一人民医院

让患者从“心悸不安”实现“心安如常”

本报讯 记者李磊、通讯员徐翔报道:近日,武汉大学中南医院咸宁医院·市第一人民医院成功为2名深受“室上速”困扰的患者实施了射频消融术,患者术后恢复良好,多年心悸症状彻底消失。

作为国家胸痛中心认证单位和区域心血管疾病救治的核心力量,该院心血管内科独立开展冠脉介入诊疗已超过十年,尤其在急性心梗的急诊救治方面经验丰富。

心血管内科主任郑奇斌表示:“冠脉介入与电生理检查同属精细操作,我们‘十年磨一剑’所练就的导管操控、影像判读和急症应对能力,为独立开展射频消融术奠定了坚实的安全与技术基础。”

此次接受手术的2名青年患者长期受阵发性心慌、心悸困扰,药物治疗效果不佳,严重影响生活与工作。经详细检查,确诊为“房室结折返性心动过速”。

在武汉大学中南医院何博教授的指导下,该院心血管内科医师汪亮凭借三维标测系统的精准引导,仅通过患者大腿根部的股静脉穿刺,便将消融导管送

至心脏内的病灶部位,成功消融异常传导路径。手术创伤极小,患者全程清醒,术后第二天即可下床活动。

“对于这类药物效果不佳的室上速,射频消融是当前唯一可根治的手段。”汪亮介绍,“此项技术的成功开展,意味着我们能为患者提供从药物治疗到根治性手术的‘全链条’解决方案,填补了科室在该领域的一块空白。”

“生病后很多事都不敢做,就怕突然发作。做完手术,感觉压在心里的石头落了地。能成为医院这项技术的第一位受益者,我感到既幸运又安心,术后整个人都轻松了,真的很感谢咸宁市第一人民医院心血管内科专家团队。”一名患者难掩激动地表示。

该院心血管内科将继续深化电生理亚专业建设,逐步开展房颤、室早、室速等更复杂心律失常的射频消融,依托国家胸痛中心的救治网络,打造冠心病、心律失常、心力衰竭于一体的区域性心血管疾病综合诊疗中心,以更精湛的技术和更优质的服务,守护一方百姓的“心”健康。

湖科附二医院

成功开展首例心律失常射频消融术

本报讯 记者李磊报道:11月4日,湖北科技学院附属第二医院心血管内科王主任团队,在武汉大学人民医院杨波教授指导下,成功完成首例室上性心动过速射频消融术。

46岁的王先生因突发心慌就诊,主治医师鵬接洽后快速完成心电图检查,确诊其为室上性心动过速。初步尝试物理方法转复心律未果后,通过“维拉帕米”静脉推注,患者心电图迅速转为窦性心律。

追问病史得知,王先生近两年来反复出现心慌症状,此前因能自行好转未予重视,此次因发作持续时间较长才就医。结合症状与心电图表现,医生确诊其为阵发性室上性心动过速,为实现根治、避免复发,建议行射频消融术。

在向患者详细说明病情及治疗方案并征得同意后,医院快速完善术前检查,制定个性化手术预案。术中通过心内电生理检查,精准定位病因因为房室结折返性心动过速。

在武汉大学人民医院杨波教授的指导下,王主任团队顺利完成靶点消

融,术后程序刺激未再诱发心动过速,手术取得圆满成功。

室上性心动过速是临床常见心律失常,以突发突止的心慌为典型症状,严重时可能引发头晕、晕厥,影响患者生命健康。射频消融术是该疾病的首选根治方案,具有创伤小、恢复快、疗效确切等优势。

湖北科技学院附属第二医院心血管内科自2024年12月开展冠脉介入技术以来,目前已开展了急诊冠脉支架植入术、冠脉分叉病变及慢性闭塞病变的介入治疗、心律失常射频消融术等一系列前沿技术,下一步将继续推动亚专科的建设,为区域群众的生命健康保驾护航。

此例手术的成功,标志着该院心血管内科救治能力已跻身同级医院前列。该院心血管内科已与武汉大学人民医院杨波教授团队建立长效帮扶机制,将在国内顶级心血管病专家团队的技术支持下,拓展新技术、新业务,改善服务理念,提高服务质量,以更精湛的技术为广大患者提供更加优质的服务。

如何拥有好皮肤?

