

青少年近视低龄化、重度化是一个严肃的社会问题,为了阻止这种现象的发生发展,多年来,南阳眼视光医院用自己的社会担当,积极进行近视防控工作,旨在用专业的力量进行科学防控,推动青少年视力保健事业进入一个健康的轨道——

关注孩子视力健康 他们一直在路上

今年7月,教育部基础教育质量监测中心发布了《中国义务教育质量监测报告》(简称《报告》)《报告》指学生视力不良问题突出。四年级、八年级学生视力不良检出率分别为36.5%、65.3%。我市情况更不容乐观。截至2015年的不完全统计,全市小学生近视发生率为14%以上,初中生近视发生率为30%上升到47%以上,高中生近视发生率更是达到85%以上。

我国青少年视力健康一直牵动着习近平总书记的心。近日,习近平做出重要指示指出,我国学生近视呈现高发、低龄化趋势,严重影响孩子们的身心健康,这是一个关系国家和民族未来的大问题,必须高度重视,不能任其发展。他强调,全社会都要行动起来,共同呵护好孩子的眼睛,让他们拥有一个光明的未来。

其实,在防控青少年近视工作中,我市医疗行业一直在努力,作为眼视光专业医院,南阳眼视光医院更是勇于担当,多年来,他们在青少年近视防控事业中,努力用专业的力量科学防控,推动青少年眼视光保健进入健康的轨道。

本报记者 任晓雯 通讯员 陈安勇

近视可防可控。20多年来,他们以每年5至8万人次的数量进入各类校园筛查视力,试图用医疗知识的普及预防近视的发生发展

坐落于南阳城西交通枢纽圈的南阳眼视光医院,其前身是成立于1996年的南阳市近视眼病研究所,是一所集医疗、保健、科研、教学为一体的专业眼视光医院。医院发展22年来,他们就做了一件事:屈光性眼病的防治。而看似单一的一件事,他们做到了极致。多年来,他们开展的青少年近视防控、视功能矫治训练、小儿斜视弱视矫治、飞秒准分子激光近视矫正手术、超声乳化白内障手术、角膜塑形控制近视技术、医学验光配镜等眼科及视光诊疗服务早已声名远扬。

在临床诊疗实践过程中他们发现,视力不良患者不但越来越多,而且初次发现近视的年龄也越来越小。于是,他们决定走进校园,从幼儿园开始,进行各年龄段学生视力的筛查,对学生、家长、老师进行医学知识普及,用专业化的指导,进行科学预防。这一走,就是20多年。

为什么要这么做?眼视光医院院长宋小康说,这既是我们的本职所在,又是本应承担的社会责任。对于部分家长来说,孩子视力下降问题严重了,才会引起家长重视,才会到医院检查诊治,常常会延误最佳治疗时机。而通过从幼儿园开始的,包括小学、初中、高中阶段的定期视力检查,以及早发现孩子们的视力问题。危害孩子眼部健康的不仅仅是近视问题,还有远视、斜视、弱视、甚至一些眼病。而远视、斜视的早期发现,早期诊断,早期治疗,能及时避免弱视的发生。中小学时期是近视形成和发展的关键期,这期间若得不到及时发现、治疗、矫正、控制,假性近视很容易过渡到真性近视,而低度近视也会由于近视自然发展过程而过渡到中度近视甚至高度近视。

虽然青少年近视出现低龄化、重度化的趋势,但是无论是近视还是其他眼部疾病都还是可防可控的。因此,他们采用举办校园视觉健康义诊活动,为青少年检查视力、筛查眼病,及早发现问题并告知学校及家长引起重视。在医院定期开展护眼视力保健专题宣传教育讲座,发放眼表保健操图谱,教会学生自查和预防眼病的方法,帮助学生和家长树立合理用眼、科学矫治的意识等。同时,他们还还为三岁以上儿童建立“视觉光档案”,对儿童弱视、青少年近视进行矫治、防控,运用切实有效的诊疗手段,促进降低青少年近视发病率和高度近视发生率。

