



医校家社共筑视力“防护网” 我市护眼科普宣传走进幼儿园

本报讯 记者周萱、实习生刘旨奕、刘拥科报道:6月4日,第31个全国爱眼日前夕,市卫生健康委员会联合市中心医院眼科、咸安区青少年视力低下防控中心,在市直属机关幼儿园举办“人人享有眼健康”家长护眼专题公益讲座,科普健康用眼知识,进一步加强青少年儿童眼健康宣传教育。

本次活动特邀市中心医院眼科医生朱梦男主讲,围绕3至6岁幼儿视力发育特点展开科普,细致讲解远视储备、散光基础知识,梳理日常家居用眼误区,分享科学居家护眼举措与幼儿近视防控实用要点,用常见的案例纠正家长护眼认知偏差。

在互动答疑环节,家长结合自家孩子视物、用眼问题踊跃提问,医生一对一针对性答疑解惑。讲座结束后,医护人员还开展了免费公益眼科筛查。

本次活动紧扣“人人享有眼健康”的主题,医校家社协同发力,共同织密青少年儿童视力防护网。近年来,我市持续推动眼健康科普宣传,让爱眼护眼的理念深入人心。

市第一人民医院 进村开展爱心慰问

本报讯 通讯员潘昕怡报道:5月29日,市第一人民医院相关负责人带领院团委及乡村振兴工作队人员,走进医院乡村振兴定点帮扶村——咸安区桂花镇大屋雷村和鸣水泉村,开展“医路童行·温暖相伴”关爱留守儿童爱心慰问活动,持续助力乡村振兴,用心用情守护留守儿童健康成长。

活动中,该院相关负责人与孩子们亲切互动,耐心询问他们的学习进展、生活近况和身体状况,并送上精心准备的爱心礼包和牛奶。礼包中装有作业本、水彩笔、笔袋、跳绳、手持小风扇等学习生活用品,每一份礼物都承载着医院对孩子们健康成长的美好祝愿。

此次慰问不仅为孩子们送去了物质上的关怀,更传递了来自医院大家庭的温暖与陪伴。通过面对面的贴心交流,让每一位留守儿童都能感受到社会的关注与支持,增强自信,勇敢追梦。

该院将继续聚焦留守儿童的健康成长,助力乡村振兴,确保孩子们思想有引导、学业有帮助、生活有温暖,用实实在在的行为为留守儿童撑起一片爱的蓝天。

市中心医院内分泌科 现场义诊暖人心

本报讯 记者李嘉报道:5月28日上午,市中心医院门诊一楼大厅暖意涌动,由内分泌科精心筹备的甲状腺义诊活动如约开诊。

“原来吃什么对甲状腺这么重要!”活动伊始,内分泌科副主任李彩艳带来了一场实用的健康讲座。她结合“甲状腺与营养”的主题,从甲状腺工作原理到结节、甲亢、甲减的早期信号,把晦涩的医学知识变成通俗易懂的生活贴士,台下市民听得认真,记得仔细,直呼“涨知识”。

讲座刚结束,义诊台前就排起了长队,内分泌科专家林凤平、李彩艳、徐毅现场坐诊,为前来咨询的市民们一对一答疑解惑。

面对体检发现的结节、备孕期的甲减困扰、久治不愈的指标波动,专家们耐心解读报告,量身定制诊疗方案,专业细致的回答,瞬间抚平了患者焦虑的心。

另一边,护士为市民免费测量血压、血糖、骨密度,细致地讲解指标含义、日常监测注意事项,检测台前充满暖心关怀。

“实实在在免费看专家,这样的活动太赞了!”此次健康义诊让市民竖起了大拇指。据悉,该院内分泌科将继续开展更多公益活动,用专业与爱心为市民健康保驾护航。

湖科附二医院儿童“五健”行动 走进温泉社区居委会

本报讯 通讯员周红报道:6月6日,湖科附二医院儿科、眼科、耳鼻喉科医护团队,走进咸安温泉街道温泉社区居委会开展“五健”促进义诊活动。

眼科主任李敏以《守护明亮双眼,点亮精彩童年》为主题,结合儿童近视低龄化特点,用通俗童趣的语言,讲解日常用眼姿势、护眼技巧、电子产品正确使用使用方法,同时解答近视防控、度数控制、定期验光等常见问题,引导孩子们科学护眼、远离近视。

护士长邱琴带来热门科普《饮料中的“糖怪兽”》,揭秘高糖饮料的健康危害,阐明过量摄糖会腐蚀牙齿、诱发肥胖、加重肠胃负担,导致孩子挑食厌食,帮助孩子认清“糖怪兽”的危害,也提醒家长要科学管控孩子饮食,培养健康的生活习惯。

