



## 市中心医院 腕关节微创技术填补空白

本报讯 记者李嘉报道:近日,市中心医院关节外科、运动医学科成功开展首例腕关节镜下腕舟骨骨折复位内固定术,填补了该院腕关节精准微创诊疗的技术空白。

患者因车祸外伤入院,治疗期间查出右腕舟骨骨折,骨折端错位明显,伴随腕部疼痛、活动受限,考虑到传统手术创伤大、恢复慢的弊端,强烈要求微创手术。

该院吴剑主任团队结合患者影像学检查及体格检查结果,开展科室专项讨论,明确手术指征、排除手术禁忌,为患者定制个性化腕关节镜微创治疗方案。手术全程精准顺利,仅留存微小创口。术后,在科室无痛病房管理模式及专科护理团队的精心照料下,患者恢复效果优异,现已顺利康复出院。

该院开展的腕关节镜下骨折复位内固定术,是腕关节领域革命性的微创技术,彻底突破了传统手术的局限,也是目前国际治疗腕部损伤的主流标准技术。

本次首例腕关节镜下腕舟骨骨折手术的成功开展,进一步完善了该院腕关节微创诊疗体系,填补了区域技术空白。该院关节外科、运动医学科将持续秉持“精准、微创、快速康复”的诊疗理念,不断突破技术壁垒,开展更多高难度微创手术。

## 市第一人民医院 强化医务人员急救能力

本报讯 记者李嘉报道:6月12日,市第一人民医院联合咸安区红十字会举办红十字初级救护员专场培训班,来自临床一线的40余名医务人员齐聚一堂,以学促练、以练为战,共同上了一堂“救命课”。

红十字会资深救护讲师结合医疗工作的特殊性,系统讲解了红十字运动基本知识,并围绕心肺复苏(CPR)、自动体外除颤器(AED)使用、海姆立克急救法以及创伤救护(止血、包扎、骨折固定)等核心技能,进行了深入浅出的理论教学。

课堂上,讲师紧密结合急诊常见真实案例,通过图文并茂的PPT和模拟人演示,将复杂的急救流程转化为清晰、标准化的操作指引,帮助大家原有医学基础上,进一步温故知新。

实操环节,参训医护人员在讲师一对一的指导下,从胸外按压的深度与频率、人工呼吸的规范,到创伤包扎的牢靠与美观,各小组分组演练、互相纠偏,力求每一个动作都精准到位。

此次与咸安区红十字会联合办班,通过“医会联动”,让该院医务人员无论在院内还是院外,面对突发状况时都能“敢救、会救、能救”,真正把专业优势转化为守护群众生命健康的硬核力量。

## 湖科附二医院开展规范化诊疗培训 聚焦更年期诊疗难点

本报讯 通讯员焦丹琳报道:6月6日,由湖北科技学院附属第二医院妇产科主办的市级医学继续教育项目——绝经相关问题规范化诊疗培训班在该院学术报告厅举办。

本次培训特邀省妇幼保健院主任医师易念华,华中科技大学同济医学院附属同济医院教授李强,省人民医院教授申复进以及院内心血管、心理领域的专家学者授课。我市周边医院医护人员150余人参加培训。

会上,申复进与大家分享了《女性尿失禁规范化诊疗》,李强讲解了《更年期女性宫腔镜手术相关问题》,易念华带来了《更年期综合管理》,余晓娟剖析了《MHT的慎用情况》;本院的孟素华阐释了《更年期女性的情绪管理》,王伴蓉探讨了《更年期女性的心血管风险及防范》。

此次培训聚焦更年期诊疗难点与前沿技术,为院内医护人员搭建了高质量的学习交流平台,有效弥补了临床诊疗短板,进一步统一了绝经相关疾病诊疗标准。下一步,该院妇产科将持续深耕专科建设,常态化开展学术交流培训,以专业技术守护广大女性身心健康。

## 赤壁人民医院 纾解患者就医难题

本报讯 记者刘子川、通讯员刘倩报道:近日,赤壁市赤壁镇80岁的曾爹爹向佝偻着身子,独自走进赤壁市人民医院·湖北科技学院附属赤壁医院门诊大楼求医。

该院志愿者张琪立即主动上前搀扶,耐心询问老人的情况,得知他有尿道狭窄、前列腺增生的毛病,因排便困难,想找曾接生过他的吴医生做手术。由于老人听力差、表述不清,翻来覆去只念叨“姓吴、看病、小便难受”,张琪耐心询问,翻阅老人既往病历,推测老人想找泌尿外科专家吴毅。

