



“目”浴阳光 课后远眺 保证睡眠

## 这样做 可保护孩子眼睛

本报讯(记者 高超)因新冠肺炎疫情影响,全国各级各类学校延迟开学,大多学生“停课不停学”,开启网课模式。近日,南石眼科医院医学视光中心就接到很多家长的电话,反映孩子眼睛出现异常。经过沟通了解,大多都是长时间使用电子产品造成的。

南石眼科医院院长景聪荣提醒家长,在这个特殊的假期中,家长一定要做到示范作用,在保护好自己眼睛的同时,引导孩子们爱护、保护好自己眼睛。孩子居家上课时,可以通过以下方式保护眼睛防控近视。

**不能户外活动,但能“目”浴阳光**

可以在早晨、中午、下午的不同时间段,在开窗通风的同时,尽情地让孩子们“目”浴阳光,看看远处。一般建议中小學生每天至少“目”浴阳光2小时,幼儿园儿童3小时。

**连续近距离用眼要及时休息**

中小學生看书、做作业或看电视注意劳逸结合,遵循“3010”法则,即

30-40分钟左右让眼睛休息10分钟。休息模式可以多样化,远眺(看6米外事物)、室内运动、做家务等等都可以。幼儿园儿童看书、看电视建议20分钟休息一次眼睛。

**严格控制电子产品使用时间**

建议幼儿园儿童不用或少用手机、平板等近距离用电子产品;网课期间,建议孩子每节课后在阳台上远眺15分钟,以放松睫状肌。除必要外,尽量少用或不用电子产品。不看或少看电视,看电视的距离越远越好,有条件的话至少3米以上距离。

**正确的读写姿势**

读写姿势做到“一拳一尺一寸”:一拳,胸前与桌子间隔一拳;一尺:眼睛与书本距离一尺;一寸:握笔手指要与笔尖之间一寸远。

眼睛近距离工作时,睫状肌使用的力量就越大,所以眼睛更容易疲劳。因此,不要歪着头或躺着、趴着看书。

**确保照明环境良好**

读写时应确保光线适宜,不能在光线暗弱或阳



光直射时看书或使用电子产品,容易使眼睛疲劳。如使用台灯时,灯光亮度要以眼睛直视时觉得不刺眼为宜,同时,房间里的大灯也应该开着,但不要采用彩色光源。

**保证充足的睡眠**

夜间是身体和眼睛休息放松的宝贵时间,充足的睡眠能够促进生长激素等重要激素的正常分泌,有利于身体和眼睛的健康生长发育。建议幼儿园儿童每天睡足11小时以上,小学生每天睡足10小时,初中生至少9小时,高中生至少8小时。

**勤做眼部放松**

学习后要勤洗手,可用温水敷眼,可有意识地

多眨眼睛,使眼泪均匀地分布在角膜结膜表面,上下左右转动眼球,放松眼部肌肉、促进眼睛周围血液循环,缓解眼疲劳。

**确保营养均衡**

在日常饮食中,应保持均衡饮食,不挑食、不偏食,保证营养全面,多吃鱼肉、水果、蔬菜、豆制品、鸡蛋,少吃甜食、辛辣食物和饮料。目前认为,维生素A是保持眼睛健康不可或缺的营养物质,胡萝卜、卷心菜、生菜都是摄入维生素A的好选择。

特殊时期,为了解决大家看眼病难题,南石眼科医院开启线上问诊模式,有近视眼、青光眼、老花眼等问题都可以线上咨询。⑫8

## 治疗高血压冠心病肾炎肾衰 新疗法 不吃药

新疗法不吃药,只需每隔3天在患者耳背部位贴一次高效微量药即可,一个月为一疗程,患者血压、血脂可降至正常,可停用降压、降脂药;冠心病(心梗、心衰)、心绞痛等诸多不适症状迅速好转或消失,可免搭支架,不再每天大把吃药,过上正常人的生活;肾炎、肾衰化验指标好转,浮肿消失,尤其是肌酐有大幅下降,可远离透析、换肾。

内病外治,透皮吸收,完全避开“肝脏首过效应”,不仅效果好,而且简便安全、无毒副作用,老幼皆宜,外地患者可学会治疗方法后回家自行治疗!