科普结束后,免费义诊筛查有序开展,为到场孩子提供一站式健康检查服务。儿科精准测量身高体重,评估生长发育情况,一对一给出身高管理、营养、作息的个性化方案;眼科进行专业眼视光检查,排查视力、视功能等问题,早发现、早干预儿童眼部隐患;耳鼻喉科细致检查耳、鼻、咽喉健康,筛查鼻炎、咽炎、耳部不适等儿童高发问题。

针对筛查出存在视力、发育、五官健康问题的儿童,医护人员现场做好登记,告知家长干预方式,预约院内进一步专项检查与诊疗,实现筛查、评估、指导、干预闭环服务。

此次社区义诊活动,将儿童“五健”健康服务送到社区,让孩子们在家门口享受专业、免费的医疗科普与筛查服务,有效提升了家长科学育儿水平和儿童健康防护意识。

预防老年人跌倒—— 守护银发幸福晚年

本报记者 李嘉



精准找准根源,才能从源头规避风险。

首先是居家与户外环境存在安全隐患。日常居家生活中,多数家庭未针对老年人生活习惯改造环境:卧室、卫生间无辅助照明,夜间视物模糊;客厅、过道随意堆放纸箱、小板凳、电线等杂物,地面瓷砖光滑易打滑,卫生间未安装防滑垫和扶手;老人常穿鞋底磨损、纹路浅显的拖鞋、薄底袜,行走时极易打滑。在户外,雨雪、霜冻天气路面湿滑、青苔遍布,老旧小区台阶破损、高度不一,人行道无防护扶手、照明不足,这些公共环境隐患,都是老年人户外跌倒的主要原因。

其次是身体机能衰退埋下的内在隐患。随着年龄增长,老年人骨骼钙质流失加快,普遍存在骨质疏松问题,骨骼抗压、抗撞击能力大幅下降,轻微摔倒就可能骨折。同时,下肢肌肉力量减弱、身体平衡能力、肢体协调性退化,久坐、久卧后突然起身,容易出现体位性低血压,引发头晕、乏力。此外,多数老年人存在视力、听力衰退问题,老花镜度数长期不更换、听力下降,无法精准判断路况、台阶高度和周边环境风险,大幅提升跌倒概率。高血压、糖尿病、颈椎病、帕金森等基础慢病,

也会间接影响身体供血和肢体活动,增加跌倒风险。

最后是用药与生活习惯存在误区。很多老年人长期服用降压药、降糖药、镇静安眠药、抗过敏药等,这类药物易引发眩晕、乏力、低血压等副作用,若服药后立刻起身活动、外出行走,极易突发头晕摔倒。同时,多数老年人存在不良生活习惯:晨起、久坐后猛然起身,不遵循缓动原则;秋冬低温时段强行晨练、快走、爬陡坡,骨关节僵硬、肌肉适配性差;户外出行快步赶路、跨越护栏、独自远途出行,缺乏防护意识,这些不良习惯都是跌倒的重要诱因。

如何科学精准防跌倒

跌倒可防、可控、可规避,无需过度恐慌,也不能松懈大意。从环境改造、身体养护、出行防护、应急处置四个维度做好防控,就能最大限度降低跌倒风险,守护老年群体平安晚年。

优化居家环境,筑牢第一道安全防线。全面清理家中过道、客厅、卧室的杂物、电线、低矮家具,保证通行无障碍;卧室、卫生间、走廊安装柔和夜灯,保障夜间起身照明充足。卫生间铺设防滑橡胶垫,

防蚊灭蚊新思路

本报记者 李嘉

蚊虫作为“四害”之首,不仅干扰我们日常生活,更可能传播登革热、疟疾等法定传染病,严重威胁公众身体健康。疾控部门提醒,灭蚊不能仅局限于杀灭成蚊,需立足“生态防控”,从根源上切断蚊虫繁殖链条,才能实现科学有效防蚊。

蚊虫的生长发育离不开水,其卵、幼虫、蛹三个阶段均需在水中完成,因此“控源截流、清除积水”是生态灭蚊的核心关键。很多家庭看似无明显积水,实则存在诸多蚊虫繁殖隐患,需重点排查整治。

家庭内重点整治区域。一是水培植

物,如富贵竹、绿萝等,其水质易成为蚊虫产卵场所,建议改用沙土栽培,或定期换水并冲洗植物根部,清除附着虫卵;二是易忽视死角,包括花盆托盘、空调冷凝水管底盘、饮水机水槽、冰箱接水盘等,此类区域阴暗潮湿、积水不易察觉,需定期清理,杜绝积水留存。