张琪第一时间拨通吴毅的电话,详细说明老人的特殊情况,吴毅听完后当即表示接收。随后,张琪将老人安全送到吴毅的办公室。

经仔细查看,吴毅判断老人病情紧急,必须立即住院治疗。他从老人病历中找到家属联系方式,拨通电话,详细告知老人的病情及住院相关事宜,催促家属尽快到医院照料老人。

这是该院持续深化感动式服务建设的一个缩影。该院领导率先垂范、以身作则,主动下沉门诊、病房等一线岗位,带头靠前服务,面对面倾听患者诉求,实打实为患者解决就医难题,为医护人员减负减压。

## 隐翅虫出没,咸宁疾控提醒——

# 切勿拍打“飞行硫酸”

本报记者 李嘉

最近几天,湖北气温飙升,湿润潮湿的环境也成为了隐翅虫滋生的温床。不少市民反映小区出现了隐翅虫,有的人还被虫所伤,皮肤出现脓疱。

咸宁疾控发布健康提醒:警惕黑红相间的毒隐翅虫,这类虫子被称为“飞行硫酸”,遇到切勿拍打。

### 潮湿高温季,隐翅虫进入活跃期

隐翅虫皮炎具备极强的季节性发病特点,每年6月虫子开始出没,8至9月迎来发病高峰期,10月气温降低后虫量逐步减少,皮炎发病例随之下降。现阶段正值防范关键时段,市民外出、居家都需提高防范意识。

很多市民存在认知误区:隐翅虫会咬人伤人。事实上,隐翅虫性情温和,不会主动叮咬、蜇刺人类,且属于农业益虫,常年栖息在水田、草地、树林等潮湿区域,捕食田间小型害虫,助力农作物生长。人虫受伤接触,大多属于误伤。

隐翅虫具备典型趋光性,昼伏夜出,偏爱白炽灯、荧光灯光源。夜晚居家开窗开灯时,虫子极易顺着窗口飞入室内,掉落至人体皮肤表面,进而引发接触损伤,这也是夏季居家高发皮炎的主要原因。

### 体液堪比强酸,拍虫即灼伤皮肤

隐翅虫伤人的核心源头,是体内的隐翅虫毒素,该毒素pH值仅1至2,酸性极强、腐蚀性极高,等同于强酸,这也是它“飞行硫酸”名号的由来。

强效毒素储存在隐翅虫血淋巴中,相当于人体血液,完好虫体不会主动释放大量毒液。一旦徒手拍打、捏碎虫体,虫体破裂后强酸毒液会直接沾染皮肤,快速腐蚀表皮,诱发专属皮肤病——隐翅虫皮炎。除此之外,虫子爬行人体肌肤时,腹部末端也会滴落微量毒液,接触皮肤后同样会引发灼伤发炎。

皮肤沾染毒液后,病程发展固定且不可逆,完整损伤流程为:皮肤产生强烈灼烧感→患处泛红,逐渐转为紫红色→滋生大小不一灰白色脓疱→脓疱连片、呈条状扩散→脓疱破溃糜烂→创面结痂愈合,痊愈后受损皮肤会永久留下褐色色素疤痕,影响皮肤外观。

简单来说,拍打身上的隐翅虫,等同于手动将强酸涂抹在皮肤上,即便毒液剂量偏小,依旧会造成腐蚀性皮炎,切勿抱有侥幸心理徒手拍打。

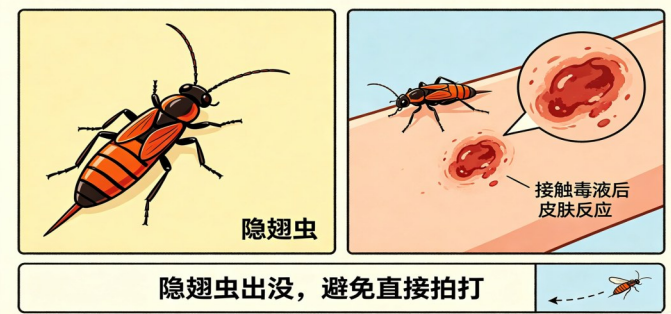
### 预防+处置+治疗,三步远离损伤

结合本地人居环境特点,咸宁疾控整理了全套居家、户外防护流程,分为预防、应急处理、就医治疗三步,简单易操作,全民可参照执行。

提前预防,从源头隔绝虫体。一是优化居家环境,及时清理家门口、阳台周边杂草、生活垃圾,清理潮湿杂物堆,破坏隐翅虫栖息繁殖环境;二是做好门窗防护,夜间全程关好门窗、拉合纱窗,阻断飞虫入户通道;三是减少光源吸引,睡前及时关闭卧室灯光,避免光源吸引室外虫体;四是正确处置落虫,虫子落在皮肤表面,轻轻吹气即可吹走,或用纸巾双层包裹后丢弃,全程禁止拍打、挤压。

