

关爱眼睛健康：保护视力从小做起

周文秀

近视是一种常见的眼部疾病，指人眼在调节放松状态下，平行光线经眼球屈光系统后聚焦在视网膜前的病理状态，是屈光不正的一种类型，其表现为远视力下降，明显的特点就是看远处的物体模糊不清。当前，我国儿童青少年近视呈早发、高发态势，已经成为影响儿童健康和全面发展的突出问题。近视不仅影响学习和生活，还可能导致其他眼部疾病，如青光眼、白内障等。近视可防可控不可逆，要做到早预防、早发现、早干预。

一、培养良好的用眼习惯

1.保持正确的坐姿：读写时做到“一尺一拳一寸”，即眼离书本一尺，胸距书桌一拳，手离笔尖一寸，不可平躺、侧躺或趴在床上看书，不可边走边看书，或在移动的车厢内看书。使用电子产品时，保持与屏幕的距离在40-70厘米之间，视线略向下，避免长时间低头或抬头看屏幕。

2.健康的用眼环境：读书、写字时的光线应适宜，过强或过弱的光线都会对眼睛造成伤害。因此，应确保学习环境的光线适宜，晚上学习时除了开启台灯，还应打开屋顶灯。

3.减少长时间近距离用眼：长时间的连续学习会导致视疲劳，进而可能引发近视。因此，学习一段时间后应进行适当的休息，可以遵循“40-10原则”，即近距离持续用眼30-40分钟之后，应休息10分钟，可通过远眺、轻微活动、户外活动、做眼保健操等方式放松眼部肌肉，缓解视疲劳。

4.限制电子产品使用：0-3岁婴幼儿不使用手机、平板、电脑等视屏类电子产品；3-6岁幼儿尽量避免其接触和使用手机、平板、电脑等视屏类电子产品；中小学生学习目的使

用电子产品时遵循“20-20-20”原则；即每20分钟看20英尺(约6米)外的物体20秒，每天累计时长不宜超过1小时。每次使用电子产品30-40分钟后，休息5-10分钟，远眺或做眼保健操，让眼睛得到充分休息。

二、科学护眼的方法

1.定期检查视力：每半年或一年进行一次视力检查，及时发现并纠正视力问题。

2.护眼小运动：简单的护眼小运动，能有效缓解眼部疲劳。

(1)眨眼：稍微用力将眼睛完全闭上再睁开。

(2)转眼球：上下、左右、顺时针或逆时针转动眼球。

(3)眼保健操：每天坚持做眼保健操，能有效缓解不良状态，预防近视。

3.饮食调理：要注意管住嘴，不挑食不偏食，少吃甜食，多吃蔬菜水果，多吃富含维生素A、C、E和锌的食物，如胡萝卜、西红柿、羽衣甘蓝、菠菜、西兰花、黑枸杞、蓝莓、黑加仑、植物油(如豆油和菜籽油)、坚果、新鲜的深海鱼类等富含多种有益于视力健康营养物质的食物，有助于保护视网膜和预防近视。

4.每天日间户外活动不少于2小时：户外活动接触阳光，能增加眼内多巴胺等活性物质释放，促进眼球正常发育并抑制眼轴变长，是防控近视最有效、最经济的方法。户外活动时间与屈光度数、眼轴长度等近视指标显著相关，儿童青少年应坚持每天日间户外活动不少于2小时，或者每周累计达到14小时。户外活动要避开午后高温强晒时段。即使阴天，户外活动也对近视有防护效果。

5.保持良好的作息：保证充足的睡眠，幼儿、小学生每天睡眠应不低于10小时，初中

生睡眠应不低于9小时，高中生睡眠应不低于8小时，避免熬夜，让眼睛得到充分休息。

三、近视的预防

1.凑近、歪头或斜眼：看东西离得很近，看电视不自觉往前走，歪头或者斜眼看物体，往往提示孩子视力变差。

2.眯眼：长期眯眼会导致眼部肌肉疲劳，近视度数加深得更快。

3.揉眼：近视的孩子因看东西模糊，眼睛疲劳，经常揉眼睛可能提示孩子视力下降。

4.眨眼：近视的孩子会经常揉眼睛，造成慢性结膜炎及角膜损伤。眼睛不舒服，孩子会频繁眨眼。

5.皱眉：皱眉会造成眼睑及眼外肌的变化，改变眼球形态，从而看得清楚一些。

6.经常拉扯眼角：这样能减少光线的散射，并压平角膜，改变屈光度，让轻度近视视力暂时提高。但长期拉扯眼角，会造成散光。

四、确诊近视及时干预

1.配戴眼镜：对于已经出现近视的人群，应及时配戴合适的眼镜，以减轻眼睛的负担。

2.配戴隐形眼镜：对于不适合配戴眼镜的人群，可以选择配戴隐形眼镜，但要注意卫生和配戴时间。

3.接受专业治疗：对于近视度数较高的人群，可以咨询眼科医生，选择激光手术等治疗方法。

一双明亮的眼睛，它装着四季的色彩，它藏着世间的动静，它透着我们的喜怒哀乐，也是它帮我们收藏这美好的世界！科学用眼不能忘，保护视力从小做起，让我们一起行动起来，从现在开始关爱眼睛，珍惜视力，为自己和家人创造一个更美好的未来。

