

聚焦“爱眼日”

# 超600度近视可并发致盲眼疾

专家提醒:高度近视最好每半年进行一次眼底筛查

明日是第29个全国“爱眼日”,今年主题是“关注普遍的眼健康”。中国医师协会初级眼保健与眼视光专业委员会副主任委员、福建医科大学附属第二医院副院长胡建民教授介绍,近年来,近视是世界范围的高发疾病,而全球高度近视患病率迅速增长。他提醒,超600度高度近视可并发致盲眼疾,最好每半年进行一次眼底筛查。

## 当心高度近视变成病理性近视

近日,福建医科大学附属第二医院眼科门诊里,来了一位在德国留学了10多年的李娟(化名)老师,由于常年攻读专业书籍,双眼近视屈光检测超过600度,在国外被诊断为“高度近视”,国外医生要求她进一步检查,排除“病理性近视”。

医生做了详细检查后,告知其眼底可能合并有黄斑病变及后巩膜葡萄肿和视网膜脱离相关的风险。面对这些严峻的健康风险,李娟感到深深地震惊和担忧。她意识到自己要采取积极的措施来

预防可能的并发症。

在医生的建议下,李娟决定采取更加有效的眼睛保健措施,包括定期进行眼科检查、避免长时间用眼、合理控制近视进展等。

“眼轴越长、近视度数越高,视网膜就会被拉伸得越薄,出现视网膜裂孔及脱离等严重眼病的概率就会增加很多。”胡建民介绍,眼轴越长的近视眼,眼底视网膜出现变性、萎缩、裂孔的概率就越大,严重的甚至会致盲。

## 定期检查及早发现并发症

近视是世界范围的高发疾病。当前,全球近视患病率超过28.3%,预计到2050年,将达到49.8%,而高度近视患病率将由目前的4.0%上升为9.8%。

胡建民提醒,要警惕其中部分超过600度的高度近视变成病理性近视。

部分高度近视患者成年后近视度数仍不断增加,伴有导致视觉损害的眼底病变及其他致盲性眼病,最佳矫正视力常低于正常。

在高度近视人群中,白内障、青光眼、近视性黄斑变性、视网膜脱离、近视性视神经病变等致盲性眼病发病率明显高于正视人群。病理性近视引起的视网

膜病变已经成为中国不可逆性致盲性眼病的首要病因,也是低视力门诊最主要病因。

病理性近视可有视物变形、视物遮挡等症状。福医二院参与的《高度近视专家共识(2023年)》提出病理性近视不同于高度近视,在于常伴有后巩膜葡萄肿、黄斑区漆裂、黄斑区视网膜脉络膜萎缩或近视性牵拉性黄斑病变,如黄斑裂孔、黄斑劈裂、黄斑区视网膜脱离等并发症。

胡建民提醒,高度近视患者应定期进行眼科检查,及早发现并管理可能出现的并发症。



高度近视患者应定期进行眼科检查(CFP图)

## 保护眼睛有讲究

那么,对于已经是高度近视的患者来说,应该如何保护自己的眼睛呢?主要注意以下几点:

**养成良好的用眼卫生习惯。**成年人建议用眼40分钟休息5—10分钟,未成年人高度近视要更加重视,用眼20—30分钟建议休息5分钟及以上,年龄越小越要严格控制。

**注意用眼的距离和姿势。**眼睛距离物体或屏幕40厘米或以上,电脑屏幕略低于眼睛水平位置的下方;用眼姿

势保持端正,歪着头看东西容易导致近视度数加深。

**定期进行眼健康检查。**对于高度近视尤其眼轴特别长的,要定期进行屈光度数和眼睛健康检查,建议每6个月检查1次,矫正不足时应及时调整配镜处方。

**注意用眼安全。**患者应防止或减少眼部碰撞,减少重体力劳动及剧烈运动。遇到眼前有黑影、出现闪光感或视力下降时,必须尽快就医,检查视网膜是否有裂孔、脱离等问题。

## 健康新知

### 医生说“清淡饮食”你该怎么吃

在生活中,我们常听到医生对手术后患者嘱咐要清淡饮食。然而,很多朋友对清淡饮食存在误区,认为清淡饮食就是“尽量吃素,不能吃肉”,而这样的吃法并不利于营养均衡,还会导致体质变差。

