



健康头条

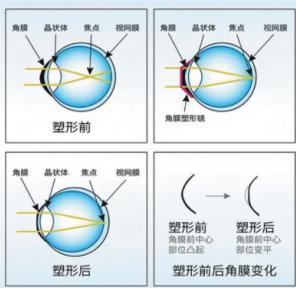
从30%到80% 无锡儿童青少年近视高发

0—6岁关键期守住视力防线

无锡名医团·名医面对面

共护“睛”彩未来

有数据显示,小学阶段近视率达30%—50%,初中阶段攀升至60%,高中阶段达到70%—80%,部分重点学校班级甚至接近90%——无锡市第二人民医院(江南大学附属中心医院)眼科主任医师程立波在“无锡名医团·名医面对面”访谈中,公布了一组令人忧心的儿童青少年近视数据。面对如此严峻的形势,广大家长该如何及时干预,保护好儿童青少年的眼睛?



郑丁杰 摄

程立波指出,当前无锡市儿童青少年近视率与江苏省及全国水平基本持平,但整体处于高发状态。不仅如此,近视低龄化趋势也愈发显著。无锡市儿童医院眼科副主任、主任医师虞瑛青补充说明,0—3岁幼儿过早接触电子产品会严重影响远视储备发育,长时间近距离用眼、阳光下活动不足是导致近视的主要因素。

近视发生率攀升,把握关键期科学干预

针对家长关心的遗传与环境因素,程立波解释,近视是多基因遗传与环境共同作用的结果。父母近视会增加孩子患病风险,但通过科学防控可降低发生率。他特别指出,婴儿期(0—1岁)、学龄前

(3—6岁)和学龄期(6—12岁)是防控关键期,建议儿童从0—6岁开始进行首次专业视力检查,3岁起建立包含视力、屈光度、眼轴长度等核心指标的屈光发育档案,每年定期复查。

多元手段齐发力,科学制订个性化方案

患者的另一选择。在药物疗法方面,0.01%硫酸阿托品滴眼液可有效控制眼轴增长,适用于4—18岁近视进展期青少年,但需严格排除过敏体质、眼部炎

症等情况,避免盲目使用。在行为干预方面,每天2小时以上户外活动是最经济有效的防控方式。虞瑛青特别强调:“一定是阳光下的活动。”她提出,即使阴

澄清认知误解,理性应对近视问题

治愈近视”,程立波强调,真性近视不可治愈,此类产品仅能缓解视疲劳,效果未经循证医学验证,家长需警惕虚假宣传,避免盲目跟风。关

于“未成年人能否做近视手术”,两位专家一致表示,不建议未成年人接受角膜屈光手术或晶体植入手术,因青少年近视度数不稳定,术后

雨天,户外光照强度仍高于室内,可通过踢足球、打篮球等运动促进视网膜分泌多巴胺;室内环境可采用4000—5000K中性光全光谱灯模拟户外光照条件,同时确保阅读区域亮度达到400—500Lux,遵循“一拳一尺一寸”读写姿势,减少甜食摄入,多摄入粗粮改善眼部营养。

可能需二次手术,且手术风险较高,防控重点应放在早期干预。

“近视防控是一场‘持久战’,需要家庭、学校、医疗机构共同参与。”两位专家呼吁,家长应树立“预防为主、科学干预”的理念,定期带孩子进行眼部检查,让每个孩子都能拥有清晰明亮的“视”界。(杨洁丹)

慢性创面难愈合? 这家医院“一站式”解决



近日,江南大学附属医院整形外科主任余道江团队收到患者家属的感谢信。信中写道:“不仅展现了高超的医疗水平,更用真诚的沟通和温暖的鼓励让我们在治疗中倍感安心。”同时,患者家属还送来两面锦旗,“仁心仁术、护理精湛”的质朴话语,饱含对医护人员的感激之情。

