

专家为学生支招

## 快乐过寒假

寒假和春节即将来临,孩子们忙完紧张的期末考试后终于迎来了久违的放松时间。家长们忙于工作,孩子吃零食、喝饮料、刷视频,可能会成为常态。南阳市口腔医院(南阳市第十人民医院)口腔、眼科、儿科专家开出“爱牙、护眼、预防肥胖”健康防护三部曲,让孩子们远离蛀牙、近视,拒绝成为“小胖墩”。

## 守护口腔健康 预防蛀牙

市口腔医院光武院区儿童口腔科主任尚娟表示,预防蛀牙要做到以下几点:

- 1.每天早晚刷牙,饭后漱口,适量用氟可以增加牙齿的抗龋能力,使用含氟牙膏或定期涂氟。
- 2.均衡饮食,限糖减酸。少吃甜食,少喝可乐、雪碧等碳酸饮料,多喝牛奶,多吃蔬菜、水果及粗纤维食物。
- 3.定期口腔检查。学龄前儿童每年三四次,学龄期儿童每年二三次。
- 4.适龄儿童牙齿窝沟封闭。窝沟封闭是预防窝沟龋最有效的方法。窝沟封闭时间:乳磨牙4岁~5岁,第一恒磨牙7岁~9岁,第二恒磨牙和前磨牙11岁~13岁。

## 科学用眼护眼 远离近视

市口腔医院眼科主任梁莉表示,近视是儿童青少年高发的眼病。寒假期间,家长一定要督促孩子养成良好的用眼习惯,要做到以下几点:

- 1.白天充足的户外活动是预防近视的王道,要少玩乐高、积木、拼图等高度用眼玩具,保证每天2小时户外活动。
- 2.读书写字要注意姿势端正,应养成良好的读写习惯。
- 3.远离电子产品,网课尽量用投影仪或电视机。
- 4.充足的睡眠对近视有一定的预防作用。
- 5.均衡的膳食营养有利于眼健康。过多摄入糖分对近视进展有影响,还可导致肥胖。
- 6.定期进行眼健康检查。建立屈光发育档案,定期检测屈光度、眼轴等眼部发育情况,能够确保及早发现、及早干预,防患于未然。

## 注意吃动平衡 预防肥胖

市口腔医院儿科主任王同迅表示,预防肥胖,要牢记“52110”。“5”即每天吃5个普通成人拳头大小的蔬菜和水果,“2”即每天看电视和玩电脑的时间少于2小时,“1”即每天吃相当于1个普通成年人的手掌心(不包括手指)大小及厚度的肉,“1”即每天应该进行1个小时以上中等或高等强度运动,“0”即不喝含糖饮料。

对于儿童青少年,建议每天进行至少60分钟中等强度或高强度的运动,鼓励户外活动。减少静态行为,每次静态行为持续不超过1小时。

孩子的健康,家长是第一责任人。放假期间,家长一定要营造健康的生活环境,监督、指导孩子维持健康的卫生习惯,维护孩子的身心健康,让孩子过一个健康快乐的寒假。③6

(高艳红)



## 患上白内障 早查早治是关键



白内障是眼科常见病,目前手术是唯一的治疗方法。

白内障主要表现为视力下降,混浊晶体膨胀也可能导致青光眼。导致白内障的常见原因有:年龄增加、青光眼、高度近视、糖尿病、半乳糖代谢障碍、钙代谢障碍、外伤等。此外,紫外线辐射、吸烟、酗酒、肥胖、营养不良、局部炎症及长期使用糖皮质激素、缩瞳剂等药物,也可能导致白内障的发生。

市二院治疗白内障采用超声乳化抽吸术联合人工晶体植入术,时间短、恢复快。一般仅需局部浸润麻醉,手术过程基本没有痛苦。术后应避免揉眼、压迫眼球,洗头时避免洗发液进入眼内。少数患者术后可能出现后发性白内障,激光治疗可以取得良好效果。治疗白内障专业性强、要求高,建议白内障患者选择经验丰富的眼科医师,及时就医,正确诊断并制定合理治疗方案,以免白内障过熟导致其他并发症,从而引起视功能发生不可逆转的损伤。③6 (王世娟)

