

戴防蓝光眼镜,不如远眺、晒太阳



上网课避免了交叉感染的风险,但是,孩子的视力成为家长们新的担忧,因目前市面上号称能保护视力的防蓝光眼镜热销,近日不断有家长向眼科医生咨询,需不需要买这种防蓝光眼镜。市二院眼科医师张正威介绍,目前尚无证据证明防蓝光眼镜的上述功效,而盯屏幕20分钟后远眺、晒太阳,才是护眼、防视疲劳的好方法。

担心网课影响视力,家长咨询防蓝光眼镜增多

“停课不停学”,受新冠肺炎疫情影响,学生不再背起书包前往学校集中学习,而是在家上网课。陆女士的儿子小晨是小学六年级学生,去年起就出现视力下降,看到

每天孩子盯屏幕,真担心视力继续下滑。陆女士孩子的班级群里,家长们也不约而同对防蓝光眼镜议论纷纷,有的查了相关资料,蓝光对眼睛有害,有买的打算;有的则

认为孩子眼睛还没有发育好,应该什么光线都要接触;还有的担心是否有副作用。

记者了解到,也有一些老人凑热闹,为自己打听防蓝光眼镜,因为

他们看新闻、买菜时常要用到手机,感觉眼睛不舒服,担心老年黄斑变性。张正威介绍,虽然疫情在一定程度上影响了患者就诊,但是市民咨询防蓝光眼镜还是挺多的。

保护视力防止疲劳? 防蓝光眼镜功效尚无证据

“蓝光是一种波长约为400–500纳米的可见光,由于其属于较短波段的可见光,能量较高,从实验室理论上的推测,蓝光对眼睛有一定的损伤。”但是,张正威介绍,现实中所有接触的蓝光要比实验室的强度弱很多,从目前临床来看,虽然屏幕折射的蓝光相比其他

光多一点,但目前没有充足的证据表明日常生活中的蓝光会损伤人的视网膜细胞,或者阻挡蓝光能减轻视疲劳以及防止老年黄斑变性。相反,蓝光也不是一无是处,它可以影响人体黑视素的分泌,调节心率、睡眠、警觉等生理状态。如果戴防蓝光眼镜,把所有蓝光都

过滤掉,会使得透光率下降,导致视疲劳。老年人因白内障等原因导致蓝光入眼量不足,还会引起夜间视力障碍。

张正威介绍,看电脑、手机屏幕需要合适的光线,包括环境光线和屏幕光线。不要在太暗的环境下使用手机和电脑,黑暗的环境和屏幕

的明亮形成强烈的反差,对眼睛的刺激很大。此外,屏幕光线也很重要,白天室内一般调到40%–50%,晚上灯光下调到20%–40%,具体可调节到自己眼睛舒适为止。夜间建议在电脑旁放置台灯照亮屏幕,减轻屏幕光线单方向直射对眼睛造成的刺激。

上20分钟网课远眺,晒太阳分泌多巴胺防近视

国家卫健委发布的《儿童眼视力保健技术规范》中,规定操作各类电子视频产品时间每次不宜超过20分钟。张正威介绍,小学每节课20分钟,正好符合这一要求。学

生们要抓紧网课下课的间隙,戴好口罩,到小区户外远眺,放松因看近引起的眼睛紧张状态,同时接受阳光照射。阳光促使人体多巴胺分泌,对预防近视有好处。

张正威提醒,要减少视疲劳和预防近视,眼睛应距离电脑不少于40厘米,尽量要使用屏幕较大的电脑,因为屏幕越小,眼睛就会离得越近,就越容易产生疲劳,使眼睛

受到伤害。同时,学生在家学习,营养也要跟上,尤其是补充维生素A、维生素C含量高的食物,对眼睛有益。

(卫文)

医卫短波

● 54岁的廖女士在惠山区三院行胸部CT检查时发现右下肺有肺结节,听闻该院有肿瘤(肺结节)MDT门诊,遂来挂号诊疗。该院大外科、呼吸内科、肿瘤科、消化内科专家和上海肿瘤专家、患者及其家属一起参加了此次远程MDT会诊。经讨论,考虑肺癌的可能性大,建议患者接受早期手术治疗。两天后,患者顺利地在锡沪两地专家的合作下,完成了胸腔镜下右下肺结节切除术。据悉,惠山区三院与上海肿瘤医院建立协作关系,开展远程MDT会诊,完成病情评估及诊疗方案,让患者在家门口就可享受到上海专家的全程服务指导。(魏雪怡)

● 近日,洛社镇卫生院对辖区已复工的民营医疗机构和公共服务机构开展了检查指导,对民营医疗机构严格预检分诊,询问患者及家属是否有外地旅居史、新冠肺炎患者接触史,排查发热、咳嗽、腹泻等症状,落实机构内办公室、诊室每日二次消毒。对理发店、旅馆等公共服务机构重点排查对顾客使用的公共用品用具“一客一用一消毒”等环节。(黄婕)

