

防蓝光眼镜能预防近视?

专家:用眼习惯至关重要



本报讯(记者肖凯 通讯员吴晓敏 黄雪倩)近日,刚上二年级的雅雅最近在家总是习惯性皱眉头和揉眼睛,来到汉

阳爱尔眼科医院检查后发现,雅雅近视了。记者了解到,由于疫情影响,不少中小学都开展了网络线上教学模式,到了晚

上还有家长在网上给孩子报了补习班,一天八九个小时沉浸在电子产品的世界里,导致不少孩子都已经出现视力问题。

汉阳爱尔眼科医院斜弱视及小儿眼科专家石明华主任告诉记者,自网课开课以来就有不少家长在网络或者线下咨询:“如何让孩子做到上网课和保护视力两不误?”不仅如此,在门诊中也常常有家长问道,“在网上买的防蓝光眼镜到底有没有用?”

石主任介绍,首先养成良好的用眼习惯最为重要,大部分上网课导致的视力下降,归根结底都是因为没有合理安排好电子产品使用时间,建议一般每隔45-60分钟休息远眺10-15分钟。

同时作为另外一种防护手

段,防蓝光眼镜也是可以使用的。日常生活中接触的手机屏幕、电脑屏幕、电视机等光线,有一些是对眼睛有害的蓝光即短波蓝光。短波蓝光具有相对较高能量的光线,对视网膜的危害程度最大,它能穿透晶状体,直达视网膜。如果一天八九个小时面对电子产品,长时间高强度的刺激,外加儿童晶状体较清澈,无法有效阻挡蓝光,容易引发黄斑病变以及白内障,同时还会引起视疲劳以及影响睡眠。

对此,石明华主任建议,购买防蓝光眼镜一定要选择正规眼科医院购买,如果在网上或者小摊上购买的不合格产品,有可能不仅达不到保护眼睛的作用,更有可能对眼睛产生伤害。

嘶哑三个月 一查竟是肺癌

本报讯(记者肖凯 通讯员江泓颖 陈舒)今年2月份,家住洪山区的常先生在一次受凉后感觉咽部“不清爽”,说话声音也逐渐有些嘶哑,以为得了“咽喉炎”,就自行到药店买了润喉片和清热解痛的药物服用,但效果不佳。

本以为不是大毛病,谁知一个多月过去了,常先生声音嘶哑的情况不仅没有好转,还出现了干咳的症状,于是来到武汉市第三医院呼吸科就诊。接诊医生在对常先生的肺部CT检查时,发现其肺部有一占位病变合并感染,住院期间,常先生进行了肺部炎症指标、肺部肿瘤指标,肺部增强CT等检查,被高度怀疑肺癌合并阻塞性肺炎,最后在完善了肺组织活检后,证实了医生的判断。

声嘶怎么会是肺癌的表现?对此呼吸科主任科鲍敏解释说,65岁的常先生烟龄长达40年,由于癌肿侵犯和压迫了支配声带的神经,就会出现声音嘶哑的情况。在日常生活中,如果有难以治愈的声嘶,除了耳鼻喉科相关检查外,还需警惕是否有肺部疾病,特别是对有肺癌高危因素的人员,要定期进行排除肿瘤的检查。

84 消毒液不能用于皮肤消毒



本报讯(记者肖凯 通讯员刘姗姗)近日,69岁的老“糖友”陈爹爹脚上磕破了皮,自认为84消毒液既然可以杀病毒,也可以用来消毒伤口,便自行用84消毒液泡脚来给伤口消毒,结果导致左脚溃烂严重,差点被截肢。

武汉市中心医院后湖院区内分泌科主任张红梅介绍,84消毒液属于含氯消毒剂,对皮肤和黏膜有腐蚀性和刺激性,不能用于皮肤表面的消毒,只能用于对环境 and 物体表面消毒。

84消毒液在使用前先用清水稀释,不能直接使用原液;因为它有腐蚀性和刺激性,使用时应佩戴手套,避免接触皮肤;最好不要用于衣物消毒,消毒贴身衣物也会直接伤害皮肤的。另外,84消毒液不要与洁厕灵同时使用,两者会产生化学反应产生氯气,对人体有害。

专家建议,对伤口消毒可以使用碘伏,如果碘伏过敏可以用生理盐水。另外,碘酒虽然可以消毒完整无破损的皮肤,但颜面、儿童等敏感皮肤,禁止用碘酒消毒。

帕金森病人减药 致高温 38.3 度

本报讯(记者肖凯 通讯员周珊)69岁的张婆婆是一位帕金森患者,因一直遵医嘱服药病症控制得还不错。居家抗疫期间,自我感觉良好的张婆婆便把药减了量。起初,虽偶感肢体乏力,想着宅家太久缺乏运动便没太在意。直到一个月前,眼见家里剩余的药不多了,子女又因复工复产忙得不可开交,张婆婆索性停了两种药,剩下的一种她也仅按1/2剂量服用。让她没想到的是,停药后行走困难反而逐渐加重,以致一周前起夜时摔倒在床边,后被家人送至附近的武汉脑科医院·长江航运总医院。

