

“近视门诊”迎高峰,眼科专家给出“护眼指南”

即将开学之际,上海市眼病防治中心(上海市眼科医院)门诊迎来了青少年近视眼就诊高峰。该院视光中心副主任医师李滢表示,当前,青少年的近视眼发病率很高,除了遗传因素,往往与不良的生活方式有关。青少年想要获得良好的视力,不妨从以下几方面着手。

白天保持充足的户外活动 积极参加户外活动能够有效预防近视,建议学龄儿童每天进行 2 小时或每周累计 14 小时的户外活动。

读书写字姿势端正 做到眼睛离书本 1 尺(33 厘米左右)、握笔指尖离笔尖 1 寸(3.3 厘米左右)、胸前离书桌 1 拳头,条件允许每过 30 分钟向远方眺望 10 分钟。注意桌面光线充足,晚间除台灯外,房顶的大灯也要打开。推荐使用色温 4000K 左右的暖白光源,书桌表面的灯光照度达到 300~500 流明。此外,不要躺着或在行驶的车内看书写字。

远离电子产品 有研究表明,玩手机 10 分钟所造成的视疲劳程度相当

于看电视 30 分钟。使用手机、iPad、电脑等电子产品,每次不宜超过 15 分钟,每天累计不宜超过 1 小时。

均衡膳食、营养平衡 一些家长听闻摄入过多的糖分会导致近视,就完全不让孩子吃糖,这大可不必。糖分是孩子生长发育的重要营养元素,关于摄入过多糖分会对近视进展有影响,目前尚无明确定论。不过,对于甜食,适度就好,不能过量,也不必完全杜绝。

定期进行眼健康检查 对于尚未近视的小朋友来说,及时建立屈光发

育档案、定期检测屈光度,能够确保及早发现、及早干预,防患于未然。对于已经近视的儿童,建议每 3 个月复查一次屈光度,以便及时检测近视进展速度、调整控制方案。不要拖到半年、一年后才复查。

“近视防控是一项长久的工作,目前,其手段多种多样,家长们不必过于焦虑。有家长因为过于担心孩子的眼健康,病急乱投医,结果却适得其反。”李滢强调,定期检查、科学防控,才是关键。

记者 梅一鸣

吞咽梗阻 或是食管癌变

每年的 8 月 24 日为“食管癌患者关爱日”。我国是世界上食管癌高发地区之一,食管癌高发与生活习惯有很大的关系,高危人群应定期做内窥镜检查,这样可以发现早期食管癌。

食管癌有两大类型,食管鳞癌和食管腺癌,其中食管鳞癌的危害程度更高。一些人的饮食习惯不良,在过烫食物、高度烈酒、含亚硝酸盐的腌制食品的长期刺激下,食管黏膜上皮细胞

容易发生癌变。

门诊中,患者最常出现的症状就是吞咽梗阻,包括吞咽不畅、吞咽困难,还会出现吞咽后的疼痛、异物感。其实,出现这种症状时已经不是早期

的食管癌。事实上,食管癌患者早期几乎没有症状,要想早诊早治,提高治愈率,建议定期进行内镜筛查。

北京大学临床肿瘤医院消化内科
沈琳(副主任医师)

固精益肾 常搓腰眼

经常按摩腰眼能温煦肾阳、畅达气血。用掌搓腰眼,不仅可以疏通带脉和强壮腰脊,还能起到固精益肾和延年益寿的作用。

按摩时,两手对搓发热后,用手紧按腰眼处,稍停片刻,然后用力向下搓,每次做 50~100 遍,每天早晚各做一次。搓完后两手轻握拳,用拳旋转按摩腰眼处,每次 5 分钟。

黄泽春

大多数人对心电图、脑电图都有所了解,其实临床上还有一种名为“肌电图”的检查。那么,肌电图主要查什么,检查过程中又有哪些需要注意的呢?

事实上,肌电图就是记录神经、肌肉电活动的检查。不过,与心电图和脑电图不同,患者在肌电图检查过程中

会感到一些不适,如电极针插入肌肉时的酸痛感、检查神经时的“触电”感。不过这些不适感通常比较轻微,绝大多数患者都能忍受。

肌电图检查前后需要注意什么?检查前一天晚上洗头、洗澡,保持身体清洁干燥,不要涂抹含油脂的护肤品。

检查当天穿着保暖、宽松的衣裤,不要空腹,以免检查过程中出现心悸、出冷汗等症状。检查过程中积极配合医生和技师的检查,出现任何不适,应及时与医生沟通。

复旦大学附属华山医院神经内科
乔凯(副主任医师)

长子宫肌瘤 未必都要切除子宫

有女性在体检时发现自己长了子宫肌瘤,听到“瘤”这个字,就会恐慌;还有人因为得知长了子宫肌瘤,索性要求医生为其切除子宫。那么,子宫肌瘤到底怎么治疗,是该切还是不切呢?