不慎接触,立刻规范应急处理。若皮肤已接触虫体、疑似沾染毒液,第一时间用肥皂水搭配流动清水,反复冲洗接触部位,利用肥皂水碱性中和酸性毒液,降低腐蚀伤害;妥善包裹清理虫尸,避免皮肤、衣物二次接触毒液;沾染毒液的衣物、床单,需单独清洗晾晒;患处出现刺痛、发痒、灼热感,可用干净毛巾冰敷舒缓不适,禁止抓挠患处。

确诊皮炎,及时就医规范治疗。若皮肤已经出现发红、脓疱、条状溃烂等典型隐翅虫皮炎症状,切勿自行涂抹药膏、偏方处理。个人肤质不同,腐蚀损伤程度不一,需第一时间前往医疗机构,在专业医生指导下用药修护,降低留疤、色素沉淀概率,加快皮肤恢复。



## 市妇幼保健院儿童保健科支招——

# 科学用眼 终身护眼

本报记者 李嘉 通讯员 李慧

6月6日是第31个全国“爱眼日”,市妇幼保健院儿童保健科为市民科普全年龄段护眼知识,覆盖孩童、职场人群、老年群体,分层给出科学护眼方案,守护人人眼健康。

### 儿童青少年:分龄防护,守住远视储备

很多家长只看重裸眼视力,却忽视了远视储备这道天然“防近视屏障”。婴幼儿天生带有生理性远视,随着成长远视逐步消耗,储备消耗过快,近视会早早找上门。

#### 分龄用眼规范:

0至3岁:严格限制手机、平板等电子产品,多开展亲子阅读、互动游戏、室外活动;  
3至6岁:尽量不接触电子屏幕,优先进行积木、体能运动;学龄前完成第一次视力建档。

每天户外活动时长不少于2小时,是性价比最高的护眼方式。自然光照可刺激眼部多巴胺分泌,减缓眼轴拉长,坚持户外活动能大幅降低近视风险。阴天户外光线也好于室内,课间远眺、傍晚散步均算有效户外时间,户外活动时不要低头玩手机。

电子产品使用严守“20-20-20”法则:用眼20分钟,望向6米外景物20秒。6岁以下幼儿非必要不碰电子设备;学龄儿童娱乐用电子产品单日累计不超1小时(线上课业除外)。尽量选用大屏,禁止躺着、趴着看书、玩手机。

近视无法根治,拉长的眼轴不可逆转,干预核心是放缓度数加深,避免发展成600度以上的高度近视,减少视网膜脱离、眼底病变等严重并发症。务必到正规医院医学

验光配镜,拒绝街边简易验光;每3至6个月复查视力与眼轴长度,遵照医生建议开展专业干预。

### 上班族:科学用眼,远离干眼症

长时间紧盯电脑、手机,人正常每分钟15次的眨眼次数会骤减至3次,泪液快速蒸发,干眼症已成职场高发眼病。眼干、酸胀、泛红反复出现时,切勿长期自行使用网红眼药水。

日常可用40℃的温毛巾敷眼,每次5分钟舒缓干涩;室内搭配加湿器,日常多补充水分。

办公全程落实“20-20-20”护眼原则:屏幕位置略低于视线,眼睛与屏幕间距保持50厘米以上;夜间办公必须打开室内主灯,杜绝关灯刷手机、用电脑;每小时起身

远眺放松双眼。

出现以下异常症状请即刻就医:眼红肿痒痒超过3天、飞蚊突然增多伴闪光感、视野有黑影缺损、视物扭曲变形,谨防视网膜、黄斑病变,切勿拖延治疗。

### 中老年:筛查先行,老化眼病早治

中老年人眼部机能自然衰退,老花眼、白内障、各类眼底病高发。要在专业指导下配老花镜,每年做眼底照相筛查,做到“眼底一张照,眼病早知道”。

视力达到1.0不代表眼底完全健康。青光眼、糖尿病视网膜病变、黄斑病变发病早期视力下降并不明显,眼底损伤却在持续加重。定期做眼底检查,建立终身眼健康档案,是中老年护眼的重中之重。

# 如何看懂体检报告?

本报记者 李嘉

有很多人在拿到体检报告之后,不知道应该重点关注哪些检查的指标。从脑血管疾病的防控角度来说,应该重点关注哪些检查项目?如何初步判断自己患脑血管病的风险?

