

护眼科普进校园 助青少年点亮“视”界

本报讯(记者 黄伟励 文/图) 今年的6月6日是第31个全国“爱眼日”,主题为“人人享有眼健康”。为深入推进中医药服务“五进”工作,扎实做好儿童和青少年近视防控工作,近日,南安市中医院五官科医护团队走进校园、幼儿园,开展近视防控科普公益讲座,将专业的中医护眼知识和科学用眼服务送到师生、家长身边。

本次活动精准聚焦中小學生、学龄前儿童两大重点群体,开展分层定制科普宣教,普及不同年龄段护眼知识,积极推广中医药绿色护眼理念,切实筑牢校园眼健康防线。

在南安实验中学,主治医师王秋龙围绕青少年近视诱因、不良用眼习惯及科学防护要点展开讲解,重点介绍穴位按摩、眼部理疗等中医适宜技

术在缓解视疲劳、干预临界视力的独特作用,现场教授简易中医护眼手法,引导学生养成科学用眼、劳逸结合的好习惯。在南安市第三幼儿园,医师谢秋宜以趣味互动、图片科普的形式,为家长开展护眼科普。针对低龄儿童眼部发育特点,重点讲解远视储备保护、电子产品管控、户外护眼等核心知识,破除家长早期护眼认知误区,帮助家长掌握科学的家庭护眼方法。

据介绍,长期以来,南安市中医院持续落实中医药服务“进机关、进校园、进企业、进社区、进家庭”行动,常态化开展眼健康科普、视力筛查等公益服务,发挥中医近视防控特色优势。下一步,该院将持续推进护眼科普进校园活动,守护辖区青少年儿童明亮“视”界。



医护人员科普用眼知识。

近视防控关口前移 长期监测才是关键

健康教育



专栏
南安市疾控中心主办

■本报记者 黄伟励 通讯员 黄秀美

今年的6月6日是第31个全国“爱眼日”,主题是“人人享有眼健康”。眼睛是孩子探索世界的窗口,但近视一直是我国学生面临的难以摆脱的困境。南安市疾控中心的专家提醒,近视防控需要长期坚持,融入日常,从生活习惯、用眼行为、定期检查等多方面构建“防护网”,守护孩子的清晰视野。

“新生儿的眼睛通常处于远视储备状态,随着年龄增长,眼轴逐渐发育,眼轴慢慢变长,远视度数会逐渐降低,这个过程被称为正视化。而远视储备,就是正视化完成前,眼睛留存的生理性远视度数。”专家介绍,远视储备的作用是抵消近距离

用眼(如看绘本、玩电子产品)的负担,缓冲眼轴增长带来的近视风险。远视储备“只出不进”,通常情况下,孩子的远视储备会以每年25度左右的速度自然消耗。需要注意的是,远视储备消耗速度决定近视的早晚,防止过快消耗,能够有效延缓近视发生。

如今,学龄期儿童常面临远视储备不足的问题。这意味着,近视防控必须向6岁以下学龄前儿童“前移”。专家表示,结合国内外相关研究与实践进展,未近视儿童按照远视储备情况可分为3个主要类别来实施差异化管理,即远视储备充足、远视储备相对不足以及近视前期。

对于远视储备充足的儿童,即远视屈光度不低于相应年龄推荐值的对象来说,专家推荐采取的措施主要包括鼓励进行充足的户外活动,培养良好的用眼习惯,优化视觉环境,以努力保持远视储备平稳消耗,减少近视风险,建议每6—12个月进行随访监测。对于远视储备相对不足的儿

童,即远视屈光度>0.75D,但低于相应年龄推荐值的对象来说,建议采取更强化的干预措施,如增加户外活动、减少近距离用眼等,努力延缓向近视前期进展的速度,建议每3—6个月进行随访监测。对于近视前期儿童,即远视储备较少、近视发展风险较高的对象来说,干预措施效果可能有限。对低于+1.00D的非近视低远视储备儿童给予低浓度阿托品干预,对不高于+0.50D且有父母近视遗传背景的非近视儿童给予低浓度阿托品联合光学手段干预,均可以起到延缓近视效果。专家建议,应在专业医生指导下,采取切实可行的干预措施,至少每3个月进行随访监测。

“近视防控核心在‘日常’,掌握科学的用眼方法并长期坚持,比任何临时补救措施都有效。”专家说,最易操作的科学用眼方法是“20-20-20”法则:每进行20分钟近距离用眼后,就远眺20英尺(约6米)外的物体20秒,以此放松眼部肌肉。同时,每天要保证2小时以上的户外活动,让眼