据统计,眼视光医院每年为中小学生的免费检查视力,做视力保健宣教数万人次,对于一个规模不大的医院来说,这是一个巨大的工作量。但是他们在相关主管部门的大力支持下,在各级学校的通力配合下坚持做下来了。由于工作突出,2007年,医院被南阳市教育局确立为《南阳市中小学生学习视力保健教育基地》。

近视可防可控。20多年来,他们坚持用科学先进的技术矫治近视,控制近视发展,还孩子们一个清晰的“视”界

普通人的近视,也许仅仅是视物不清、生活不便、影

响学习,但对于处在发育活跃期的青少年来说,由于近视一旦形成,近视度数会随着身体的发育而呈自然增长状态,在校学生一般每年都要增加一百多度,一直持续增长到高三毕业,身体发育延缓为止。假性近视经过治疗可以恢复到正常视力。真性近视会不断发展。如何能在高三毕业之前把近视控制在较低水平,这是关键。近视度数超过600度成为高度近视后,眼轴变长,眼底视网膜缺血、变性,严重时出现黄斑萎缩、黄斑裂孔和孔源性视网膜脱离等严重并发症,造成不可逆性的视力损害。因此,筛查后确诊的近视学生,必须进行视力矫正、控制,才能有效避免并发症的出现。

20多年来,他们始终坚持用科学、合理、有效的方法从事近视防控工作,致力于新技术、新方法的研究探索,解除孩子们的苦恼。早在1996年,他们提出的《近距离阅读加光眼镜配合低浓度解痉药用于青少年近视控制》得到了上海复旦大学眼耳鼻喉医学专家的肯定。1999年,他们又在上海复旦大学眼耳鼻喉医学专家的学术支持下,率先在我市规范开展角膜塑形技术推广应用,并获得成功。

角膜塑形镜是一种逆几何设计的硬性透气性接触镜,佩戴矫正近视是可逆性非手术的物理矫形方法,也是一种睡眠中矫正近视的方法。这种方法操作简单,只需在晚上睡觉时佩戴,白天不用戴任何眼镜,就能拥有清晰的裸眼视力,并较好地控制近视发展。适合8岁以上、近视500度以下的学生。医院开展角膜塑形镜验配18年来,已帮助万余名近视学生摘掉了眼镜,拥有了清晰视力,取得了令人满意的效果。即便如此,医院还是坚持角膜塑形镜的验配是一个严肃的医疗行为,必须在眼科医师指导下规范使用,定期随访才能确保健康可靠。

近视可防可控。20多年来,宋小康不停地呼吁:释放学习压力、远离电子产品、走出户外享受阳光才能真正获得视力健康

南阳眼视光医院之所以能够坚持青少年近视防控工作,得益于院长宋小康的拳拳公益心。

主任医师宋小康是我市著名眼科专家,是中华医学会眼科学会专科会员、河南省医学会眼科学会委员、南阳市医学会眼科学会副主任委员、南阳医师协会眼科分会副会长、河南省先进民营科技工作者、南阳市跨世纪学术技术带头人、南阳医学高等专科学校教授。多年来,他致力于眼病研究,尤其专注于近视防控研究,撰写专著3部,获得国家专利4项,市级科技成果7项。其中由其设计的《眼视光保健操图谱》被河南科技出版社、郑州大学出版社连续十余年出版,面向全国发行。《眼视光综合防治法控制近视发展研究》《角膜塑形技术在青少年近视矫正中的应用研究》等成果获得科技进步奖。

虽然他在预防近视和矫治近视的工作中硕果累累,但他对青少年视力下降现象仍然忧心忡忡。作为河南省教育厅聘任的河南省学校“防近”工作专家组成员,宋小康非常感慨地说,青少年近视低龄化、重度化趋势的