专家表示,在拿到体检报告之后,上面给了很多信息,也有很多异常提示,如果从脑血管病角度来讲,建议大家更多地关注高血压、高血糖、高血脂和血管超声的检查结果,我们简单把它总结为“三高、一血管”。

“三高”,一是高血压,是脑血管病无论是脑出血和脑梗死最重要的危险因素之一,高血压性脑出血的名字就是这么来的。缺血性卒中也和血压升高有密切关系。

二是高血脂,看报告重点看低密度脂

蛋白和总胆固醇,因为这两项指标和动脉硬化是密切相关的,而且也是脑血管病可干预的重要危险因素。

三是高血糖,要关注空腹血糖和糖化血红蛋白,血糖的管理水平很重要。无论是低血糖、高血糖,和脑血管病关系都非常密切,这是我们要关注的“三高”。

另外,现在的体检报告中,尤其是针对中老年人体检报告,都会有颈部血管超声的结果,它主要是对颈部血管进行检查。颈部血管是从心脏走向脑部的重要的大动脉,它的病变往往和脑血管病有密切关系,所以要看看报告是怎么描述的。

一般的报告给我们三点提示,第一个描述是血管内膜增厚,第二个描述是动脉斑块,第三个描述是出现血管狭窄。所以我们看到报告的时候,重点看血管有没有

内膜增厚、斑块及血管狭窄,这是非常重要的。但是它更重要的意义是提示这个血管出现了异常,要定期复查对比,关注血管的动态变化。

如果有斑块,我们要重点关注斑块的大小和稳定性。超声会告诉你稳定的还是不稳定的,是高回声的还是低回声的,它对脑血管病的影响是不一样的,这种低回声斑块往往提示是不稳定的斑块,它可能碎掉,也可能出现血栓。

第三,要关注动脉斑块对管腔的影响,有没有导致管腔狭窄。如果明确告诉你,血管不但有了斑块,而且有了50%以上的狭窄率时,这时候你和脑血管病的关系可能就相对比较近了,要高度重视,而且要从严管理。

所以,我们看到体检报告的时候,不

# 少玩手机≠防控近视,稳住眼轴才是关键

近年来,近视问题愈发严重,尤其是儿童青少年近视率居高不下。许多家长认为,只要让孩子少玩手机、少看电子产品,就能有效预防近视。然而,这种观点虽然有一定道理,却忽略了近视防控的关键因素——眼轴增长。今天,我们就聊一聊眼轴长度与近视有什么关系?如何控制眼轴的增长,从而有效地防控近视呢?

1.眼轴长度有什么标准?眼轴长度是指从眼睛最前面的角膜到最后面视网膜的距离,也就是眼球的前后径长度。而近视的本质,就是眼轴过长,导致光线无法准确

聚焦在视网膜上,从而形成模糊的影像。眼轴长度是评估眼球发育和近视风险的重要指标,其标准值因年龄等因素而异。通常新生儿眼球的轴长大约为16-17毫米。随着年龄增长眼轴会逐渐增长,到成年时平均约为24毫米,并基本保持稳定。

2.为什么要监测眼轴长度?很多家长只关注孩子的近视度数,却忽略了眼轴增长。实际上,度数可能受调节能力影响(如假性近视),但眼轴长度更能精准评估眼球发育状态。为避免近视进展过快,我们可以通过对照自身的眼轴增长速率来判断近

视发生风险。

每年眼轴增长低于0.2mm属于正常(近视发生风险较低);

高于0.4mm属于增长过快(近视发生风险较高);

0.2mm-0.4mm之间属于临界期,需要密切关注。

对于儿童和青少年,建议每3-6个月测量一次眼轴,尤其是有近视家族史或已近视的孩子。一旦发现增长过快也好及时采取措施进行干预。

3.近视防控,稳住眼轴。正因为眼轴

长度变化在近视发生与发展中起着非常重要的影响作用,因此,防控近视不能只靠“少玩手机”,关键要稳住眼轴!“定期监测眼轴+科学干预”效果更佳。同时还需配合户外活动、合理用眼、均衡饮食等。若发现孩子眼轴异常增长,务必尽早就医干预。

(咸宁市教育局供稿)

## 视力健康教育