(作者单位系安庆一一六医院)

预防和筛查肺癌:中西医结合视角下的策略推荐

左 慧

肺癌是全世界发病率及致死率最高的恶性肿瘤。数据显示,2022年我国肺癌发病人数约106.06万,因肺癌死亡病例约73.33万例。《黄帝内经》指出上医治未病,如何预防和筛查肺癌对提高我国国民生活质量至关重要。早期肺癌经治疗后5年生生存率可达88%以上,这一数据在晚期仅为21%。中西医结合作为一种综合性医学模式,为肺癌的预防和筛查提供了新的视角和策略。

一、肺癌的病因及发病机制

要从根本上预防肺癌,必须先了解其发病原因和机制。肺癌的发病原因及机制多数学者认为有以下几点:

1.吸烟:该因素已被流行病学调查所证实,吸烟者发生肺癌的几率是不吸烟者的4-10倍。

2.空气污染:如汽车尾气、公路沥青、厨房油烟、被动吸烟等。

3.职业因素:目前已被确认的肺癌职业因素主要有石棉、砷、铬等,以及人工纤维、玻璃纤维、石油等。

4.遗传及基因因素:有研究表明,肺癌患者常有第3号染色体短臂缺失。临床中,有些患者出现家族聚集性,提示肺癌具有一定的血缘遗传性。

5.饮食与营养:长期缺乏维生素A等其他微量元素的人群易发生肺癌。

6.其他诱发因素:诸如肺结核、慢性支气管炎、免疫功能低下如艾滋病等。

二、肺癌的预防和筛查策略

1.病因预防:根据以上病因,我们可以通过改变自身生活习惯去除可能诱发肺癌的因

素。建议不吸烟或者戒烟,避免被动吸烟;在危险岗位中,做好自我防护,戴好口罩;积极治疗自身原发疾病如肺结核、慢性支气管炎、防治艾滋病等;生活中尽可能丰富营养,避免维生素、微量元素的缺乏;针对有家族肺癌病史的人群,尤其推荐生活方式的管理。

2.运用低剂量螺旋CT定期筛查:目前低剂量螺旋CT以其价格相对较低、放射量较少、对人体相对无害等优点,现已被认为是肺癌筛查的主要手段。针对长期吸烟且年龄大于45周岁、或者是职业暴露的人群,建议每年筛查一次。通过筛查,可了解自身肺部情况,有肺结核或者慢性支气管炎者应积极治疗,最主要的是可发现肺癌的种子——肺结节,并及时启动肺结节的管理。

3.肺结节的管理:针对低剂量螺旋CT发现的肺部结节,目前西医已推出多部指南及专家共识,其中指出了肺结节的良恶性鉴别、随访管理、手术及局部治疗策略。目前认为,发现肺部结节如果是支气管腔内实性结节,建议1个月内复查低剂量CT,如无变化,建议行支气管镜检查。5mm的实性结节或者8mm以下非实性结节(包含磨玻璃结节、混合型结节等)建议年度随访。直径5mm-14mm的实性结节或部分实性结节以及直径8mm-14mm非实性结节,建议6个月内复查,如果增大,则建议临床多学科会诊,如果稳定或者缩小,建议下一年度复查。对于直径大于15mm的结节,一种方案为由临床多学科团队会诊,决定是否进入临床多学科治疗;第二种方案建议抗炎治疗2周-3周,休息1个月复查。如果病灶完全吸收,进入下一年度复

查;如果结节无变化,由临床多学科会诊,决定是否进入临床多学科治疗;如果结节部分吸收,6个月后进行CT复查,结节增大者,由临床多学科会诊,决定是否进入临床多学科治疗;结节缩小或无变化者,进入下一年度复查。这些情况下,值得推荐的国外指南中,将PET-CT应用在8mm以上的实性结节或者实性部分大于8mm的结节中,目前认为也可应用在我国临床实践中。