睛充分接触自然光,助力眼球健康发展。对于已经近视的青少年,专家建议每6个月进行一次视力复查,根据度数变化及时调整眼镜参数,避免因度数不匹配加重眼部负担。

吃对食物也能“护眼”,家长可多给孩子吃深色蔬果,比如菠菜、胡萝卜、油麦菜、羽衣甘蓝、红心红薯、南瓜、芒果、柑橘等。这些食物富含类胡萝卜素,能过滤蓝光,保护视网膜和晶状体免受光损伤,缓解视疲劳。同时,家长要控制孩子甜食摄入,少喝含糖饮料,少吃糖果零食。研究显示,含糖饮料摄入频率越高的儿童青少年,近视率越高,且年龄越小风险越大。

专家表示,近视防控从来不是“临时抱佛脚”的事,从搞懂近视原因、正确配镜,到坚持科学用眼、合理饮食、定期监测,每一个良好习惯的养成,都是在为孩子的视力筑起“防护网”。只有将防控融入生活的每一天,才能让孩子远离“小眼镜”的困扰,拥有清晰明亮的未来。

健康资讯

南安名医团队“一站式”义诊进村 打通健康服务“最后一公里”

本报讯(记者 黄伟励)近日,国务院政府特殊津贴专家、福建省名中医杨叔禹教授携南安市中医院专家团队,走进霞美镇四黄村,开展“服务百姓健康”大型义诊活动,推动优质中医药资源下沉基层。

此次义诊涵盖内科、中医妇科、内分泌科、康复科等科室。作为国内内分泌及代谢疾病领域的中医顶尖专家,杨叔禹擅长中西医结合治疗糖尿病、失眠、功能性胃肠病及情志失调等。他耐心问诊,把脉开方,精湛医术赢得村民交口称赞。一位长期受糖尿病困扰的村民表示:“平常去厦门挂杨教授的号一号难求,今天专家到了家门口,不仅看了病,还教了我很多调理方法,太方便了!”

与此同时,南安市中医院的中医妇科、康复科等专家团队针对农村常见的妇科疾病、颈肩腰腿痛及老年慢性病,提供“一对一”个性化诊疗。现场还推出“免费送药”暖心服务,实现“诊疗—开方—取药”一站式办理。据统计,本次活动共服务群众近200人次,发放健康宣传资料200余份,让中医药“简、便、验、廉”的优势真正惠及基层百姓。

南安市中医院相关负责人表示,此次义诊不仅是健康检查,更是一场中医药文化传播。专家们通过望闻问切、体质辨识等方式,向村民普及中医“治未病”理念,引导大家树立健康生活方式。今后,医院将持续开展此类惠民活动,依托杨叔禹等名医的“传帮带”作用,不断提升基层服务能力,为健康南安建设贡献更大力量。

南安市医院 开展心脏骤停急救演练

本报讯(记者 黄伟励)为进一步规范心脏骤停应急处置流程,完善急危重症救治体系,近日,南安市医院开展门诊急诊“蓝色代码”(心脏骤停)应急演练,以实战模拟锤炼急救硬本领。

此次演练高度还原临床突发场景,当日16:30,模拟门诊大厅一名候诊患者突发心跳呼吸骤停、意识丧失。门诊医护人员第一时间辨识病情、开展初步施救,并即刻启动院内“蓝色代码”急救应急预案。16:32,医院控室全域发布急救指令,快速激活全院应急联动机制。

接到指令后,急诊科急救团队火速集结驰援,医护人员携带插管箱、除颤仪等急救设备,后勤人员推送抢救床快速奔赴现场,于16:35抵达抢救点位。门诊与急诊团队无缝交接病情及施救情况,迅速开展高级生命支持,确保急救工作规范有序推进。

完成五轮标准化急救循环后,16:45模拟患者恢复自主心跳,但无自主呼吸。现场人员立即启动转运流程,医护与后勤保障人员默契配合,快速平稳将患者转运至急诊科抢救室,提前备好全套急救物资,为后续救治筑牢基础。

16:47患者转入抢救室后,演练复刻病情突发恶化场景,患者再次心跳骤停,心电图显示室颤。急救团队迅速响应,严格按照诊疗规范实施电除颤、胸外按压等急救操作,争分夺秒开展复苏救治。经过多轮专业施救,17:15模拟患者生命体征全面恢复,心率、血压趋于平稳,本次急救演练圆满完成。