● 日前,江苏省卫生监督所到惠山区职业病防治院督查了职业卫生体检防护工作。检查人员实地督查职业健康体检中心工作流程、个人防护、扫码登记、防控措施落实预案、环境消杀、日常管理等情况,促进辖区职业健康监督管理和隐患排查工作。(沙红云)



锡山人民医院鹅湖分院在做好患者“锡康码”信息核查和测温的基础上,张贴“一米线”标识,引导患者在候诊、付费、取药等环节保持间隔距离,减少交叉感染风险。(鹅医 摄)

恶心不适竟查出肾衰竭

孩子夜尿多家长要警惕

小球肾炎、肾病综合征,可以表现为洗肉水样尿、浓茶样尿、泡沫尿、眼睑下肢水肿、头晕头痛,但是隐匿起病的肾炎可无异常现象,孩子能吃能睡、玩耍自如,有些孩子积极干预治疗可以逐渐恢复痊愈,但是也有部分可以逐渐进展至肾功能不全。

儿童肾脏疾病并不可怕,一个简单的尿常规检测就能发现蛛丝马迹,慢性肾病可通过尿液检查发现显微镜下红细胞增多、尿微量蛋白增多或间歇尿蛋白阳性。因此,如果小婴儿出现不明原因的发热,一定要听从医生嘱咐化验尿常规;

如果孩子出现面部和下肢水肿,尿色异常或有泡沫,一定要提高警惕,及时去医院就诊,以免延误最佳治疗时机。日常生活首先要养成孩子正确的排尿习惯(1岁半白天控制排尿,2岁半夜间控制排尿),要均衡饮食,不要有爱吃的借口养成孩子喜吃荤菜和零食的习惯。避免带孩子去不必要的密闭的公共场所,减少孩子感染的机会,当孩子有呼吸道及皮肤等感染时,应当及时根治,感染和药物都会加重肾脏损伤,尤其是喹诺酮类药物、氨基糖苷类抗生素,这些药物在儿童医院是禁用的。(卫文)

治愈有些高血压 吃药没用要手术

一次手术,顽固性高血压终于正常了

78岁的李大爷患顽固性高血压多年,尽管同时服了五种降压药,但效果不明显,而且还伴有头晕,前段时间血压最高飙到220/110毫米汞柱。接诊的第904医院心内科医生刘浩为明确他是否合并继发性高血压可能,建议李大爷做肾动脉CTA检查,结果显示左侧肾动脉开口处重度狭窄,找到了高血压的病根。这种病吃药解决

不了问题,一定要进行介入手术治疗。

李大爷纳闷,都说高血压要吃药,没听说过还要手术治疗?医生告诉他,介入手术创伤非常小,从大腿根开个绿豆大小的切口,伸进一根导丝,放上一个支架,就把狭窄的动脉重新疏通。术后李大爷只吃一种降压药,血压就降到了正常范围,头也不晕了。

吃降压药不管用,继发性高血压必须消除病源

据介绍,高血压分为原发性高血压和继发性高血压。原发性高血压就是我们平时所说的高血压,服用降压药可以把血压控制好。继发性高血压是由于某些疾病引起的高血压,如肾脏疾病、肾血管疾病、肾上腺疾病、睡眠呼吸暂停一低通气综合征、主动脉缩窄等,血压升高是这些疾病所共有的表现,需要消除病源,血压才可能恢复正常。因此,继发性高血压也被称为“可被治愈的

高血压”。继发性高血压占据整个高血压总数的10%–20%,因此,在诊断原发性高血压之前,必须先排除可能造成继发性高血压的因素,导致继发性高血压的常见原因除了肾病综合征、慢性肾炎、肾衰竭等肾实质疾病和肾动脉狭窄外,还有内分泌原因、药物因素等,可见,继发性高血压的诊断及治疗并没有想象中那么简单,得发现原发病,才有可能根治。

不需服药的还有高血压早期,先试试改变生活方式

第904医院心内科主任宗刚军介绍,血压不超过150/100毫米汞柱的高血压早期患者,可先采用生活方式干预,通过保持低盐饮食、多食用富含钾(肾功能不全者除外)及膳食纤维的食物,戒烟限酒并且适当运动,避免熬

夜,保持情绪稳定,相当一部分的高血压患者不需要吃药,就能够把血压降到正常水平。当然,如果通过生活方式干预2至3个月,血压仍降不到正常,就应在医生指导下进行药物治疗。

(张纪红)

孕妇疫期宅生活 小心超重“腹带”巨大儿

近日,怀孕六个月的孕妇小敏到江大附院(原无锡四院)产检,自过年后至今近2个月,她体重增长了6公斤。产科主任王锡梅为其检查,发现宫高和腹围也同样增长较快,连忙嘱咐她要合理饮食,加强运动,因为照此下去,不仅孕妇体重超重,还有生巨大儿的危险。