71岁的潘奶奶29年前因乳腺癌接受手术,切除右侧乳房与卵巢,并进行放射治疗。3年前,她的胸部出现反复溃瘍,经久不愈的创面。由于缺乏专业医疗指导,潘奶奶一直自行在家护理,未及就医。

直到半年前,家人发现其创面周围肤色加深、分泌物渗出,且伴有疼痛,便带她前往江大附院就诊。经常规清创处理后,潘奶奶定期在院伤口造口门诊接受专业护理,创面溃瘍症状得到明显改善。但因伤口触及骨性结构,仅靠基础护理难以完全愈合,随后转入整形外科接受手术切除修复治疗。

“患者年事已高,合并高血压、乳腺癌恶性肿瘤病史,且经历过双侧甲状腺切除术,还患有冠心病、肠梗阻,手术难度极大。”余道江介绍。面对高龄患者基础疾病多、创面愈合机制受损等难题,整形外科团队迅速启动多学科会诊,制订个性化治疗方案,通过抗感染、控制血糖、清创换药、负压封闭引流等一系列治疗措施,逐步改善患者身体条件。待潘奶奶达到手

术指征后,团队为其实施自由式穿皮瓣转移修复放射性溃瘍手术,手术过程顺利,术中出血控制良好。

相较于传统穿皮瓣技术,自由式穿皮瓣具有供区来源广泛、创伤小、产出大等优势,有效克服了血管解剖异常及标志移位带来的操作困难,显著提升手术成功率,加速患者术后康复进程。

余道江表示,当前临床常见伤口类型已从急性创伤为主转变为慢性创面居多,放射性溃瘍作为难愈性创面的典型代表,通常需综合运用创面处理、药物治疗、手术干预等多种手段,且治疗周期漫长。而江大附院整形外科凭借成熟的医护合作模式,为急性慢性伤口患者提供规范化、精准化护理服务,实现复杂性伤口问题的“一站式”解决,大幅降低因处理不当引发的并发症风险,缩短愈合周期。

近年来,江大附院整形外科持续推进技术创新,在褥疮、糖尿病足、放射性溃瘍等难治性创面领域深入钻研,成功研发FSP皮瓣、SVF细胞群移植等新技术,显著缩短治疗周期,提升临床疗效;针对瘢痕疙瘩推出“三期治”疗法,既保留传统方案优势,又通过精准分层技术降低疼痛、色素脱失等并发症发生率,提升患者治疗舒适度。此外,科室在眼袋切口中部提升、面部年轻化、常规眼鼻整形美容手术、抽脂塑形、脂肪移植等领域也积累了深厚技术实力。(高佳美)

精准关爱健康 为新就业群体保驾护航



“我选了专项体检套餐检查膝盖,没想到医院还把胸片免费升级成清晰度更高的CT检查,这服务太贴心了。”刚完成体检的外卖员陈师傅,对无锡市第五人民医院的暖心体检服务竖起大拇指。

今年1月,在无锡市委社会工作部 and 市卫生健康委员会的指导下,无锡市第五人民医院获评“无锡市新就业群体友好医院”,并推出一系列针对新就业群体的服务举措。近日,该院为近400名新就业形态劳动者开展精准健康体检服务,以实际行动传递医疗温度。

为精准对接新就业群体健康需求,市五院结合外卖骑手、网约车司机等职业特点,精心设计两类体检方案。常规体检套餐包含血常规、心电图、胸部CT等十余项基础筛查项目,帮助劳动者建立完善健康档案;专项体检套餐则聚焦职业健康痛点,为外卖骑手增设膝关节正侧位片,为网约车司机配置双下肢静脉彩超等特色检查项目。

在体检流程优化方面,针对CT、超声等耗时较长的检查项目,医院安排专人全程引导,大幅提升检查效率。一位网约车司机说:“体检比想象中快很多,特别顺利。”此外,医院还提供4小时免费停车服务,进一步便利新就业群体。检后服务同样彰显人文关怀,由高级职称主检医生提供一对一报告解读,对需进一步诊疗

