

中医治未病 呵护眼健康

□ 记者 张炜华

眼睛是心灵的窗口,青少年儿童视力健康更应该备受关注。近视会带来哪些危害?该怎么预防?近日,记者采访了禹州市中医院五官科住院医师苏小草。

“近视是光线在视网膜前聚焦,导致视网膜无法显示出清晰图像的屈光状态。”苏小草说,近年来,我国青少年近视的患病率逐渐增加,而高度近视引起的黄斑变性、视网膜脱落等眼部并发症的概率远远高于中低度近视。“一旦出现近视,视力将不可逆转,对于青少年来说,一分预防胜于百分治疗。”

中医认为,近视或因先天遗传所致,先天禀赋不足致肝肾亏损,精血无以升腾于目,目失濡养,神光不能视远;或因后天饮食不节所致,脾胃为后天之本,气血生化之源,脾胃虚,则升降运化失职,目不得血,神光不能视远。

“未病先防是中医的首要治疗原则,治未病是中医的最高境界。”苏小草说,目前,中医主要从眼部按摩、耳穴压豆、穴位贴敷、针刺、艾灸等方面进行近视的有效预防。

眼部按摩 可以放松眼部肌肉,矫正眼部肌肉紧张,增加眼周血液循环,改善眼部疲劳。眼部按摩可以按揉攒竹穴、按压睛明穴、按揉四白穴、按揉太阳穴、刮上眼眶、按揉风池穴、揉捏耳垂,也可以揉按鱼腰、丝竹空(眉尾结束点的凹陷处)、承泣等穴位。

穴位揉按以酸胀为宜,每日两次,若用眼过度,感觉眼疲劳者可随时操作,不必拘泥。

耳穴压豆 耳朵是经脉聚集之处,耳穴压豆能对全身各组织器官起到良性刺激效应,改善眼部血流,缓解疲劳,改善视力下降的症状,是预防近视的有效方法。

耳穴压豆所选用的介质多以王不

留行籽、白芥子、菟丝子、决明子、莱菔子为主。选用的穴位主要有眼、目1、目2、肝、脾、肾、神门等。

穴位贴敷 选取白芍、枸杞等中药,研末后黄酒调和,和成花生大小,贴于神阙、肝俞、肾俞,一日一次。穴位贴敷所选中药可补气活血,目得血而视;滋补肝肾,肝藏血,开窍于目,肾藏精,精气上注于目,目得肝肾肾精滋养,才能发挥其正常视物的功能。

针刺 常用的穴位有承泣、睛明、四白、百会、头维、球后、光明、太冲、丝竹空、合谷、曲池、足三里、三阴交等,按局部选穴为主,全身选穴为辅的取穴原则,予以周期性治疗。

艾灸 通过艾灸熏灸眼球周边穴位如印堂、太阳穴、鱼腰穴、上明、球后、承泣、四白、睛明等穴位,能够疏通经络,改善眼部血流,缓解疲劳,从而改善视力下降的症状。

“无论是耳穴压豆、穴位贴敷还是

针刺、艾灸,均需专业人员操作。”苏小草提醒,除运用中医手段预防近视外,青少年儿童还要均衡饮食、科学锻炼,养成健康用眼的好习惯。

首先,读书写字要保持正确姿势,光线要适宜。尽量远离电子产品,如果一定要用,要注意保持距离,屏幕不可过亮,时间控制在20分钟以内。

其次,饮食上多补充一些含维生素A、B,锌,钙等微量元素多的食物,如黄豆、杏仁、紫菜、海带、羊肉、黄鱼、奶粉、茶叶、肉类、牛肉、肝类等。要多吃水果、蔬菜,少吃甜食,因为糖分的代谢需要消耗大量的维生素B1,并降低体内钙的含量,而钙的缺乏会导致视网膜弹性减退,晶状体内压力上升,睫状肌退行性变,从而加重近视。

最后,户外运动和睡眠都可以让眼部肌肉充分放松。在阳光的照射下,人体可产生更多的多巴胺,能够帮助预防近视,延缓眼球的生长。

血栓“堵路”万分火急 医生争分夺秒挽回生命

□ 记者 张炜华

10月20日,对于53岁的朱先生来说,是值得铭记的一天。当日,他因为头晕、站立不稳到许昌市人民医院就诊,却因为医生“火眼金睛”快速识别了其中风的症状,并争分夺秒进行急诊手术,捡回了一条性命。

