

本期主题: 关注普遍的眼健康



赵杰: 关注眼睛健康 守护明眸「视」界



□ 本报记者 刘丽霞

眼睛是人类最重要的感官之一,也是我们心灵的“窗户”,用眼不当会导致眼部发生病变,危害身体健康。“眼睛的损伤是不可逆的,现在越来越多的人眼睛出现了各种各样的问题,希望大家都能重视起来,正确用眼、合理用眼、科学用眼,千万保护好自己眼睛,不要等到失去健康视力时才后悔莫及。”刚做过视网膜脱离手术不久的赵杰(化名)感慨地告诉记者。

赵杰今年36岁,别看他年纪轻轻,可眼睛却出现了大问题。“刚开始的时候我也没注意,只是有时候觉得眼前有些小黑点在晃动,可后来小黑点越来越多,就去医院检查了眼底,看有没有发生病变,结果被告知是视网膜脱离。”赵杰说,幸亏检查及时,要不然影响到黄斑区的话估计就彻底看不见了。回想起过去的点点滴滴,赵杰心有余悸。以前读书的时候赵杰的眼睛做过视力矫正手术,或许就比别人的眼睛相对弱一些,但他也没注意特别保护它。由于工作原因,很多年来他经常性的熬夜加班,久而久之养成了晚睡的不良习惯。除此之外,赵杰喜欢足球,是一枚铁杆球迷,英格兰超级联赛、欧洲冠军联赛、西甲甲级联赛等都是他常看的足球比赛。由于时差原因,这些比赛大部分是在凌晨十二点以后进行直播,一场比赛下来大约需要两个小时左右,而他基本上每周至少会看一两场比赛,长此以往眼睛的负荷越来越重。

“现在很多人睡觉前喜欢刷抖音、看视频,并且是在光线昏暗的环境下进行的,这样对眼睛的伤害特别大,不仅增加视觉疲劳,长此以往还可能诱发青光眼等疾病。希望大家尽量不要熬夜,保持规律的作息,避免发生类似的事情。”赵杰告诉记者,长时间盯着电脑、手机等电子设备容易导致眼睛酸胀、干涩等,而眼睛难受时,很多人会习惯性地用手揉,未经消毒的手上携带很多细菌,用手揉眼就会将这些细菌带进眼睛里,从而引发眼部炎症,出现各种问题。现在的赵杰特别注意对眼睛的保护,严格遵从医嘱,保证充足的睡眠,平常多吃胡萝卜、玉米、西红柿、葡萄、蓝莓等富含叶黄素等的食物,不会长时间盯着屏幕看,闲暇时他也会出去散步或者远眺,多看看绿植来放松眼睛。他也建议大家要定期进行系统的眼部检查,当眼睛出现不适状况时,一定要及时就医,避免延误病情。

爱护眼睛需要从每个人做起,让我们一起行动起来,关注眼睛健康,守护明眸“视”界,让我们从生活点滴做起,与健康一路同行,去见更亮的光,去发现更加美好的生活!



□ 本报记者 李雅萍

“多亏了康明阳科医院的大夫,让我又能看到窗外的红柳绿。”家住离石区前瓦村的王大爷无以言表自己的感激。

全国“爱眼日”到来之际,吕梁康明眼科医院积极履行社会责任,在离石区世纪广场为广大群众提供爱心义诊服务,帮助群众及时了解自身的眼睛健康状况,做到有疾病早发现、早预防、早治疗,进一步提高了居民健康意识。

王大爷是这次义诊活动的受益者。他两年前出现双目视力下降,左眼无光感,右眼仅可以看到一米距离,全靠着右眼的残存视力生活,生活自理十分困难。都说眼睛是心灵的窗户,可想而知,白内障给他的生活带来了很大的困扰。义诊中,王大爷做了筛查,初步诊断为双眼都患有白内障。义诊之后王大爷来到吕梁康明眼科医院,门诊主任王建红和青光科副主任王晓刚大夫为王大爷作了进一步检查,经诊断,双眼属于严重的白内障需要进行手术治疗。王建红大夫建议王大爷先治疗右眼白内障,并很快为他安排了白内障超声乳化+人工晶体植入手术,手术非常顺利。在医护人员的悉心照料下,王大爷右眼视力目前已经恢复到了0.6,治疗效果令他非常满意。