眼科专家宋小康为学生检查



眼视光医院专家向学生讲解近视防控知识



市第十六小学学生接受近视筛查

遏制势在必行,除了政府、学校、医院、老师应予关注外,更重要的是家长的重视。“我们每年都去学校检查视力,建档案,但这并没有引起部分家长的重视,致使本来假性近视及时干预能治疗的发展成了真性近视,低度近视干预后能得到控制的,发展成了高度近视。”因此,他不管是在医院,还是在学校,还是出席社会活动,都不停地呼吁:尽可能让孩子释放学习压力、远离电子产品、定期检查视力、多吃粗粮蔬菜、走出户外享受阳光才能真正获得视力健康。

尽管如此,他还是和全院医护人员信心百倍地走在近视防控的道路上,他说,青少年近视防控如今已上升为国家任务,为贯彻落实习近平总书记重要指示精神,教育部、国家卫健委共同起草《综合防控儿童青少年近视实施方案》已经正式下发,规定将儿童青少年近视防控、总体近视率和体质健康状况纳入政府绩效考核指标。相信,在不远的将来,家长、学校、医院、政府职能部门,共同努力,一定会让孩子一片明亮的“视”界。

我们也相信,在这样大好环境中,宋小康和他的团队一定会在青少年近视防控工作中做出更大的贡献。②3

市口腔医院 喜获国家级大奖

本报讯(通讯员高艳红)近日,在上海举办的第20次全国口腔医学学术年会上,我市口腔医院赵斌爽医生经过激烈角逐,荣获中华口腔医学会举办的“住院医师操作技能擂台赛”二等奖,同时获得“前牙全冠修复显微牙体预备”单项奖和“口腔护理知识展示”单项奖。

本次擂台赛由前牙全冠修复显微牙体预备、牙齿表面喷砂、车针的辨认与用途说明、口腔护理知识等四个项目组成。四川大学华西口腔医院、武汉大学口腔医院、上海交通大学医学院附属第九人民医院、中山大学附属口腔医院等全国知名的22家住院医师规范化培训基地的40名口腔医院医师参加了本次擂台赛。

据市口腔医院院长刘中寅介绍,这次比赛不仅展示了南阳市口腔医院住院医师的风采,更展现了南阳市口腔医院住院医师规范化培训的水平。他表示,口腔医院将继续坚持以临床能力为核心,注重培养住院医师的综合能力,加强过程考核和管理,保障培训质量,努力培养更多、更优秀的高级口腔医学专业人才,更好地为广大口腔患者服务。②3

南石医院 举行技术比武

本报讯(记者陈丹丹)8月30日下午,南石医院举行心肺复苏技术比武大赛决赛。

该院64支代表队经过层层筛选,最后有15支队伍入围当天的决赛。每个抢救团队由三人组成,参赛选手分别扮演心脏按压和电除颤、呼吸气囊、建立静脉通路三个不同的角色,对患者进行紧急抢救。选手们沉着冷静,分工明确、动作娴熟,大家相互协作,采取有效准确的治疗护理措施完成了急救技能的模拟考核。

大家纷纷表示,本次比赛非常有意义,不仅进一步强化细化了抢救流程,增强了大家心肺复苏的能力和专业化素质,而且提高了医务人员对临床工作中突发状况的处置能力和抢救团队的协作能力。②3

埋线治疗面瘫、脑瘫、偏瘫、截瘫

读者李先生问:我是个村医,用传统疗法治疗面瘫、偏瘫、脑瘫、截瘫等疾病,疗效不理想,有没有新的疗法?

南阳医专中医针灸新疗法研究所、南阳针灸埋线中医院、新理线法的创始人、南阳市中医药学会康复(针推)专业委员会名誉主任委员、省管优秀针灸新疗法专家张文进说,脑出血、脑梗死、脑血管病等可导致偏瘫、失语等后遗症;脑缺血、颅内出血等因可致小儿脑瘫,可出现中枢性运动障碍及姿势异常,可伴智力低下、癫痫及听力、语言、性格、行为、感觉异常;腮腺炎、颌后淋巴结炎等可致面瘫;外伤等因可致截瘫。而用新理线法对上述疾病的治疗获得重大突破,疗效居国内外同类疗法领先水平,日本、新加坡、韩国等国及国内同行纷纷前来学习。那么,新理线法是一种什么疗法?

