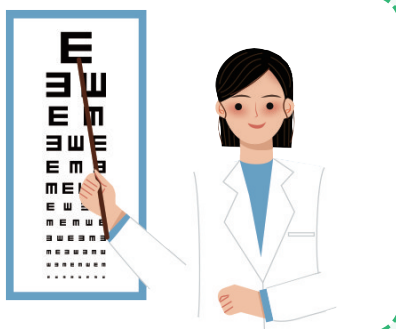


年后视力“大滑坡”需留神

春节过后,市区多家医院眼科出现就诊忙

最近,市区各大医院眼科都十分繁忙。以南通市第一人民医院眼科为例,高峰日门诊量达350余人。多数患者都是眼疲劳、干眼症,不少学生近视度数急剧上升,开学后上课时黑板都看不清,还有一些内科疾病患者合并眼部并发症前来就诊。究其原因,这都与春节期间不健康的用眼、饮食方式息息相关。



小学生过个寒假 近视增加100度

学生小亮(化名)是市区一家学校六年级学生,平时成绩很不错。寒假在家,在完成每天学习任务后,家里人就奖励他玩一两个小时平板电脑,小亮沉迷于游戏中。没过多久,小亮发现眼睛看东西有点糊。最近,家里人带小亮到市一院眼科检查,发现小亮的近视从原本150度升到250度,短短一个寒假增加了100度。

“孩子假期宅在家,不肯出门,加上担心外出人群聚集,就让他在家玩平板电脑了。”小亮的妈妈表示,没想到短短一个寒假,儿子近视度数加深会如此之快。

市一院眼科主任宋愈介绍,如今近视低龄化的现象越来越严重,不少学龄前小朋友也出现了近视的现象。除了电视、手机、平板电脑等以外,用眼习惯也会影响小朋友的视力。她认为,爱眼护眼还要在日常细微处注意。按照“20—20—20”原则,不能长时间用眼,小朋友每次学习20分钟以后就应该起来往远处看一看,看20英尺外20秒钟,让眼睛快速得到休息。同时,她强调,每天能有两小时的户外活动也是保护眼睛的关键。当小朋友视力快速下降后,一定要到正规的医疗机构去诊治,早点采取措施,避免耽误病情。

视力突然下降 可能是“三高”引发

市民马先生是一名高血糖、高血压、高血脂的“三高”患者,今年春节疫情防控政策放开后,往年没能回来的亲属都从外地回来过年了。因为高兴,他忍不住喝了点酒,加上经常聚餐,没有太注意饮食健康,血糖波动大,前天突然发现右眼看不清了。于是,赶紧来市一院眼科就诊。

春节期间,不少“三高”人群出现了眼部的并发症。宋愈介绍,“三高”人群如不控制好血压、血糖、血脂,很容易出现眼底出血等眼底病。而当眼底出血时,一般从眼睛外表看不出任何的症,但患者在视觉上会出现黑影遮挡、视物模糊等症。

宋愈提醒,眼底血管性疾病导致眼底出血如不及时治疗,可能会使视力严重下降,后期导致难以控制的新生血管性青光眼,甚至丧失光感、眼球不保。一些老年患者情绪波动,出现眼球胀痛合并同侧头痛、视力下降的情况,极可能发作了青光眼,容易误诊为内科病导致的头痛,青光眼患者需及时控制眼压,积极挽救患者视功能;有些人出现单眼突然失明,有可能是视网膜中央动脉阻塞,要尽量争取在90分钟内迅速就医,否则治疗效果将大打折扣,甚至将导致永久性失明。

无节制追剧 导致干眼症频发

近期,热剧《狂飙》吸引了不少观众,小李整夜追剧,第二天眼部不适,来到市一院眼科。经检查,他双眼干眼症状十分严重。“一般情况下1分钟眨眼15~20次,使用电脑、手机或看电视时,每分钟仅眨眼5次,而聚精会神地玩游戏时,每分钟只眨眼3次。”宋愈介绍,长时间高强度用眼,导致泪液分泌减少、眼球表面干燥,会出现充血、眼睛疲劳、视力降低、视物模糊等不适症状。