此次义诊中,吕梁康明眼科医院医生特别为老年群众进行了白内障、青光眼等眼科疾病常规检查,耐心解答他们关于眼部健康方面的问题,传授用眼卫生知识,详细介绍白内障的预防与治疗方法,针对患有眼疾的居民给予了专业的治疗建议。义诊小组通过视力检查、裂隙灯检查等眼科常规检查排查疾患,并结合每位老人的情况提出相应的医疗指导和建议。同时普及眼科保健及眼疾防治知识,不仅让老年朋友们更加了解白内障疾病等基础眼科知识,也加强了他们对眼科疾病的控制与预防。

小服务,大能量。“我们将常态化组织健康义诊活动,真正把健康服务送到居民身边。”吕梁康明眼科医院负责人裴耀华说,今后将深入社区、农村全方位开展义诊活动,提高群众对眼睛健康问题的重视,提高居民的健康素养、防病意识,让爱眼、护眼深入人心。

吕梁康明眼科医院「医」路同行,让爱与光明同在

市教育局:多措并举点亮学生“视”界

本报讯(记者 张娟娟)近年来,市教育局把强化近视综合防控、降低新发近视率作为促进学生全面发展的重中之重,始终坚持“健康第一”理念,主动作为、多措并举,精准施策,儿童青少年近视防控工作取得积极进展和良好成效。

强机制,全面构建近视防控体系。建立了教育、卫生健康、体育等七部门综合防控儿童青少年近视工作联席会议制度。构建市、县、校、家庭四级联动工作机制,纵向形成政府主导、部门协作、学校、社区、家庭联动的防控工作体系。同时,借助医疗机构、社会组织等多方力量,在资源共享、专业指导、经费投入等方面共同形成强大的防控网络。

广宣传,营造视力健康良好生态。利用“中国健康行”、“爱眼日”等活动,广泛开展近视防控知识宣传、培训、咨询和讲座,将近视防控家庭、学校、学生的责任进行了广泛的宣传。积极参加山西省教育厅“爱眼护眼,从我做起”主题系列等多项活动。举办了“开学季学生近视防控公益讲座”,收听收看师生达28万人次。

抓协同,着力加强家校联动。各学校通过家访、主题家长会、家长委员会、给家长的一封信等形式,积极与家长沟通交流,指导家长确立科学防控近视理念,掌握预防近视的知识和方法,在饮食健康、用眼卫生、电子产品使用等方面纠正孩子的用眼行为,基本形成家校联动,共同关注学生视力健康的良好氛围。

减负担,严格落实“双减”政策。督促各级各类学校办学行为,



全面落实“双减”政策“五项管理”要求,有效减轻学生课业负担;建立了校外培训机构黑白名单公示制度,对违规办学行为形成高压态势,露头就打、严肃查处;严格控制学生在校学习时间,提高教育教学质量,加强考试。

增运动,深入推进体教融合。强化体育课的开设,要求全市小学每周5节体育课时,初中每周4节体育课时,高中每周3节体育课时。抓好“课间操”和“眼保健操”,并确保学生

每天户外体育锻炼1小时,引导学生养成有利于视觉健康的行为习惯。

严考核,改善用眼环境和条件。签订了市县校三级近视防控工作责任书,逐级压实责任。同时将儿童青少年近视防控工作、总体近视率和体质健康状况纳入对各县(市、区)党委、政府的年度考核任务,明确对儿童青少年体质健康水平连续三年下降的人民政府和学校予以问责,力争每年让儿童青少年近视率降低1%。

爱眼护眼从小做起

□ 本报记者 王涛

眼睛是心灵的窗户,保护眼睛,要从小做起。为培养学生良好的爱眼护眼习惯,增强学生爱眼护眼意识,守护学生的健康成长,离石区龙凤小学将眼保健操纳入学生日常活动,在课间操之余,利用五分钟时间组织全体学生进行眼部放松,保护视力。同时,学校还经常性地开展一系列爱眼护眼活动,向学生普及科学用眼知识,提高用眼卫生水平,尽最大可能控制减少学生近视发病率。

龙凤小学将每天眼保健操时间纳入日常教学管理,要求教师按时到堂指导,并从穴位、节奏、姿势等方面规范每一位学生的动作。老师们根据学生的年龄特点,手把手地纠正和指导学生做眼保健操,力求让每个学生都能熟练掌握眼保健操的做法,从而保护好自己眼睛。同时,各班级组织召开班会课,重点讲解保护眼睛的基本常识,学习防治近视的方法,教育引导好学生要保护好眼睛,注意书写姿势和用眼卫生。低年级以培养学生正确的用眼习惯为主。培养学生正确的读写姿势,将爱眼护眼渗透到教育教学中,要求学生做到“三个一”,做到“头正、肩平、背直、足安”,从小培养良好的用眼习惯。中高年级以了解近视对青少年的危害为主。通过视频、图文的形式向学生普及科学用眼知识,掌握保护眼睛的有效方法,预防近视等各类眼病的发生。