4.肺结节的治疗:治疗肺结节成为预防肺癌非常重要的一个环节。有一部分结节经过上述筛查后明确为恶性结节,可进行手术治疗;另一部分结节西医推荐进行抗炎治疗。国内中医大师们从血瘀论治、从痰阻论治、从癌毒论治、从正虚论治,均取得了很多成效。临床中推荐实施个体化诊治,中医强调“因人而异”、“因时而异”,通过中医辨证论治,结合西医检查,对患者进行全面评估,制定个性化的治疗方案。正虚者,以人参、黄芪补肺之母,熟地补肺之子;血瘀者,以三棱、莪术、三七等活血化痰;痰阻者,以半夏、陈皮、山慈菇、卷柏等化痰散结;癌毒者,以藤梨根、半枝莲、冬凌草、红豆杉等抗癌解毒。或临床气虚血瘀、痰阻癌毒并见者,临证组方,相得益彰。最终目的为消散或者稳定结节,抑制结节的生长或恶变,起到预防作用。

综上所述,中西医结合的视角为肺癌预防和筛查提供了更全面、个性化的策略。在未来的临床实践中,期待中西医结合预防和筛查肺癌的技术进一步完善和推广,为人们的健康保驾护航。

(作者单位系马鞍山市中医院)

几种护胃类药品的区别和使用注意事项

赵文静

雷贝拉唑、奥美拉唑、泮托拉唑都属于质子泵抑制剂,是目前临床实践中最常用于治疗消化系统疾病的药物。由于这三种药品对症的疾病都是一样的,导致有很多人误以为它们的用法疗效也完全相同。本文就来为大家科普一下临床中常见的护胃类药品雷贝拉唑、奥美拉唑、泮托拉唑有何区别以及用药时需要注意的事项都有哪些。

一、护胃类药品雷贝拉唑、奥美拉唑、泮托拉唑有何区别

一是药物见效的速度不同。其中雷贝拉唑见效最快,一般在用药后5分钟便能生效,其次是泮托拉唑见效比较快,而奥美拉唑在三种药品中是见效最慢的。这其实与三种药品的发行时间有关,奥美拉唑属于第一代产品,于1988年问世,所以见效时间相对较为缓慢。而泮托拉唑、雷贝拉唑都属于第三代产品,分别于1995年和1998年上市,所以见效时间相对较快。

二是药物持续的时间不同。根据有关的研究显示,在服用雷贝拉唑、奥美拉唑、泮托拉唑5天以后,人体胃酸PH值大于4的持续时间分别是12.1小时、11.8小时和10.1小时。据此可以看出,在抑制胃酸的效果方面,雷贝拉唑最优,奥美拉唑次之,最后才是泮托拉唑。

三是药物代谢的途径不同。其中雷贝拉唑主要是通过细胞色素P450(CYP450)代谢酶进行非酶的途径代谢,并不会受肝药酶作用的影响,而奥美拉唑、泮托拉唑则主要是依靠肝脏代谢。

四是药物间的相互作用不同。在综合使用药物时,不能单一考虑一种药物的使用效果,最好还要考虑联合用药时各类药物之间的影响。相比较而言,雷贝拉唑、泮托拉唑不仅对肝脏的影响更低,而且与其它药物产生相互作用的几率也更低,所以在实践中比较适合用于替代奥美拉唑。例如在合用奥美拉唑及氯吡格雷时,以防奥美拉唑和氯吡格雷均要竞争肝脏代谢酶从而导致奥美拉唑影响氯吡格雷的代谢以致于降低药物的疗效,在实践中通常会选择用雷贝拉唑或泮托拉唑来替代奥美拉唑。

五是药物抑制胃酸的强度不同。在抑制胃酸的强度方面,雷贝拉唑最强,泮托拉唑次之,最后才是奥美拉唑。且泮托拉唑在弱酸中的稳定性最高,不过三种药品

在疗程和治愈率方面的差别并不大。

六是药物不良反应的发生率不同。在药物不良反应的发生率方面,有部分学者是这样认为的:三种药品之中泮托拉唑具有高选择性且毒性低,所以它的不良反应的发生率是最低的;雷贝拉唑由于也具有较高的选择性,所以它的不良反应的发生率次之;而奥美拉唑的选择性较低,所以它的不良反应的发生率也相对较高。