本报记者 李磊

专家指出,护肤绝非“爱美”那么简单,而是延缓衰老、预防疾病的关键。核心在于先揪出皮肤衰老“元凶”,做到对症下药。

吃出“好底子”。专家建议,日常饮食多摄入全谷物、深绿色蔬菜等富含膳食纤维的食物,洋葱、大蒜、香蕉等含益生元的食物,通过“肠-皮轴”滋养肠道有益菌,减少皮肤炎症;严格控制高糖、高油食物,每天吃糖别超25克。

需提醒的是,避免过度控制饮食,如果每天热量低于1200千卡,身体会“挪用”毛

囊的营养,导致脱发严重,这种损伤在营养恢复后仍需6至9个月才能逆转。

防晒要“分区”。防晒不是越严实越好,专家给出“分区防护”建议:面部、颈部、双手常年露在外面,出门要涂防晒霜,再戴防晒帽或防晒手套;双腿、后背等部位可在上午10点前或下午4点后晒10至15分钟,既能满足合成维生素D的需求,又不会晒伤。

睡够“修复觉”。专家表示,23点到凌晨3点是生长激素分泌的旺盛期,能促进

皮肤细胞“修修补补”。建议成年人每天睡够7-8小时,尽量固定时间睡觉、起床。如果实在要熬夜,第二天也别猛补觉,晚起时间别超过1小时,以免让生物钟更乱。

养肤需多笑。通过“神经-皮肤-免疫轴”,坏情绪也会让皮肤“闹脾气”,诱发或加重痤疮、湿疹等问题。平时可以多培养爱好,比如养花、画画,或者多和朋友聊天,帮自己“减压”。适当运动(如快走、瑜伽)能促进“快乐激素”分泌,还可加速血液循环,给皮肤输送更多营养,增强免疫力。

清洁要温和。健康皮肤的pH值呈弱酸性(4.5-6.5),但部分人群过度追求皮肤干净,日常使用清洁力强的皂基洁面产品(pH大于8)或频繁去角质,会把皮肤的“保护膜”破坏掉,导致敏感、红血丝等问题反反复复。

专家建议,每日清洁不超过2次,早上用清水冲洗,晚上用氨基酸类温和洁面产品。如果皮肤油脂分泌严重,可在医生指导下调整频率,但切忌频繁去角质或刷酸。

眼睛与大脑的“近视互动密码”

提到近视防控,“多去户外”“端正坐姿”这类建议早已深入人心。但眼睛与大脑之间,还藏着一套“隐秘交流系统”,读懂它更能精准地保护孩子视力。

眼睛像精密相机:角膜和晶状体是“镜头”,视网膜是“底片”。当光线进入眼睛后,视网膜会将光信号转化为电信号,通过视神经传递给大脑,而大脑是视觉系统的“核心指挥”。当我们注视物体时,大脑会像严格的“质检员”,实时核查接收到的图像是否清晰。

当大脑发现物像模糊,会先指令睫状肌改变晶状体的曲度,就像转动相机镜头调焦,让成像重新清晰地落在视网膜上。可如果孩子长期盯着近处物体,比如连续几小时写作业、刷手机,这种调

节会失效,大脑便会通过调控眼轴生长的神经,试图适配长期近距离视觉需求,从而使近处物体的焦点能“后移”到视网膜上。但眼轴增长不可逆,一旦增长过度,眼球前后径过长,远处物体的光线就会聚焦在视网膜前方,形成真性近视,孩子看远时自然就模糊了。

近年有眼科研究发现,近视不只是“眼球的问题”,还会损伤“视网膜-大脑”视觉通路。视网膜上的神经节细胞是传递视觉信号的“关键信使”,负责将视网膜处理后的信号高效输送到大脑视觉皮层。而在近视人群中,尤其是高度近视者,这些“信使”会因长期的视觉信号异常、眼内环境改变而受损,甚至凋亡。这会引发一系列“多米诺骨牌效应”:神经节细胞减少导致信号传

递效率下降,进而诱发大脑视觉皮层的神经元连接减少、功能退化——这一过程在医学上被称为“顺行性跨突触变性(TSD)”。简单说,视网膜与视觉皮层是紧密联动的“搭档”,一方出现损伤,另一方必受牵连,让近视逐渐加重。

了解了这套“互动密码”,近视防控可转向“守护整个视觉系统健康”:

保障充足睡眠:睡眠是视觉系统的“修复窗口期”。就像电脑需要定期重启来清理缓存、恢复性能,孩子在深度睡眠时,视网膜细胞会进行自我修复,大脑视觉皮层也会整理白天接收的视觉信息,缓解视觉疲劳。建议小学生每天睡眠不少于10小时,初中生不少于9小时。

补充关键营养:视网膜和视觉神经的

正常运作需要特定“能量燃料”。多吃含DHA的食物(深海鱼、坚果),能维持神经细胞的活性;多吃含叶黄素(菠菜、西兰花)的深绿色蔬菜,过滤有害蓝光,保护视网膜免受损伤;此外,维生素A、维生素C等营养素,也能为视觉系统提供保护。

近视防控是一场持久战,当我们读懂眼睛与大脑的“互动逻辑”,将科学认知转化为具体行动,才能为孩子的视力筑起更全面的保护墙。

(咸宁市教育局供稿)

视力健康教育