年近九旬的赵医师每天上午8时至11时坐诊,预约电话:13723037139

地址:市中心医院向北100米路西(北关汉冶社区卫生服务站)⑫8



## 埋线疗法 尿频尿急尿失禁

读者王先生问:我儿子12岁了,还隔几天晚上就尿床。一个亲戚60多岁,几年来尿频尿急,小便不能控制,吃中西药未愈。这些病有没有新疗法?

南阳医专中医针灸新疗法研究所所长、南阳针灸埋线中医院院长、国内著名专家、河南省省管优秀专家张文进回答说,遗尿是睡眠中小便自遗、醒后方知;尿频指小便次数太频繁;尿急指小便未尿出时内急不适;尿失禁是指在清醒状态下不能控制小便,尿液自行排出。中西医传统疗法治疗上述病症疗效较差甚至无效,而新埋线法治疗上述疾病获重大突破,疗效居国内外同类疗法领先水平,日本、新加坡、韩国等国及国内很多专家前来学习。

新埋线法是一种什么疗法呢?张文进介绍说,埋线疗法是中医院校《针灸学》教材中的科学疗法,是将医用羊肠线植入穴位,利用其持续的刺激作用等治疗疾病;一次埋线的作用可持续一至数月,等于针灸了千次以上;不需住院,半个小时左右操作完毕;操作简便,无副作用,不留瘢痕。张文进对上述埋线疗法进行改进,采用相关药物浸泡羊肠线等,疗效更好,称为新埋线法。

据了解,南阳针灸埋线中医院是南阳市职工及城乡居民医保定点医院,用新埋线法治愈很多遗尿、尿频、尿失禁患者。该疗法治疗斑秃、脱发、湿疹、头痛、眩晕、耳鸣、聋哑、失眠、斜视、面瘫、痤疮、色素斑、酒渣鼻、鼻炎、口疮、咽喉炎、打鼾、哮喘、气管炎、胃病、肝病、胆囊炎、结肠炎、脱肛、肾病、阳痿、前列腺炎、颈肩腰腿痛等痛症、痛经、多动症、酒精依赖、偏瘫、脑瘫、轻度截瘫、肌肉萎缩、脑炎及脑损伤后遗症、癫痫、精神病、痴呆、肥胖等,也有良好效果。⑫8

## 市二院推出扶贫救助新项目

### 贫困脑梗患者免收取栓支架及相关检查费用

日前,农村患者李老先生突然言语不清、肢体无力,不能自行行走,拨打“120”后,南阳市二院立即启动卒中绿色通道,经急诊影像评估后考虑为急性大血管闭塞引起的脑梗死,经过积极的静脉溶栓和急诊机械取栓后,李老先生症状很快恢复了,2天后就能够独自下地行走。

更让他感动的是,由于家庭贫困,市二院免去了急救车费、术中需要的取栓支架的费用以及相关检查、检验费用共4万多元,其他费用医保报销后只用支付很少部分。

其实,李老先生享受的正是市二院近期启动的急性卒中患者急诊救助项目。

卒中是我国居民的第一大致病死因,急性缺血性卒中(急性脑梗死)约占全部卒中的80%。有3/4的卒中患者会出现不同程度的残疾,每年用于卒中的医疗费用高达数百亿元。

为了防止患者急性缺血性卒中后因病致贫、因病返贫,市二院经过前期不懈努力,争取到国内相关医疗救助项目,对发病6小时内的颅内大血管闭塞脑梗死的患者,经

过评估,符合相关指征,需要急诊取栓的患者,会按照相关规定与技术要求,免除术中使用的取栓支架、相关实验室化验及头颅CTA/核磁等费用,可以为每位患者节省约4万元费用。

这项急诊大血管闭塞脑梗死取栓项目,无名额限制,凡经过评估后符合条件的患者均可享受免除支架费用以及相关检验、检查费。

脑梗塞常见症状为肢体麻木无力、言语不清、口角歪斜、头晕、昏迷等,一旦出现可疑脑梗塞症状,要立即送往有综合

救治条件的医院就诊。

市第二人民医院卒中中心是国家级高级卒中中心,依托本院完善的神经内科、神经外科、神经康复、神经重症病区,以神经介入技术为核心,针对急性脑梗死患者,运用多种救治手段,快速再通血管,稳中求进,精益求精,积累了丰富的救治经验,使广大患者在家门口就能获得国内顶尖的医疗技术,有效降低了急性脑梗死患者的致死、致残率,减轻了患者家庭的经济负担,保障了群众的生命健康。⑫8

(小曼)