## 胸痛与心脏骤停的 诊断及护理



胸痛是一种常见的身体不适症状,在某些极端情况下,可能产生心脏骤停,需要立即进行急救处理。胸痛可能由多种原因引起,包括心脏疾病、肺部疾病、消化道疾病以及胸部外伤等。出现胸痛时,根据疼痛的性质、部位和伴随症状来初步判断病因。如心绞痛常表现为压榨性或紧缩性胸痛,位于胸骨后或心前区;肺炎或气胸有胸痛的同时,伴随呼吸困难和咳嗽等症状。

当胸痛急性发作并伴有濒死感、胸闷、呼吸困难、大汗淋漓、乏力、恶心或呕吐等征状时,应高度警惕是否为急性心肌梗死等心脏疾病的征兆。此时,应让患者保持安静,停止活动,平静心情,同时拨打120,并服用急救药物如硝酸甘油(如果患者血压低则不能服用)、麝香保心丸、阿司匹林、速效救心丸等,一般几分钟后胸痛会缓解。如意识不清、呼吸停止,应实施心肺复苏。

当发生心脏骤停时,患者颈动脉脉搏消失,无呼吸或呈叹息样呼吸,此时应立即拨打急救电话,在等待救护人员到来的过程中,可进行心肺复苏操作。在进行心肺复苏操作时,应保持患者的呼吸道通畅,避免舌头堵住气道,并注意为患者保暖。

南阳医专一附院急诊内科主任介绍,为了预防胸痛和心脏骤停的发生,应保持良好的情绪状态及作息习惯,避免熬夜和过度劳累,合理饮食、适量运动、戒烟限酒、定期体检。当出现胸痛等不适症状时,应及时就医检查并遵医嘱进行治疗。③6 (闫伟华)

南阳市卫生健康委员会  
南阳市疾病预防控制中心

(南阳市健康教育所)协办

## 墨香 贺岁

1月19日上午,市书协、市青年书协走进南阳医专一附院东院区开展“万福迎春”公益活动,为广大患者、家属及医护人员义务书写春联,传递新春祝福。③6

全媒体记者 李晓  
通讯员 付媛媛 摄



## 患溃疡性结肠炎试试针灸联合埋线疗法

中医学根据溃疡性结肠炎的临床表现,常将其归属于“泄泻”“久痢”“休息痢”“肠风”等病范畴。现代医学认为,其发病主要与感染、免疫、遗传、环境、饮食等因素相关,临床表现为反复发作的腹泻、黏液脓血便和腹痛。

穴位埋线治疗此病是针对个人采取的精细化辨证治疗,四诊合参。根据病因病机采取个性化针灸选穴及施灸穴位,如常规选穴以天枢、足三里、关元、中脘、脾俞、气海、大肠俞为主。兼有湿热者可针刺上巨虚、曲池、内庭以清热法湿,且行针手法以泻法为主。兼有脾胃虚寒者可用温

针灸疗法或配合热敏灸,灸关元、气海等穴位。对于工作繁忙,不能经常针灸治疗的患者,可以选择埋线治疗,同样能达到满意疗效。

市中医院的穴位埋线疗法是在相应穴位埋入可吸收的羊肠线,因其在体内的分解吸收需要一定时间,从而对穴位产生一种持久、缓慢、稳定的针刺效应。埋线疗法效果持久,可减少多次针刺给患者带来的痛苦,又可达疏通经络、调和阴阳、扶正祛邪等功效,在保护结肠黏膜、纠正免疫功能失常、防治结肠纤维化、调控神经系统、调节肠道微生态等方面都能起到良好作用。③6 (赵海芹)