家校沟通是预防学生近视的有效措施。龙凤小学要求家长发挥监督作用,随时提醒孩子正确的读写姿势,及时纠正不良的用眼习惯。合理安排网络学习、娱乐的时间,并鼓励学生在家里积极进行体育锻炼,

而保护好自己眼睛。同时,各班级组织召开班会课,重点讲解保护眼睛的基本常识,学习防治近视的方法,教育引导好学生要保护好眼睛,注意书写姿势和用眼卫生。低年级以培养学生正确的用眼习惯为主。培养学生正确的读写姿势,将爱眼护眼渗透到教育教学中,要求学生做到“三个一”,做到“头正、肩平、背直、足安”,从小培养良好的用眼习惯。中高年级以了解近视对青少年的危害为主。通过视频、图文的形式向学生普及科学用眼知识,掌握保护眼睛的有效方法,预防近视等各类眼病的发生。

家校沟通是预防学生近视的有效措施。龙凤小学要求家长发挥监督作用,随时提醒孩子正确的读写姿势,及时纠正不良的用眼习惯。合理安排网络学习、娱乐的时间,并鼓励学生在家里积极进行体育锻炼,



不断提高身体素质,真正做到“学习健康一起抓”,为学生们筑起预防近视的安全防线,促进学生全面健康发展。

在做好日常防护的同时,学校还定期不定期地邀请专业机构对学生科学用眼进行指导。今年3月17日,龙凤小学会同吕梁爱尔眼科医



□ 本报记者 罗丽

“医生,孩子最近总说上课看黑板上的字比较模糊,麻烦给他检测一下视力。”6月3日,一位妈妈带着儿子走进眼科门诊。每到周末,吕梁市第一人民医院眼科门诊门口总是挤满了小患者。这其中,大多是小学生,还有一部分正在读幼儿园的孩子。

当天坐诊的是眼科主治医师岳雪梅,仅仅一上午,她已经接待了七八位小患者。“有些孩子是来检查视力问题,但更多的是已经出现了近视。”得空间隙,岳雪梅告诉记者,在前来就诊的孩子中,随着孩子年龄增长,学习压力增大,再加上用眼方式不正确,近视问题便找上了门。当然,孩子们近视的原因除了环境和习惯,和遗传也有一定的关系。这种情况下,家长和学校做好孩子的视力定期检查极为重要。岳雪梅提醒,0-6岁是视觉发育的最佳时期,家长应多观察孩子有无白瞳、斜视、歪头视物等表现,及时就医,进行干预治疗和进行视觉训练。一般孩子满三周岁就应进行第一次视力检测,之后每6个月到一年复查一次,以便及早发现问题,及时采取干预措施。

6月6日是第28个全国“爱眼日”,今年的主题是“关注普遍的眼健康”。其中特别提到,重视儿童眼保健,守护孩子明眸“视”界。具体怎么做,岳雪梅也给了建议,一是要减少电子产品的使用,阅读40分钟时休息远眺10分钟。二是要纠正不良书写习惯,真正做到“一拳一尺一寸”。三是要保证学生每天两小时户外活动时间,这两小时不需要连续,可以阶段累计,阳光可以有效预防和控制近视的发展。四是要有充足的睡眠及健康的饮食,多吃蔬菜、水果、鱼类等富含维生素含量的食物。五是要注意家庭的照明状况,避免在光线过强或过暗的环境中学习。

针对老年人常见的视物模糊、视物变形等情况,岳雪梅表示,需及时就医,明确病因,若发生白内障病症需手术治疗。老年人平时多吃蔬菜水果等富含维生素含量的食物,出门佩戴防护眼镜,减少紫外线的照射,可以延缓白内障的进展。

近年来,糖尿病发病率逐年上升,大约每3名糖尿病患者中就有1名患有糖尿病视网膜病变。糖尿病视网膜病变严重危害视力,晚期导致患者失明,严重影响生活质量。岳雪梅指出,糖尿病视网膜病变早期是可防可控的,眼底一张照,眼病早知道,对于确诊糖尿病患者,需每年一次的眼底检查,早期发现糖尿病视网膜病变,早期积极治疗,可有效控制病情发展,维持患者的视力,避免失明的发生。

