

眼科专家教你疫情防控期间如何居家护眼

本报记者 朱传胜

疫情防控期间,大多数人宅在家里,不出门、不聚会、不拜访亲朋好友,使看电视、电脑和手机的时间大大增加,长时间观看电子屏幕,眨眼的次数会减少,容易造成近视、眼睛疲劳和干眼症等眼部问题。对此,焦煤中央医院眼科主任蒋乐文为市民疫情防控期间居家使用电子产品时如何科学用眼及护眼进行了相关科普。

蒋乐文表示,学龄期孩子除教育部门安排的线上课堂时间外,家长要尽量控制、减少孩子学习外看电子屏幕的时间。尽可能选择大屏幕电子产品,建议选择的优先顺序为投影仪、电视、电脑、平板电脑,最后为手机,最好选择将视频投影

到大屏幕或链接到较大屏幕的电视上,增加观看距离,尽量选择屏幕分辨率较高的电子产品,以减少用眼不适和疲劳。调节亮度要柔和,使眼睛感觉舒适,避免过亮或过暗。电脑的水平观看距离不小于50厘米,手机的观看距离不小于40厘米。

蒋乐文建议,要想有效保护眼睛,一定牢记看手机及电脑等20分钟后,要眺望远方至少20秒,让眼睛适当休息,远近调节焦距有益眼睛的健康。

对于宅在家中的老年人,应该如何护眼?蒋乐文说,老年人是眼病的高发人群,要注意用眼卫生,不要躺着看书,如果有老花眼,在看书、看电视的

时候应该佩戴老花镜。应有意识地经常眨眼,闭目的时间应该长一些,同时配合用双手按摩眼部,然后再按摩侧面的太阳穴,以缓解眼睛疲劳。患有慢性病如高血压、糖尿病的老年人应该每天自测血压血糖,保持血压血糖平稳,以减低眼中风发生危险,注意保持平和心态,避免情绪的剧烈波动,以免引起青光眼的发作。同时,要注意休息,合理膳食。

不少成年人有晚上关了灯躺在床上玩手机再睡觉的习惯,对此,蒋乐文提醒,切勿在黑暗的环境下玩手机,尤其躲在被窝里玩手机。蒋乐文说,黑暗中人的瞳孔会变大,房角部位虹膜堆积,眼部睫状肌收

缩,晶状体变凸变厚,引起房角狭窄或关闭,眼压升高。而长期眼压过高,会损害视神经,最终损伤视力。

蒋乐文指出,夜间关灯后长时间玩手机,不仅可诱发青光眼,还可能损伤黄斑。晚上玩手机的人,最好调整手机屏幕对比度,使亮度和色泽尽量柔和;最好能开一盏低亮度的照明灯,缩小屏幕和背景环境亮度的差距,可对眼睛起到一定的保护作用。

蒋乐文建议,居家期间,大家一定要注意休息,多闭目养神,做到精神放松,同时要合理膳食,适度地居家锻炼,增强自身抵抗力,避免熬夜,充足的睡眠能让眼睛得到很好的休息。



服务百姓
关爱健康



扫二维码
关注“焦作健康”

每周一出版

主编:金珊珊

执行:周丽娟

记者:朱传胜

新闻热线:13333916333

服务热线:15565602387

13598538802

你知道中药中的“丙种球蛋白”吗

本报记者 孙阁河

上周末,去市中医院人民医院找肺肾糖尿病科主任张春雷,了解中药预防感冒和防范瘟疫的知识。他问记者,是否知道中药中的“丙种球蛋白”。很多人都知道,“丙种球蛋白”是一种价格较高的提高人体免疫力的西药。中药中竟然也有类似作用的药物,不由得让记者大感兴趣。

张春雷笑着说,中药方剂中有一个名方“玉屏风”,也叫玉屏风散,出自元代医家危亦林所著的《世医得效方》,也有说《丹溪心法》《医方考》《古今名医方论》《古方选注》等著作中都有记载。玉屏风散由防风、黄芪、白术(炒)三味中药组成,方中黄芪益气固表止汗为君;白术补气健脾为臣;佐以防风走表而散风邪,再合黄芪、白术以益气祛邪。另外,黄芪得防风,能固表而不致留邪;防风得黄芪,能祛邪而不伤正,有补中寓疏、散中寓补之意。