宋愈建议,使用手机的时间不宜过长,且不要躺着玩手机,每次1小时后休息10~15分钟,闭眼或远眺放松眼睛;眼睛与手机之间应保持30厘米左右的距离,不要过度近距离玩手机。同时,也可以通过做眼保健操来促进眼部血液循环、放松眼部肌肉,缓解眼部疲劳。

在南通市第六人民医院眼科,近期同样出现了不少干眼症患者。“除了用眼过度外,与频繁使用空调等取暖设备也有一定关系。”该院眼科副主任医师卞丹梅建议,干眼症患者要注意不要熬夜,保证充足睡眠,还可以尝试佩戴蒸汽眼罩、热敷等缓解视疲劳。一旦出现10天左右仍然没有缓解的视疲劳症状,应考虑及时到医院就诊,在眼科医生的指导下明确病因、规范治疗。

本报记者冯启榕

本报通讯员蔡祺

得了干眼症,别盲目使用“网红”眼药水

晚报讯 昨天,市民王女士因为眼睛干涩、酸胀难忍,严重影响工作,来到南通瑞慈医院眼科门诊就诊,经检查,医生发现王女士的泪液分泌量明显减少,患上了干眼症。最近一段时间,在该院眼科门诊患者中,干眼症的患者占到了三分之一。

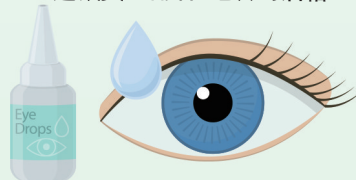
据王女士介绍,她曾自购眼药水使用,但点了好多天,症状也未能缓解。“很多人觉得眼睛干不是什么大事,去药店买个眼药水滴滴就好了。”瑞慈医院眼科主任吴莹说,在

来院就诊的干眼症患者中,普遍存在擅自用药的现象,其中大多数人自行购买到的都是添加有激素、抗菌素和防腐剂的“网红”眼药水,而这样的眼药水不仅不能治疗干眼症,还可能给眼睛带来进一步的伤害。她特别强调,国外代购成分不明的“网红”眼药水无法保证安全性,市民朋友们切勿随意购买使用。

吴莹表示,干眼症并不仅仅是眼睛干涩这么简单,很可能是多种因素引起的慢性疾病,根据不同的类型和

轻重程度,所对应的治疗方法和药物选择也不同。所以,市民一旦出现眼睛干涩、有异物感、视物模糊、分泌物黏稠、畏光、迎风流泪等情况时,一定要先到医院就诊,在眼科医生的指导下明确病因、规范用药。

通讯员王丽君 记者冯启榕



定期奉献“名医访谈、医疗活动、健康科普”等精彩视频

膏方进补大有讲究

16日下午,由市药学会、南通报业传媒集团共同主办的“健康大讲堂”科普公益巡讲走进崇川区虹桥街道新西社区。全国中药特色技术传承人才、南通市中医院主任中医师严玮以《“膏”山流水遇知音》为题,为社区居民带来服用膏方相关知识的科普讲座。



扫一扫看相关视频

医周健闻

全省星级家庭医生工作室 名单公布

我市10个工作室上榜

晚报讯 近日,江苏省卫生健康委员会正式公布2022年度家庭医生服务模式创新单位和星级家庭医生工作室名单,我市10个“星级家庭医生工作室”榜上有名,另有6家获评“家庭医生签约服务创新单位”。

据了解,10个“2022年度星级家庭医生工作室”分别是:海安高新区中心卫生院大里村家庭医生工作室、如皋市城北街道社区卫生服务中心城北街道戴庄家庭医生工作室、如东县马塘镇中心卫生院吴维宇家庭医生工作室、如东县城内街道社区卫生服务中心三元社区家庭医生工作室、启东市海复镇中心卫生院家庭医生工作室、启东市南阳镇卫生院家庭医生工作室、海门区三厂街道社区卫生服务中心中心街家庭医生工作室、海门区海门街道社区卫生服务中心狮山社区家庭医生工作室、海门区海门街道社区卫生服务中心海兴社区家庭医生工作室、崇川区秦灶街道社区卫生服务中心桥北村社区家庭医生工作室。

近年来,我市积极推进社区家庭医生工作室建设。截至目前,全市共建成医疗机构外家庭医生工作室264个,“江苏省星级家庭医生工作室”21个。

记者冯启榕