张文进介绍说,埋线疗法是中医院校《针灸学》教材中的科学方法,是将羊肠线植入穴位,利用其持续的刺激作用治疗疾病;一次埋线的作用可持续一至数月,等于针灸了上千次或几千次,对慢性病疗效很好;不需住院,半个小时操作完毕,若一次未愈,隔40天至80天再做下次治疗;操作简便,无副作用。而张文进多年来对埋线疗法进行改进,如严格辩证选穴、采用相关药物浸泡羊肠线等,疗效比上述埋线疗法更好些,称为新理线法。

据了解,张文进所在的中医是市职工和城市居民医保定点医院。多年来,其用新理线法治疗面瘫一般一至三次可愈;脑瘫、偏瘫一般经三次以上治疗可好转或明显好转;对轻度截瘫有一定疗效。另外,用新理线法治疗:眩晕、失眠、鼻炎、气管炎、胆囊炎、胃肠炎、肾病、阳痿、颈椎病及腰椎间盘突出等诸病、多动症、酒精依赖、面部色素斑等,也取得良好疗效。②3

寻医问药
电话:13937711120

民间验方

润肠通便方

将丹参30克、桃仁10克放入砂锅,加入1500毫升水,用大火煮沸,改小火煎至500毫升时,去渣留汁,加入蜂蜜20克调匀即可。早晚各服一杯。(请在医生指导下使用)

编辑手记

对于人类来说,衣食住行都重要,吃却是第一位的。但什么不能吃,什么要少吃,可是大有讲究的。

什么东西不能吃。首先是野蘑菇不能吃,以往已多次出现过食用野蘑菇中毒甚至死亡的病例。有毒野蘑菇和无毒野蘑菇一般人分不清,还是不吃为好。推而广之,不能确定是否能够安全食用的野菜也不要吃。其次是腐败变质的肉类不能吃。有的人节俭过度,肉类放的时间长了,甚至变质有臭味了,也舍不得扔掉,放点辣椒、花椒等调味品加热后食用,还美其名曰“吃了不糟蹋”,殊不知虽然当时不一定发病,但已对身体造成了伤害,如不改变观念,经常食用腐败变质食品,久而久之产生累积效应,患上大病就得不偿失了。

什么东西要少吃。首先是反季节蔬菜,其次是油炸食品,其三是腌制类食品以及添加多种添加剂和防腐剂的深加工食品。②3

确诊肺结核 的有效方法

市结核病防治所检验科 刘康

结核分枝杆菌耐药基因检测也就是结核分枝杆菌及利福平耐药实时荧光定量PCR核酸扩增检测(Xpert MTB/RIF),可以快速检测结核分枝杆菌及是否对利福平耐药,也是一种全新的结核病快速检测新方法。

Xpert MTB/RIF 核酸检测采用 Gene Xpert 检测系统,针对 rpoB 基因 81bp 利福平耐药核心区域(RRDR)设计引物、探针,检测其是否发生突变,进而用于诊断患者是否患结核以及是否对利福平耐药,对涂阴培阳病人具有非常高的敏感性和特异性。Gene Xpert 模块是一个独立、可控温的荧光仪,可对进行中的 PCR 反应进行实时监测。每一个模块都具有六个光谱,这使模块可检测一个反映管中的多种荧光染料。每一个反应单元都相互独立。

在临床上,由于 MTB 培养时间至少需要 3 周~4 周,Xpert MTB/RIF 可快速检测结核分枝杆菌复合群和 RIF 耐药。由于大多数 RIF 耐药菌株对异烟肼耐药,所以 RIF 耐药情况在一定程度上可作为 MDR-TB 的监测指标。