张春雷进一步介绍,黄芪色泽黄白,味甜美,从五行来看属土,有补益脾气的的作用;白术是一种典型的补脾健脾药,古人形

容其“多脂膏而甘”;防风善行善走,能遍行周身体表,被古人称为治风邪的仙药。更为可贵的是,防风不仅能发挥驱除外在邪气的功效,还能够使黄芪随其周卫于身而固护表气,发挥御风之效,达到既祛风又防风两者兼顾的作用,让外邪去而不再来,从而提高反复感冒或者有慢性疾病患者的体质。清代伤寒学家柯韵伯也说:“夫以防风之善驱风,得黄芪以固表,则外有所卫;得白术以固里,则内有所据。风邪去而不复来,此欲散风邪者,当倚如屏,珍如玉也。故名玉屏风。”因此,玉屏风散也被称为中药中的“丙种球蛋白”。现在,玉屏风散已经收录于《中国药典》,在内、外、妇、儿等各科疾病中得到广泛应用,并被研制成颗粒,成为很多基层医院必备的中成药。

张春雷告诉记者,临床上,玉屏风散普遍用于预防感冒以及呼吸道反复感染、哮喘、过敏性鼻炎、慢性荨麻疹、慢性结肠炎等诸多免疫功能低下的病人。不过,若外感自汗,阴虚盗汗,就不宜使用了。

图片新闻



1月8日,沁阳市人民医院新病房楼正式投入使用,各病区病人开始陆续入驻新病房。该病房楼总高度为63.45米,总建筑面积53700平方米,其中地下面积3825平方米,设计床位800张,全部投入使用后可有效缓解群众看病难、住院难的问题。图为该院神经内科一病区温馨的住院环境。

本报记者 杨帆 摄

说说针刺“后溪+环跳”联合透灸治疗腰椎间盘突出

本报记者 孙阁河

日前,记者去市中医院解放院区康复一区采访,该科主任杨明军告诉记者,目前,主治医师杨银凯正在申报河南省中医药科学研究专项课题《针刺对穴“后溪+环跳”联合透灸治疗腰椎间盘突出症(寒湿型)的临床研究》,如果感兴趣可以找杨银凯聊聊。

杨银凯告诉记者,腰椎间盘突出症是临床常见病、多发病,随着生活和工作节奏加快,该病的发生呈年轻化趋势,其腰痛及下肢放射性疼痛症状正在严重影响着很多患者的工作和生

活。目前,治疗腰椎间盘突出症的方法有很多,其中,手术治疗存在费用高、易复发的缺陷,效果并不理想;针灸疗法虽然有不错的效果,受到很多患者的欢迎,但也存在选穴多而不精、乱而不简,灸量、灸感含糊不清的现象。因此,在主任和科室其他人员的支持下,针刺对穴“后溪+环跳”联合透灸疗法治疗腰椎间盘突出症(寒湿型)的临床研究,就是希望能进一步增强针灸在腰椎间盘突出症方面的治疗优势,完善腧穴配伍、针灸协同,使临床治疗更加安全有效。

说到对穴,杨银凯解释,历代针灸文献虽未见对穴的名称,但对穴配穴的理论始终贯穿于数千年的针灸实践中,它揭示了针灸配穴组方的一般规律。现代国医大师吕景山教授倡立了对穴理论,在治疗中两穴相配以最大程度增加治疗效果。不过,对穴的配伍绝不是两穴的随意配合,而是根据两穴的穴性,上下相济、动静相随、互为所用,各取所长,发挥协同作用,从而增强疗效。后溪穴为手太阳小肠经腧穴,是八脉交会穴之一,沟通于阳跷

脉申脉穴,通于督脉,与足太阳经经气相通。后溪穴能调腰正脊,可疏督脉之经气,通经活络而止痛。环跳穴为足少阳、太阳二脉之会,为治疗腰腿痛的重要穴位。近年来,研究资料也表明,由于环跳穴为足少阳、太阳二脉之会,并因其独特的解剖位置,已经成为治疗腰腿腿疾病的主要穴位之一。后溪、环跳二穴单独应用均可治疗腰腿痛,但后溪、环跳两穴相配伍,目前临床较为少见。

说到透灸疗法,杨银凯说:“透灸于虚寒型疾病有着良好

的治疗效果,我们科室已经在临床中广泛应用多年,具有大灸量、高温热、强渗透的特点,艾热透皮深入,从浅入深,直达病所。因为灸后常出现汗出、花斑等明显的灸后反应以及安全、舒适、疗效持久的优势,深受患者欢迎。虽然,对穴配合透灸治疗腰椎间盘突出症在康复科有着凸显的优势,但是遗憾的是两种疗法结合的临床研究暂未开展。相信通过这次的临床课题研究,可以产生1+1>2的效果,实现多疗法优势互补,更大程度造福患者。”