孕妇本就是家中的“大熊猫”,现在非常时期,不便外出,更是让孕妇们尽享“宅生活”。小敏原先还有点偏瘦,自从怀孕后,敏敏家人时刻叮嘱她“现在是一个人吃,两个人补,要多吃点!”再加上疫情出现后,外出活动的机会非常少,多吃少动,体重不免就上去了。

在我国,目前约有七成孕妇体重增加超过了世卫组织标准,而准妈妈孕早期一般增重12.5公斤左右,建议根据BMI,体重增长11至16公斤较为适合。对此,王锡梅指出,孕妇超重在孕早期会给母婴双方带来不利影响。对妈妈来说,会给孕产妇心血管系统增添负担,出现妊娠期高血压疾病、妊娠期糖尿病、流产、难

产等并发症的几率也大增。而且,由于产妇肥胖,后背脂肪层太厚,在剖宫产麻醉时,可能导致麻醉师难以摸到椎间隙,使本来只需要区域麻醉能完成的剖宫产,最后不得不改成全身麻醉,增加了麻醉风险。另外,胖妈妈除了会增加孕产时的风险外,产后还可能造成永久性肥胖,高血压、冠心病、糖尿病等。

同时,肥胖孕妇娩出巨大儿(出生大于4000克的婴儿)的概率也会增大,巨大儿产时容易难产、产伤,出生后不仅容易出现低血糖、低血钙,成年后患肥胖、糖尿病、内分泌系统疾病和心血管疾病的几率也增加。因此,孕期虽然要注重营养,但也要定期产检,让体重增长保持在合理的速度和区间内。为此,疫情期间,在不得不取消妈妈学校课程情况下,该院产科特别通过孕产妇微信群加强宣教,督促孕妇在做好疫情防护的基础上,在家或小区内进行30分钟的中等强度运动,通过原地踏步、散步、做操、做瑜伽等方式,控制孕早期合理增重。(晨曦)

查出糖尿病后,八年又患心梗

糖友应定期接受心脏病筛查

搞技术工作的章先生才40多岁,查出糖尿病却有8年,半年前在外出差时突发心梗,虽然经抢救保住了性命,但是目前仍然心功能不全,对生活影响很大。“资深”糖尿病患者怎么又患心梗?市二院内分泌科主任医师姚伟峰介绍,这不足为奇,糖尿病患者“糖龄”时间长了,多数会得糖尿病性心脏病,因此,糖友应定期接受心脏病筛查。

虽然章先生人到中年就患糖尿病,医生也提醒他关注血压、血糖,但是他觉得没有什么不舒服,也没当回事,因此平时血糖控制不好,生活不规律还抽烟,直至突发心梗,方才后悔不已。姚伟峰介绍,糖尿病主要的并发症就是心脑血管疾病,七八成糖尿病患者死于心血管疾病。这是因为糖尿病患者由于长期的慢性高血糖状态,其脂质及蛋白质糖化与氧化过程势

必加剧,而这一过程也参与了糖尿病性心脏病的发病。糖尿病性心脏病包括在糖尿病基础上并发或伴发的冠状动脉粥样硬化性心脏病、心脏微血管疾病及心脏自主神经病变。

“糖尿病性心脏病悄无声息,相当多的糖尿病患者,不知道糖尿病与冠心病的密切关系,不知道糖尿病患者除了严格控制血糖外,还要严格控制血脂血压,及时纠正高血

凝、高胰岛素症等状况。”姚伟峰提醒,其实糖尿病性心脏病早期也会露出蛛丝马迹,如头晕、多汗、心悸,容易疲劳,活动后出现气促、胸闷、胸骨后不适等症状。糖尿病患者首先要平稳血糖,治疗中要尽量避免低血糖,因为低血糖可能加重心肌缺血,诱发心肌梗塞等严重后果,在此基础上,要定期接受心脏病筛查。

(卫文)

全城通

分类信息

报业大厦:无锡市太湖新城金融二街1号
(南禅城湾)
服务电话:81853027、13961806872
QQ:1556902204
城中服务地址:无锡市学前东路1号
服务电话:80500110、13812290098
QQ:458430296

遗失启事

·无锡新腾餐饮管理有限公司醉蔷薇遗失公众聚集场所投入使用、营业前消防安全检查合格证锡新公消安检字[2018]第0190号,声明作废
·俞瑾萱遗失出生医学证明编号Q320842146,声明作废
·江苏正广通供应链管理有限公司遗失苏BQ9227(黄)汽车道路运输证苏交运锡锡字320205000188号,声明作废

遗失启事

·遗失无锡市扬名内燃机配件有限公司(统一社会信用代码:913202031361949911)编号为:320203000201604280049的营业执照正本一张,声明作废
·无锡市外商投资企业协会遗失江苏省财政票据申领记录簿,声明作废
·无锡市女企业家协会遗失江苏省社会团体会费统一票据,票号:00050421,金额:3900元整,声明作废