来院时,老人体温一度高达38.3℃,四肢僵直、乏力,精神极度萎靡,连正常的站立行走都异常困难。接诊专家神经内科李进副主任高度怀疑,张婆婆极可能是帕金森擅自大幅度减药后出现的恶性综合征。

恶性综合征最初被报道是在长期大剂量服用抗精神病药物的患者中,是一种严重的药物不良反应,主要表现为高热、肌强直、意识障碍和肌酶增高,严重者会危及生命,后来在帕金森病患者突然减药或停药时也观察到了该种恶性病症。李进解释,帕金森病患者盲目调药甚至停药,会使得大脑多巴胺能系统功能紊乱,让调控运动、体温等多种中枢神经的生理功能出现障碍,此时,一旦出现感染、劳累等诱因,便会加大恶性综合征的发病几率。如果出现异常的初期,能及时就医明确诊断及干预,患者的病症多可短时间内迅速缓解,但若久拖不治,便会加速病症的发生,出现突然的高热、行走困难等急性症状。

好在老人被及时送医,目前经一周住院,立即恢复正规的抗帕金森治疗,迅速补充缺乏的多巴胺,并同时退热、纠正电解质紊乱、补液等对症治疗,张婆婆的四肢乏力症状明显缓解,体温恢复正常,已能下床行走。

抽动症作祟 男孩突爱“恶作剧”

本报讯(记者肖凯 通讯员陈彦西)总是不自主地摇头耸肩,不停地眨眼睛,吸鼻子,喉咙里发出怪叫声……5岁男孩不断的“恶作剧”令家人头疼不已。到医院就诊后,才知孩子原来是患上了小儿抽动-秽语综合征。

5岁的青青家住汉口,近几个月来,家里人也变起法来给孩子做各种补营养的美食。自1个多月前开始,青青的妈妈王女士

发现原本聪明伶俐的孩子总爱时不时做“怪相”:突然地点头摇头耸肩,不停地吸鼻子眨眼睛,向前挺起自己的小肚子,甚至还歪着嘴巴,旁若无人地发出各种怪叫声。本以为是孩子在家呆久了的恶作剧,但谁知无论怎么教育、制止都对青青的行为没有改善作用,甚至孩子到了晚上睡觉时也总是多汗、翻来覆去,难以入眠。

16日,王女士赶紧带孩子

来到武汉市中医医院儿科就诊。接诊的儿科主任医师蔡建新详细询问青青的日常生活起居情况,检查后诊断青青患有脾虚肝旺证,慢惊风病。

蔡建新主任医师解释,中医所说的“慢惊风病”其实就是抽动秽语综合征,发病多与先天不足、脾胃虚弱、肝火旺盛有关。青青正是由于在家中多食用鸡、鸽子等燥性食物,肝火旺盛;同时长时间上网课盯着电子产品,

心脾损伤,不能抑制肝火,诱发眨眼及其他动作的加重。

蔡建新提醒,小儿抽动-秽语综合征多发于5-10岁儿童,难以迅速自愈,如不及时治疗,则会发展为秽语、骂人,打人等。当前,孩子居家期间,应少食燥物,多吃应季蔬果,注重饮食均衡,保持心情舒畅,除学习课程外,尽量少接触电子产品,同时适当地引导孩子做一些运动,应以微微出汗为宜。

全民核酸检测 精准防控

5月11日,武汉市新冠疫情防控指挥部涉疫大数据与流行病学调查组发布了在武汉市开展新冠病毒核酸筛查的经济通知,这次政府下决心进行普查是一项英明的决策,它可以掌握武汉市究竟有多少无症状的感染者,这将对新冠的防控有着巨大的意义。

早在4月1日,笔者就提出了,科学的方法是应该进行人群的普查,通过几万人,甚至更多人的普查,来获得目前我国无症状感染者数据,这样的结论才是有说服力的,依据这

样的结论来制定的防控方案才是有指导意义的。当然,我们深知,这是一个大的工程,需要大量的人力和物力的支撑。但这是一项值得开展的有意义的工作。

4月14日,武汉市就开始了普查工作,但是属于抽查,得出的结论是万分之八,这就意味着武汉市有8000名无症状的感染者。

新冠病毒要想在短时间内消灭是不可能的,可能长期与我们共存,我们应该考虑防控的成本,进行科学防控和精准

防控。

如果新冠病毒像流感病毒那样长期存在,每隔一段时间,会出现散发或者局部的流行,那么,我们就做好局部的防控,哪里有疫情,就封闭哪里,这样的防控成本会减少很多,对百姓生活的影响会小很多,更有利于经济的发展。

全民核酸检测可以基本掌握武汉市的无症状人群的数量,对于这些人群的控制和管理,工作量会小很多,而且效果会好很多,对于疫情的控制将会起到决定性的作用。

1000万的武汉人的核酸检测,我们可以准确掌握究竟有多少无症状的人群,应该说,这一举措属于精准防控,是我们防控手段迈向科学防控的第一步。当然,无论我们怎么防控,基础的防控是不可少的,这就是:戴口罩,少出门,勤洗手,不聚集。

(纪光伟)



纪教授说医