这种情况可先观察 如果体检时偶然发现患有子宫肌瘤,平时没什么异常症状,而且体积不大(小于 5 厘米),可以暂时不治疗,继续观察即可。

接近绝经期的患者绝经后,肌瘤会萎缩,症状也会消失,无需手术。但需要每 3~6 个月检查一次彩超,若出现症状可考虑进一步治疗。

这些情况需积极治疗 第一,子宫肌瘤直径已经超过 5 厘米或位置特殊,比如子宫黏膜下的肌瘤,无论大小都应尽早治疗。第二,子宫肌瘤扭转,导致急性腹痛,这种情况也不能掉

以轻心。第三,短时间内子宫肌瘤生长迅速或发现子宫肌瘤存在恶变可能,也需要及时治疗。

需要注意的是,40 岁以上无生育要求的女性,如果子宫肌瘤过大、过多,可根据具体情况给予评估,必要时需要切除子宫。

浙江大学附属邵逸夫医院妇科
张霄(副主任医师)

读者来信

黄浦区朱先生来信询问:我父亲今年 74 岁,患有糖尿病。他不久前做了阑尾手术,这两天正准备拆线,但发现伤口已经化脓,医生说这是糖尿病引起的。想请问,糖尿病患者手术后,如何才能让伤口快速愈合?

复旦大学附属中山医院内分泌科主任医师陈志强回答:糖尿病患者伤口感染的概率比血糖正常的人要高,而且伤口愈合也比一般人困难。为促进伤口愈合,一方面要积极抗感染,选择药效较好的抗菌药物;另一方面,一定要控制好血糖,伤口局部也要严格消毒换药。如果手术创面大,患者又有其他基础疾病,伤口的愈合时间就会增加。

日常饮食中,可适量增加锌的摄入,同时多吃一些鱼油,鱼油中含有丰富的脂肪酸,具有消炎作用。其次是增加蛋白质的摄入,它能促进伤口愈合。同时多补充维生素 A、C,能够促进伤口愈合,减少感染。

8 月 16 日,“上海市名中医朱抗美工作室高桥传承工作站”在浦东新区高桥社区卫生服务中心正式揭牌。

据悉,“上海市名中医朱抗美工作室高桥传承工作站”建设项目于 2023 年由上海市卫生健康委员会和上海市中医药管理局立项,建设周期 2 年,旨

“名中医传承工作站”落户高桥

在以“上海市名中医工作室”为依托,推动海派特色中医专病(专科)下社区,促进优质中医药资源下沉和工作重心下移,为基层培养更多中医药人才。

高桥社区卫生服务中心党支部书记、中心主任黄熙涯表示,希望通过朱抗美名中医工作室的引领和辐射作用,以“传帮带”的方式,为基层中医药

安亭医院开展“夏送清凉送健康”活动

为庆祝“8·19”医师节,安亭医院积极发挥志愿服务精神,医院社工部联合门急诊医技党支部、门急诊临床党支部志愿者医疗队于 8 月 17 日面向奋战在高温酷暑一线的城市建设者开展“夏送清凉送健康”活动。

安亭医院门急诊医技党支部与上海安亭环境卫生服务有限公司党支部签订党建共建协议,现场开展

《常见肿瘤的筛查和预防》健康科普讲座,并为 50 多位环卫工人提供量血压、测血糖、医疗咨询、中医理疗等免费医疗服务,关爱环卫工人的身心健康。

安亭医院门急诊临床党支部与安亭镇消防救援站党支部签订党建共建协议,希望通过发挥专业医疗资源优势,服务好坚守一线的城市建设

者。针对消防战士高强度的训练和工作作业状况,针灸科副主任医师马金丹为近 20 名一线消防员提供拔火罐、针灸等中医理疗服务,受到大家的一致欢迎与好评。

安亭医院始终坚定践行公立医院的社会责任,优化服务细节,提升服务质量,将关爱一线城市建设者的工作落到实处,为在岗位上挥洒汗水

经历过孕期及分娩,产妇的身心健康会遭受一定的“挑战”,一般来说,大致可能出现以下三种“产后遗症”,产妇及其家人应积极应对、做好调适。

静脉曲张 产后卧床是一种高凝的状态,如果产妇本身就有基础性疾病,会使静脉炎、静脉曲张风险大大增加。如仅仅是下肢静脉曲张,可表现为发烧、两腿粗细不同等。若剧烈活动后,血栓顺着血管流到肺里面,便可能引起肺栓塞而威胁生命。所以,坐月子期间不宜久坐、久卧床,应适量运动。

子宫脱垂 生产后,盆底肌往往受到损伤,初期会表现为阴道松弛、性生活质量下降、尿频等,随着松弛程度加重,产妇会出现在打喷嚏、咳嗽或运动时漏尿的情况,甚至出现子宫脱垂、膀胱直肠膨出等症状。因此,产后进行盆底肌恢复训练非常有必要。

产后抑郁 随着角色转换、激素水平改变等原因,50%~70%的产妇可出现产后抑郁。预防产后抑郁,家人的理解与关心非常重要,严重时最好到医院就诊。

张永

脉搏微弱 警惕大动脉炎

有人会在无意中发现自己脉搏搏动较弱,甚至完全摸不到,如果出现这种情况,应当警惕是否患了大动脉炎,这是一种慢性、炎症性疾病,会造成人体的动脉狭窄。

大动脉炎一般起病缓慢,由于动脉会形成丰富的侧支循环,代替病变动脉行使功能,所以只要不累及重要脏器供血,大多数患者预后较好。

不过,该病若不及时治疗,也可引起死亡。常见的死亡原因为脑出血,其次为肾衰竭及心力衰竭。其诊断主要依靠临床症状、体征、实验室检查和影像学检查。

郭冉



的他们送去丝丝清凉,助力营造全社会理解、关爱、支持环卫与消防事业的良好氛围。