演练结束后,现场总指挥联合质控科、护理部及各科室负责人、护士长组织全员开展复盘总结会。会议充分肯定本次演练的实战成效,全面梳理排查演练全过程的短板和不足,明确整改优化方向。

翔云卫生院微创技术祛病灶 群众点赞“家门口的好技术”

本报讯(记者 黄伟励)近日,翔云卫生院内镜中心上演了暖心一幕,一位消化道病变复患者专程送来一面锦旗,由衷感谢胃肠镜医护团队凭借微创技术,精准祛除病灶、解除病痛,用心守护群众消化道健康。

该患者腹部反复不适,被确诊为直肠黏膜下隆起,还存在直肠神经内分泌肿瘤的可能。翔云卫生院消化内镜团队综合评估患者身体状况,为其量身定制了微创手术方案。

手术过程中,医护人员配合默契,精准定位病灶,借助器械完整剥离并切除病变部位,同步完成止血处置,术后病理结果判定为良性病变。“原本担心要开刀做手术,没想到在家门口卫生院就能做微创。一觉醒来手术就结束了,恢复效果也特别好。”患者质朴的话语,饱含着对翔云卫生院诊疗技术与服务态度的十足信赖。

记者了解到,以往面对消化道黏膜下隆起、早期息肉、广基腺瘤等病症,传统治疗方式创口大、术后恢复周期长。为切实便利辖区百姓就医,让群众足不出乡就能享受高品质内镜诊疗服务,翔云卫生院消化内镜团队攻坚克难,顺利开展GEMR内镜下黏膜切除术。

值得一提的是,为进一步优化就医体验,减少住院等候,缩短就医时长,翔云卫生院同步推出日间胃肠镜检查诊疗服务,一站式满足群众筛查、诊断、微创治疗需求。

小切口摘除大肿物 88岁阿婆术后次日就能下床

本报讯(记者 黄伟励)近日,南安市中医院妇产科联合麻醉科,成功为一名88岁高龄的阿婆实施单孔腹腔镜手术,完整切除盆腔巨大肿物。该院医护人员凭借微创技术的精准应用,仅通过一个极小切口解决了复杂难题,实现了创伤小、恢复快、住院时间短的理想效果。

高龄患者手术向来面临身体耐受性差、手术风险高、术后恢复慢等挑战。这位88岁阿婆盆腔内肿物体积巨大,加之年事已高、身体机能较弱,若采用常规开腹手术,创伤大,并发症风险高,对老人身体是极大考验。为此,南安市中医院妇产科团队联合麻醉科开展术前多学科会诊,全面评估病情,反复推敲手术流程与麻醉预案,最终确定采用单孔腹腔镜微创手术。该方案仅需一个小切口,具有创口小、损伤低、出血少、疼痛轻、恢复快等优势,最大限度降低了对高龄老人身体的创伤,保障了手术安全与术后康复。

手术过程中,妇产科与麻醉科医护人员密切配合、精准操作,凭借娴熟的微创技术,顺利完整切除盆腔巨大肿物,全程平稳顺利。得益于微创技术及术后精细化照护,阿婆恢复远超预期——疼痛感轻微,术后第二天即可正常活动,各项指标平稳,顺利出院回家。

“无需大开口,小伤口解决大问题;快速康复,高龄无忧。”南安市中医院妇产科相关负责人介绍,这一高难度高龄微创手术的成功,不仅展现了南安市中医院妇产科精湛的单孔腹腔镜技术水平,也彰显了医院多学科协作、攻坚克难的综合诊疗实力,以及全心全意为患者服务、用心守护老年健康的医者担当。今后,南安市中医院妇产科将持续精进微创诊疗技术,优化服务流程,针对高龄、高危妇科患者制定个性化、安全化、微创化的诊疗方案,以更专业、更精准、更温情的医疗技术,守护每一位患者的健康与平安。

当妊娠遇上泌尿系结石 “细管”巧解难题

本报讯(记者 黄伟励)孕期本是满心期待的特殊阶段,可泌尿系结石、肾积水等疾病却可能悄然找上门,不仅让孕妇饱受疼痛折磨,还会威胁母婴安全。日前,南安市医院泌尿外科团队凭借专业微创技术,以输尿管支架管置入术,为一名孕期结石患者化解危机。