#### 是不能吃荤吗

医生在手术后建议清淡饮食,是为了减轻肠胃负担,帮助患者身体更快地康复。

这种清淡饮食并不是要求完全不吃肉类,而是建议避免油腻、刺激性食物以及难以消化的食物。手术后摄入易消化的蛋白质来源,如鸡肉或鱼肉,对于促进伤口愈合和恢复是有益的。

#### 就等于吃素吗

清淡饮食与素食并不等同。素食主义者完全排除动物来源的食物,而清淡饮食的核心是避免油腻、高糖、高盐及刺激性食物,注重食物的清爽、易消化、低热量、高纤维等。清淡饮食并不排斥适量的动物蛋白,如鸡肉、鱼类或海鲜,当然也包括了各种蔬菜、水果、全谷类和豆类等食物。

真正的清淡饮食应该是一种综合性的饮食理念,注重均衡摄入各类营养素的同时,避免过多摄入对身体有害的成分。具体来说,清淡饮食包括以下几个方面:

以植物性食物为主,包括蔬菜、水果、全谷类、豆类等,它们富含纤维、维生素和矿物质,有助于保持健康。

适量摄入动物蛋白,如鸡肉、鱼类或海鲜,以及低脂乳制品,确保身体获得足够的优质蛋白质和钙。

控制油脂摄入,选择健康的脂肪来源,如橄榄油、鱼油等,减少烹饪中的油炸食品和高脂肪食物。

限制糖分和高盐食物的摄入,尤其是加工食品和饮料中的隐藏糖分和盐分。(来源:家庭医生报)

## 高考在即

# “减压锦囊”助你不焦虑

本报讯(融媒体记者张沼焯)又逢一年高考时。考前焦虑是正常的情绪体验,适度的焦虑会提高人们的警觉性、灵敏度和约束力,促进任务的完成和投入,但过度的焦虑很可能适得其反,不仅不能提高效率,反而影响考试发挥。

如何帮助学生缓解焦虑?泉州市心理援助热线中心负责人、国家中级心理治疗师刘华杨,和大家分享调整考前心态的减压秘籍,助力考生不负努力,不留遗憾。

**接纳紧张焦虑的情绪。**当面对高考时有紧张、焦虑是十分正常的,这正说明你对这场考试是非常重视的。适度的焦虑能帮助我们调动身体机能,使得我们表现出最好的状态、做出最好的回应,从而更好地发挥自己的实力。所以,接纳这些情绪而不是拒绝它们,才能更好地让它们为我们所用。

**给自己积极的自我暗示。**给自己打气和鼓励,给自己正向支持,这些正向自我对话会形成积极心理暗示,帮助考生从正向思维去面对考试,改善心态,增强自信和积极性。

**保持规律的生活起居。**充足的睡眠,适当散步,眺望窗外,呼吸新鲜空气,进行简单拉伸,泡脚泡脚等,多吃水果蔬菜,咀嚼食物有助于缓解压力,保持平日生活规律,不要和平时有太大不同;合理的健康饮食和作息习惯可以让我们的注意力更集中,思维更敏捷。

**规律运动,舒缓情绪。**运动会让



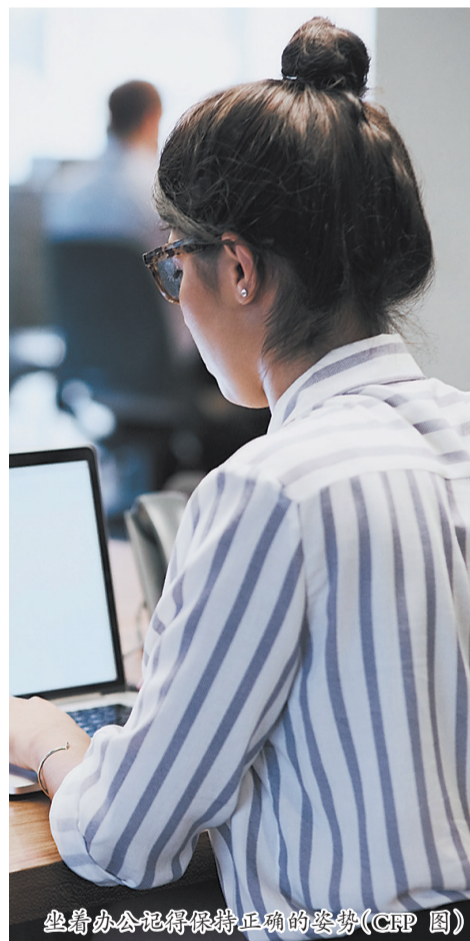
积极的自我暗示可帮助考生从容应考(CFP图)