Xpert MTB/RIF 高效、快速,具有很高的灵敏性和特异性。在缩短其传播时间、提高治愈率、减轻疾病负担、保护健康人群和控制结核病疫情等方面具有重大意义。②3

牙周病的预防和治疗

市口腔医院牙周病科副主任医师 吴昌振

牙周病是口腔最常见的一种疾病。据统计,90%以上人皆患有不同程度的牙周病,它缓慢发生,常常在中青年时期没有明显的症状而容易被人们忽视。牙周病和糖尿病一样是一种终生的疾病。牙周炎最早多以牙龈炎的形式出现,

有刷牙时容易流血、牙龈肿胀或伴随口臭等症状;但因不会引起疼痛,因此很多人容易忽略其严重性,以至于发现时往往已进展到较为严重的程度,如牙龈退缩,牙龈暴露,牙龈炎或牙周炎等,最后不得不将牙齿拔除才能消除不适。

牙周病的防治应做到以下几点:

1.掌握正确的刷牙方法、养成良好的刷牙习惯。

刷牙习惯。

2.定期洁治,一般为每半年至一年做一次。

3.必要时进行手术治疗。对于一些牙周袋比较深,并伴有比较明显的牙周病,若基础治疗无法完全控制病情发展,便需考虑依据骨缺损及牙齿解剖构造等因素的不同,进行牙周翻瓣手术或合并使用再生材料的牙周再生手术。

4.定期复查对于病患长期的牙周健康极为重要。一般而言,患者应依据牙周病的严重程度、口腔清洁的干净程度分成1至6个月定期复诊。②3

糖尿病患者注射胰岛素有讲究

市中医院内四科 王娟

现如今使用注射胰岛素来控制血糖的糖尿病患者越来越多,但长期注射胰岛素也会给病人带来许多烦恼,如注射部位出现硬结引起疼痛,血糖控制不理想,血糖忽高忽低,甚至出现低血糖等各种不适症状。而如果您注意以下几个方面的有效避免这些烦恼。

1.注射针头的使用。严格的胰岛素注

射笔是个人专用,一个注射针头只能用一次,下次注射更换新的,但绝大多数注射胰岛素的患者是一个针头多次使用,一是节约开支,二是多用几次仍然好用。殊不知针头多次使用后会尖端变钝,引起注射部位皮肤疼痛,影响降糖效果。另外注射胰岛素的针表面有一层膜,这层膜使得针体十分光滑,刺入皮肤的过程中几乎无阻碍,能有效减轻疼痛,同时膜中还含有避免细菌滋生的成分,因此千万不要拿酒精棉球擦拭

大脚骨,术后走回家

市骨科医院足踝外科 陈秀林 孙刚

大脚骨又称拇外翻、脚孤拐,是指脚趾向外倾斜大于生理角度15度的一种畸形症状。

大脚骨不仅穿鞋难看,还易造成大脚趾关节内侧或背侧肿胀发炎,而突出骨的外侧也容易形成厚皮及滑囊,造成脚趾永久变形,疼痛也就伴随而来。其初期的临床症状为第一跖骨头隆起处疼痛和肿胀、局部皮肤刺激导致发炎,甚至是表皮

溃疡,严重的会令大脚趾与第二脚趾重叠,使翘起的脚趾肌力变弱,逐渐演变为站立时无法维持平衡、弯曲及安定性而无法做各种动作,最后引起脚底的肌腱与筋膜僵硬、发炎及尖刺般的压痛感,导致

步行困难。临床上,我们常运用微创无痛祛除术,手术仅需15分钟,切口米粒大小、不出血、不缝针、无疼痛、无疤痕、不住院、随治随走,无后遗症和并发症,看不到疤痕,修正足部美观。同时,我们还在临床上采用跟骨撬拨微创术,治疗足踝外伤、畸形等。总之,微创疗法治疗大脚骨,能快速解除病人久治不愈的痛苦,具有创伤小、并发症少等优点。②3

重点疾病健康教育系列讲座(127)

南阳市健康教育所协办