近年来,糖尿病发病率逐年上升,大约每3名糖尿病患者中就有1名患有糖尿病视网膜病变。糖尿病视网膜病变严重危害视力,晚期导致患者失明,严重影响生活质量。岳雪梅指出,糖尿病视网膜病变早期是可防可控的,眼底一张照,眼病早知道,对于确诊糖尿病患者,需每年一次的眼底检查,早期发现糖尿病视网膜病变,早期积极治疗,可有效控制病情发展,维持患者的视力,避免失明的发生。

岳雪梅:共同守护“心灵之窗”

□ 本报记者 罗丽

“医生,孩子最近总说上课看黑板上的字比较模糊,麻烦给他检测一下视力。”6月3日,一位妈妈带着儿子走进眼科门诊。每到周末,吕梁市第一人民医院眼科门诊门口总是挤满了小患者。这其中,大多是小学生,还有一部分正在读幼儿园的孩子。

当天坐诊的是眼科主治医师岳雪梅,仅仅一上午,她已经接待了七八位小患者。“有些孩子是来检查视力问题,但更多的是已经出现了近视。”得空间隙,岳雪梅告诉记者,在前来就诊的孩子中,随着孩子年龄增长,学习压力增大,再加上用眼方式不正确,近视问题便找上了门。当然,孩子们近视的原因除了环境和习惯,和遗传也有一定的关系。这种情况下,家长和学校做好孩子的视力定期检查极为重要。岳雪梅提醒,0-6岁是视觉发育的最佳时期,家长应多观察孩子有无白瞳、斜视、歪头视物等表现,及时就医,进行干预治疗和进行视觉训练。一般孩子满三周岁就应进行第一次视力检测,之后每6个月到一年复查一次,以便及早发现问题,及时采取干预措施。

让老年“睛”彩生活有保障

□ 本报记者 李亚芝

“医生,最近我看什么都看不清楚,像眼前蒙着一层纱,是不是白内障?”在义诊现场,今年70岁的苗常俊一脸担忧地问医生。在全国爱眼日到来之际,市残联联合吕梁爱尔眼科医院走进临县曲峪镇开阳村,为乡村的老年人开展白内障筛查义诊活动。

义诊现场,医生耐心的为排成长队的人们用专业仪器进行着白内障筛查。苗常俊的情况并不乐观,诊断为双眼白内障,听到这,苗常俊立马就关心的问“做手术需要花多少钱呀?”义诊的郝文武耐心的解释到“现在国家政策好,到定点医院做手术不仅可以利用我们的城乡医保报销,而且今年市里开展‘光明工程·白内障复明’项目,农村低收入群体做白内障手术可以补贴一千元”听到这,苗常俊的神情一下子放松了

下来,跟前的人连连赞叹道“还是国家的政策好,为我们老百姓着想”。为了缓解苗常俊对手术的精神负担,医生又详细的用通俗易懂的话给她解释了做手术的原理,让她放心,手术后就能看到一个清晰的世界。

眼睛,是我们感知接触外界最直接的器官,更是心灵之窗。白内障,是我国高发的致盲性眼病,且多发于老年人群体,由于过去大家对白内障的认识不深,加上手术水平、技术设备等多种条件的限制,尤其是一些农村困难白内障患者由于经济能力所限,不能及时进行手术,引起视物或失明,丧失劳动力,无法正常生产生活,给患者及家庭带来了沉重的负担,导致因病致贫、因病返贫。

义诊服务暖人心,医者仁心塑真情。在义诊的过程中,爱尔眼科医院工作人员还向患者宣传眼部疾病科普知识,并细致地为患者讲解了白内



障的种类、发病原因,以及常规治疗手段,并向在场的老人耐心讲解了白内障的防治措施。对患有眼部疾病的患者耐心询问和细致检查,提出相应的治疗建议,引导他们到医院接受专业治疗。

白内障免费筛查是一项关系民生的民心工程。近年来,为持续巩固拓展“光明扶贫工程”成果,全面推动脱贫人口、监测对象等农村低收入人口眼健康事业发展,我市在全市范围内实施“光明工程·白内障复明”项目,开展眼健康科普宣传和眼病筛查活动,不断加强老年人对白内障疾病的认识,提高老年人爱眼护眼意识,让老年人眼部疾病早发现、早预防、早治疗,让群众看见清晰“视”界,享受“睛”彩生活。