二、用药时需要注意哪些事项

一要注意哺乳期女性应慎用拉唑类药物,婴幼儿应禁用拉唑类药物。

二要注意特殊人群在使用拉唑类药物时应谨慎,例如肝肾病患者在使用拉唑类药物时应考虑药物对肝肾的影响。

三要注意老年人在使用拉唑类药物时参考青中年用药即可,不过具体使用哪种拉唑类药物、具体的用法用量如何,还是应咨询专业的医生。

四要注意一定要遵医嘱正确、规范、规律地使用拉唑类药物,以保证用药的安全性。

五要注意不可自行停药,用药期间一定要严格按照医嘱规定的疗程用药,期间不可随意地自行停药,也不要擅自做主延长用药时间,以免影响药物的疗效。

六要注意若是需要口服的拉唑类药物,那么最好整服,不要嚼碎或压碎后再服用。

七要注意若是需要口服的拉唑类药物,那么最好在餐前服用,尤其是在餐前的30至60分钟服用的效果最佳。

八要注意若是医生开了其中的一种拉唑类药物,一定要向医生询问清楚这类拉唑类药物的用法用量、不良反应、注意事项等情况,并仔细查看药品说明书,同时确认医生所开的药品与自己所取的药品一致。

九要注意合理地安排复查时间,通常患者最好在停用拉唑类药物4周以后再行复查,如此能够有效降低药物对检查结果的干扰性。

总之,护胃类药品雷贝拉唑、奥美拉唑、泮托拉唑并不是完全一样的,通过本文你能够了解到,三种药品之间还是存在着较大差异。这就需要患者在医生的指导下结合自身具体情况来选择合适的药品,如此才能够最大程度地发挥各类拉唑类药品的作用及价值。

(作者单位系铜陵市妇幼保健院)

做好新时期医院职工思想政治工作浅谈

刘传波

思想政治工作是医院一切工作的生命线,能够引导医院更好地发挥公益性职能,维护社会和谐稳定,保障群众身体健康。同时,加强思想政治工作,还可以更好地凝聚人心,提高医疗服务质量和水平,促进医院高质量发展,为人民群众的生命安全保驾护航。

目前,医院在党建思想政治工作方面还存在着重视程度不够、管理人员素质不高、医务人员参与度不足等问题,制约了医院的科学发展,主要表现在几个方面,一是存在“重业务,轻思想”的情况,医院除了为群众提供医疗服务还要承担一定的经济任务,在双重压力下,加之医院资金投入远远不能满足医院建设的发展需求以及市场竞争的需要,因此医院管理中的主要精力都会围绕在抓业务、抓效益上,根本无暇顾及职工的思想政治教育工作,而部分存在的思想政治工作也是为了应付上级单位的检查,属形式化。二是工作方法单一,部分医院对职工的思想政治工作往往是以布置任务的形式开展,面对上级检查时,突击开展,通过补充档案材料的方式满足上级机关要求。平时的工作中缺少真正深入一线、深入职工的方式,缺少沟通谈心,不能及时、准确、动态的把握职工的真实思想,使医院职工的思想政治工作开展缺乏针对性和感染力。三是无专职人员,医院的主要工作方向是抓业务、提效益,思想政治工作往往都没有专门的部门、专门的队伍去管理,很多医院的思想政治工作人员都是兼职,根本无法充分发挥思想政治工作的优势。

职工的思想政治教育工作应作为日常工作的重中之

重。为了更好地做好新时期职工思想政治工作,适应改革发展潮流和医院发展需求,一要加强工会职能,关心职工生活,应通过举办职工代表座谈会、丰富多彩的娱乐活动等方式,真实了解职工的想法,从他们的利益出发,以诚相待,假如只是虚假的关心,就无法达到凝聚力量的良好效果。二要加强职工政治思想教育,提高职工政治思想觉悟,强化党的基本理论学习,深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的二十大精神,提高政治水平和思想觉悟。深入学习经济、文化、科学技术、法律知识等,增长见识,开阔视野。三要以身作则,言传身教,思想政治工作者在平时的生活、生活中一定要养成良好的工作作风,树立良好形象,使职工自觉以他们为榜样去学习、去效仿,潜移默化,职工就会逐步改变自己的不良习惯,严格要求自己,使自己不断提高。同时要树立先进典型,并通过各种方式进行宣传,扩大典型辐射效应。四要以人为本,换位思考,思想政治工作者要设身处地为职工着想,全面了解职工的思想、家庭生活、工作矛盾、身体健康等方面出现的问题,将人心自比,就会采取恰当的工作对策,较好的解决各类问题。

重视思想政治工作,不断探索新时期思想政治工作的新路子、新方法,有助于医疗卫生单位工作科学化、规范化、程序化管理,能起到导向、激励、凝聚作用,使群体精神转化为爱岗敬业、热忱为患者服务的具体行动,对整个医疗卫生事业的发展 and 构建和谐社会具有不可估量的重要作用。(作者单位系淮南朝阳医院)



俭以养德 杜绝奢奢



大地馈赠 拒绝浪费

淮南日报 淮河早报 淮南网 公益广告

中宣部宣教局 中国文明网