小区及户外环境整治。低层住户、天台使用者需重点关注废弃轮胎、竹筒、树洞等区域,及时给废弃轮胎打孔排水,将竹筒顶端锯开或填平,消除蚊虫藏匿及繁殖的天然场所,共同维护小区公共环境。

一抹“志愿红”

让老人看病“不孤独”

本报讯 记者刘子川、通讯员刘倩报道:“医院现在的‘志愿红’真是我们老年人的帮手,眼神亮、心也细,总能第一时间发现我们这些特殊病人,这服务真是暖到心窝里了!”近日,在赤壁市人民医院(湖北科技学院附属赤壁医院)门诊大厅,90岁的任爹爹紧紧握着志愿者马佳的手,一句感谢,道尽了老人心里的温暖与感动。

任爹爹年事已高,这次肩关节疼得抬

不起胳膊,家里没人陪同,他便自己坐着电动轮椅独自来到医院就诊。他来到缴费窗口,一下子犯了难。现在看病缴费都是扫码、扫脸,可他年纪大、眼睛花、手脚也不灵活,对着手机屏幕怎么都操作不好,坐在轮椅上急得手足无措。

就在这时,志愿者马佳及时发现了无助的任爹爹。她快步走上前,询问老人的情况。得知老人不会线上缴费、行动不便后,马佳全程手把手引导老人完成扫脸支

付,顺利办好缴费手续。

考虑到任爹爹坐轮椅来回奔波实在辛苦,马佳主动接过就诊单据,一路小跑前往药房,将药品、单据、发票一一整理整齐,双手送到老人手中,还反复叮嘱用药剂量和注意事项。从缴费到取药,全程一对一代办帮扶,任爹爹坐在轮椅上没挪一步,就顺利完成了整个就诊流程。

这份看得见、摸得着的暖心服务,从来都不是偶然,而是赤壁市人民医院深耕

散光会不会加深或遗传?

一、散光分为几大类?
根据成因,散光主要分为两大类:
1.天生散光:天生的“橄榄球”
成因:主要由遗传决定,角膜形态在出生时就已定型。
特点:这种散光度数在3至4岁后基本保持稳定,通常不会像近视一样持续增长。
2.后天散光:后天“刻”上的纹路
成因:主要源于不良的生活习惯和眼部疾病,例如经常用力揉眼或眯眼看东西会慢慢改变角膜形态;严重的眼外伤或眼科手术留下的瘢痕会破坏角膜的平滑;以及一些眼部疾病,如圆锥角膜、角膜炎等,会直接导致角膜形态异常。
特点:这类散光的度数会因这些行为

或疾病而发生明显变化。
二、散光会不会越来越深?
大多数人:基本稳定,不会明显加深;通常在3岁左右就定型了,度数基本不变。
少数情况:会变深,但有原因;如果发现孩子的散光度数每年都明显加深,且度数较高,就必须高度警惕圆锥角膜等眼病的可能,及时就医排查。
三、散光一般怎么变化?
散光主要来自角膜不规则(不是正圆);儿童时期角膜还在发育,0至6岁散光可能轻微波动;成年后角膜定型,散光度数基本固定。

四、什么情况下散光会加深?
长期眯眼、揉眼、趴着睡压迫眼球;用眼姿势很差,总歪头看;眼险压力大,过敏总揉眼睛;极少数是角膜疾病(如圆锥角膜),这种会持续加深;正常散光不会自己疯涨,坏习惯会让它变严重。
五、散光会不会遗传?
散光会遗传,遗传概率很高,但不是“一定会有”。父母一方有散光→孩子散光概率明显升高;父母双方都散光→孩子概率更高;散光属于多基因遗传,不是简单的“传男不传女”但遗传只是体质基础,后天用眼习惯也会影响散光轻重。
六、家长应该知道哪些重点?

轻度散光(≤100度)很多孩子都有,一般不影响视力,不用太紧张。散光≥150度容易视物模糊、疲劳、歪头看,建议及时配镜,不然可能影响视力发育。散光突然快速加深比如半年加深100度以上→要尽快查角膜,排除圆锥角膜等问题。
一句话总结:散光多数稳定,不会随便越来越深,坏习惯才会加重。散光会遗传,但不是必然遗传。孩子散光重点看度数大小、是否影响视力。

(咸宁市教育局供稿)

视力健康教育