该患者因妊娠期泌尿系结石被送到南安市医院,为守护母婴安全,泌尿外科团队完成全面病情评估,并充分与患者及家属沟通后,决定在局部麻醉下开展输尿管支架管置入术。术中,医护人员借助输尿管腔镜,为患者置入柔软的双J管,扩张输尿管管腔,快速解除梗阻,缓解不适。待患者顺利分娩后,再择期开展后续针对性治疗。术后患者恢复状态理想,腰酸疼痛症状显著改善,宫内超声复查显示胎儿各项指标正常,未出现异常情况。一根小

小的支架管,顺利解决了孕期结石带来的大麻烦。

南安市医院泌尿外科副主任医师黄利鹏介绍,妊娠期间更容易出现肾积水和输尿管结石,尤其是右侧生理性肾积水,这是因为逐渐增大的子宫会使得肾脏和中上段输尿管无症状扩张,输尿管和膀胱受到压迫,肾内尿液积聚,压力升高,使肾盂与肾盏增大,进而容易引发结石嵌顿在输尿管里造成梗阻。如果积水严重,就会形成感染性肾积水而造成严重后果,外在症状多为腰部疼痛、肾绞痛、恶心、腹胀、血尿、感染发热等。

妊娠期肾积水和输尿管结石一般可以采用保守观察或手术干预。若肾积水程度较轻,无明显不适且病情进展缓慢,无需特殊干预,定期复查泌尿系彩超,持续随访即可。针对重度肾积水,或伴随

剧烈腰痛、反复感染、肾绞痛的孕妇,病痛刺激可能诱发子宫收缩,大大增加流产、早产风险。保守治疗无效时,需及时实施输尿管支架管置入术,快速解除尿路梗阻、引流尿液、保护肾功能,同时缓解疼痛,保障孕期安全。

需要注意的是,女性应在备孕前完成常规体检,若存在泌尿系问题,提前到泌尿外科评估、干预,做到早发现、早诊治。日常生活中,市民应多喝水,稀释尿液,帮助细小结晶排出,减少结石生成概率;还应养成及时排尿的习惯,避免尿液长时间滞留体内。市民要做到合理膳食,保证钙质正常摄入,无需刻意忌钙;减少高蛋白、高脂肪食物食用。应调整饮食结构,多吃新鲜蔬果,兼顾泌尿健康与肠道通畅,少吃菠菜、浓茶、咖啡等高草酸食物,降低结石形成风险。

告别剧痛与行动受限 微创技术破解复杂膝关节难题

本报讯(记者 黄伟励)近日,泉州市光前医院骨科收获了一面饱含谢意的锦旗。该科室凭借前沿微创术式,成功为一名韧带断裂合并重度终末期膝关节炎的许阿伯解除多年病痛——通过一次微创手术同步解决两大难题,让其摆脱膝关节疼痛与活动受限的困扰,快速康复并回归正常生活,赢得了许阿伯及家属的高度认可。

许阿伯因外伤导致膝关节后交叉韧带断裂,同时伴有IV级终末期骨性关节炎,关节软骨严重磨损、骨质增生明显。生活中,许阿伯常常感到膝关节剧痛僵硬、活动严重受限,生活质量受到极大影响。

面对这一复杂病情,该院骨科团队经审慎评估与精准研判,认为若仅单纯开展韧带重建手术,只能修复韧带损伤,无法解决终末期关节炎带来的软骨磨损、关节畸形、持续性疼痛等核心问题,术后仍会残留不适,治疗效果有限。结合许阿伯身体状况、影像学检查结果及康复需求,科室经多轮研讨评估,最终确定采用“微创经股内侧肌膝关节置换术”,一次性同步解决韧带损伤与重度关节病变,保障关节功能长期稳定恢复。

记者了解到,该手术为目前国际前沿的微创技术,区别于传统开放置换手术,依托人体天然肌间隙

入路,无需大范围剥离损伤软组织,能最大程度保留膝关节周围正常组织,具有创伤小、出血少、术后疼痛轻、并发症少、康复周期短的显著优势。

术中,骨科团队凭借丰富的复杂关节手术经验,精准完成病灶清理、骨骼对位、假体植入及软组织平衡等一系列精细操作,手术顺利高效。

术后,许阿伯膝关节疼痛大幅缓解,关节屈伸功能显著改善,在科室系统化康复指导下实现早日下地站立、自主行走,恢复效果十分理想,顺利康复出院。为感谢骨科团队的精湛医术与医护人员的悉心照料,许阿伯特意赠送锦旗致谢。