大脑产生使你感到放松的“快乐激素”——内啡肽、多巴胺等,还可以放松肌肉,减轻压力,缓解紧张和焦虑的情绪。在考试准备期间,保持规律的运动,是个科学且有好处的方法。

**掌疗法。**考试过程中,可进行短暂的休息以消除疲劳。可以每20分钟(或30分钟,具体可以因人而异),让眼睛休息几秒。做法:弯曲手指,用双手的手掌轻轻盖住双眼。请在你的双手制造的黑暗环境中睁开双眼,请保持用双手盖住眼睛的姿势

约10秒钟,同时进行2—3次的深呼吸。这样可以让你的双眼和神经系统得到放松。

**呼吸放松法。**呼吸是少数可以开启人类副交感神经系统的方式,副交感神经系统能够让焦虑的生理感受降低下来。无论是在备考阶段还是考试中,有效且最常用的舒缓焦虑的方法就是腹式呼吸法,即一只手放在腹部,一只手放在胸前,从而让你在呼吸时感觉腹部的起伏比胸部的起伏幅度要大,这才形成一个腹式呼吸。



坐着办公记得保持正确的姿势(CFP图)

## 增设基层血透机构 守护患者“生命线”

本报讯(融媒体记者黄耿焯 通讯员王金艺)“太好了,以后血透就在家门口了,不用来回大医院奔波数小时、长时间预约排队了。”听闻南安市洪梅镇卫生院血透中心建成后,患肾病多年的黄先生长舒一口气,多年的烦恼得到解决。洪梅血透中心是南安市第3个镇级血透中心。

一直以来,像黄先生这样的血透患者,对家门口建立血液透析室的呼声一直很高。但南安市血透机总体数量不足、区域不平衡,难以满足肾病患者的需求。

为解决这一百姓关切,南安市卫生健康局专门研究,以乡镇为重点,对血透室建设进行区域布局规划,着力为群众办实事。“由于透析治疗的特殊性,血透室极易成为院感传播的渠道,需严格把控审查”,南安市卫健局审批科负责人介绍,为此,南安市邀请省级院感专家和医疗质量控制专家提前介入指导血透室的建设和布局,派员到上级医院进修培训,消除医疗隐患、提升技术水平,力争让血透治疗不出市。

随着洪梅、霞美、诗山3个镇级血透中心的成立和南安市医院新院区血透中心的建立,南安逐渐形成了以城区为主、辐射周边,兼顾诗山、水头、霞美、洪梅等重点乡镇的血透治疗整体区域布局,整体血透机数量达到206台,医护人员达到120人。

## 泉州疾控发布6月健康风险提示

生,同时需警惕登革热等蚊媒传染病、食源性疾病、新型冠状病毒感染。

登革热是由登革病毒引起的急性传染病,通过白纹伊蚊(俗称“花蚊子”)叮咬传播,疫区主要分布在全球的热带和亚热带地区,其中东南亚、西太平洋地区及美洲的流行最为严重。随着气温升高、雨水增多,蚊虫的滋生和活跃为登革热等蚊媒传染病的传播扩散提供了有利条件,同时,境外旅游、劳务输出和国际商业活动,也带来了蚊媒传染病输入导致本土病例发生的风险。预防登革热要除积水、避免

蚊虫叮咬,出现症状及时就诊。

6月正值手足口病高发时期。手足口病是一种由肠道病毒引起的传染病,主要通过接触传播,多发生于5岁以下儿童,以手、足和口腔黏膜疱疹或破溃后形成溃疡为主要临床症状。多在托幼机构和学校等人员密集场所引发聚集性疫情。预防手足口,要保持良好的手卫生、保持家庭环境卫生、做好个人防护、及时接种疫苗。如果发现孩子出现发热和手、足、口腔等部位的皮疹或疱疹等类似症状,应及时就医。

百日咳是由百日咳鲍特菌引起的一

种急性呼吸道传染病。主要通过飞沫传播,传染性极强,多发于婴幼儿,在未免疫的家庭接触者中继发感染率高达90%。建议适龄儿童应尽早、全程接种百白破疫苗。托幼机构和学校应严格落实晨午检、因病缺勤追踪登记、通风消毒等制度,避免发生聚集性疫情。百日咳流行高发季节,儿童应尽量少去人群聚集场所,尽量远离剧烈咳嗽患者。出现鸡鸣样咳嗽时应及时到正规医疗机构就诊排查,外出或接触其他人时佩戴口罩,咳嗽打喷嚏时用纸巾遮住口鼻。



本报讯(融媒体记者张沼焯 通讯员黄耿焯)近日,泉州疾病预防控制中心发布6月健康风险提示称,6月初夏,天气逐渐潮湿闷热,有利于蚊虫滋生和毒草生长,又逢端午佳节,人员流动频繁,各种聚餐活动明显增加,易发生多种传染病。

泉州疾控提醒广大市民:注意防范流感、手足口病、百日咳、猩红热、人感染动物源性流感、布鲁氏菌病等传染病的发