的人员,开通普通门诊免挂号费、专家号免预约的绿色就医通道。

据悉,市五院后续将持续优化新就业群体就医服务体系。通过在门诊大厅设立“新就业群体服务专窗”、开通驾驶证换证体检“加急办理”通道,在互联网医院开辟专属模块,以及开展健康科普讲座等举措,为新就业群体提供更方便、精准、暖心的医疗健康服务,切实增强他们在城市生活的获得感、归属感与幸福感,助力城市基层治理与和谐发展。(黄琳)

聚焦“心”成长,无锡多维度守护儿童青少年心理健康

打开无锡市儿童医院预约挂号页面,“儿童心理科”6月14日至17日的所有号源均显示“已满”——这已成为该科室的常态。该院儿童心理科负责人方林对此深有感触:“预约号常态化挂满,反映的是儿童青少年心理健康需求的明显攀升。”心理健康是儿童青少年健康成长的基石,牵动着千家万户的心。面对日益增长的就诊需求,无锡市积极联动无锡市红十字会、无锡市儿童医院、无锡市精神卫生中心及中小学等多方力量,共同筑牢守护儿童青少年心理健康的坚实防线。



高中阶段重新浮现甚至加重。

应对儿童青少年心理健康需求,无锡迅速行动。去年2月,市儿童医院正式开设儿童心理科门诊。4个月,医院与市红十字会携手成立“关爱儿童 点亮心灯”无锡市红十字儿童青少年心理健康工作站。该站聚焦宣教、筛查、联盟建设与危机干预,一年来已接诊儿童青少年超6000人次,其中单纯心理咨询达1500例。

青少年期是人生重要转折点,心理状态至关重要。无锡市精神卫生中心儿少精神科副主任、主任医

师李志佳点明常见诱因:学业重压、亲子关系紧张、电子产品引发的家庭冲突。这些压力常转化为厌学情绪、身体不适(如恶心、腹痛、头痛)乃至自伤行为。市精神卫生中心依托儿少心理门诊、心理测评中心、团体心理治疗室及儿少精神科病区,并于2022年成立无锡市青少年心理健康服务中心,为青少年及家庭提供从心理测评、咨询到治疗的全链条专业化支持。

守护“心”世界,学校是主阵地。据悉,无锡中小学校凝聚共识,

目前配备专职心理健康教师的比例已达91.7%,去年在校内开展专题培训142场,通过科学教育方式持续筑牢校内心理防线。

当诊室的灯光熄灭,云端的热线依然亮着。市精神卫生中心从线上到线下无缝衔接,构筑儿童青少年全天候心理健康防线。“这是我在人间的最后一通电话。”近日一个深夜,15岁云南女孩颤抖的声音通过市精神卫生中心红十字心理援助热线传来。她与同伴备好药物意图轻生,在多地热线无人应答的绝望时刻,无锡热线为她点亮了希望。热线接线员一面紧急联动云南警方,一面用专业倾听和疏导稳住女孩情绪,最终帮助她安全返家。这条由市精神卫生中心中级以上职称医生24小时值守的生命热线,3年来年均接听涉及未成年人的求助1200余例。电话另一端,“学业重压”“亲子冲突”“厌学迷茫”构成青少年最深沉的叹息。这条永不占线的通道,已成为托起那些濒临坠落年轻生命的可靠力量。

从爆满的诊室到深夜的守护,从校内的专职教师到跨省的生命救援,无锡正以实实在在的行动,在儿童青少年心田筑起一道温暖的防护墙。(葛惠)

大别山老 孢子粉价格

椴木孢子粉 1000元/斤
买3送1
袋料孢子粉 600元/斤
买2送1
籽料孢子粉 250元/斤,
原料孢子粉 100元/斤。
孢子粉胶囊 6瓶 720粒
1300元,每天4粒。

专做灵芝 不是今天卖这明天卖那
自产自销老牌老店:崇宁路17号4楼
电话:82700029(大别山老王)