当天,朱先生在家突然出现无明显诱因的头晕、站立不稳症状,家人立即拨打120急救电话。在送医途中,朱先生开始出现偏瘫症状,随车医务人员立即联系医院开通急诊绿色通道。

“11时许接到电话,当时我正在门诊坐诊。”许昌市人民医院神经内六科主任谢胜彪说,接到电话后,他立即停止了坐诊,赶到急诊现场。

结合朱先生的发病情况和临床症状,谢胜彪初步判断为急性脑梗死。在完善血液等相关检查的同时,他和患者家属进行了详细的沟通交流,建议立即静脉溶栓治疗。溶栓过程中,患者发生肢体抽搐。考虑存在大血管闭塞的可能,谢胜彪建议取栓。

与家属进一步沟通后,患者被转送至介入手术室,准备取栓。行脑血管造影检查时发现,患者椎动脉重度狭窄。“结合患者的病史、临床表现及各项辅

助检查,可以断定,椎动脉重度狭窄是患者急性脑梗死的元凶。”谢胜彪说,患者情况十分危急,如果病情继续进展,随时可能危及生命。

椎动脉较细,需要患者高度配合,一旦术中患者头部晃动将影响整个手术。虽然为患者进行全身麻醉,可以保证患者术中不乱动,然而手术仍面临另外一个难题,患者有强直性脊柱炎,无法平躺在手术台上,且血管弯曲移位,手术难度增大。

谢胜彪和医务人员想办法将患者身体垫起来,小心翼翼让患者的身体保持微妙的平衡。经过4个多小时的手术,谢胜彪为患者完成取栓,并进行了支架植入术。

走出手术室的谢胜彪,疲惫地脱下身上15公斤重的铅衣,浑身像刚从水里捞出来一样,但他十分欣慰:“与时间赛跑,我们再一次赢了,患者的性命保住了!”

脑卒中虽危险,但可防可治。谢胜彪说,今年10月29日是“世界卒中日”,主题是“识别中风症状 把握宝贵时间”,口号是“争分夺秒,挽回生命”。

“无论是主题还是口号,都说明时间对脑卒中抢救的重要性。”谢胜彪说,快速识别脑卒中,“第一时间”就医,对



谢胜彪为患者进行手术 资料图片

降低脑卒中致残率、致死率至关重要。脑卒中的黄金抢救时间为6个小时。卒中一旦发生,及时抢救便是争分夺秒的过程。如果能在症状发作4.5个小时内进行静脉溶栓治疗、6个小时以内进行动脉取栓,使血管再通,血流恢复,可以降低脑卒中的致残率、致死率,并且时间越早,效果越好。



市市场监管局魏都区分局

延时服务常态化 便民利民暖人心

本报讯(记者张刚 通讯员王俊丽)“你们中午就一个小时吃饭、休息时间,还加班帮我们公司解决难题,真是太感谢了!”近日,我市某商贸有限公司的工作人员,在魏都区市民之家办理完业务后,向市市场监管局魏都区分局政务服务窗口的工作人员连连致谢。

当日临近中午,一名30多岁的女士大汗淋漓、急匆匆地来到市市场监管局魏都区分局政务服务窗口,向正准备起身下班的工作人员求助。

原来,她是我市某商贸有限公司的工作人员,急需变更公司的营业执照,以便用于下午的招投标,由于不清楚变更流程,只能向该窗口工作人员寻求帮助。

了解到这一情况后,该窗口工作人员立即开启“延时服务”模式,指导该女士提交申请,并积极向后台推送数据,等待系统通过后现场打证。最终在当日13时前,该女士顺利拿到了变更后的营业执照。

这是我市深化“放管服”改革,优化营商环境,减轻企业及群众办事创业负担的一个缩影。

据悉,为持续推动审批服务便民化,着力优化营商环境,今年以来,市市场监管局魏都区分局持续优化审批服务事项流程,提升政务服务水平,激发市场活力的同时,将延时服务融入窗口日常工作。在企业申请材料齐全时,通过窗口的延时服务真正落实让群众办事“最多跑一趟”。

记者了解到,魏都区作为我市的中心城区,市市场监管局魏都区分局平均每天要受理、审核企业业务600余件,窗口工作人员从上班到下班,几乎一刻不停歇,对符合条件的业务都能做到当天办结。

“如今,延时服务已成为我局的窗口常态化工作。让办事群众少跑腿,是上级‘放管服’改革、优化营商环境的具体要求,也是我局一线窗口人员的职责和使命。”该局相关负责人表示。