

预防干眼症 专家送“锦囊”

3月8日至14日是第19个世界青光眼周。如何让疲惫的双眼恢复最佳状态？省眼科医院专家开出一份“护眼锦囊”。

“最近看什么都模模糊糊的，眼睛里像有沙子磨得慌。”3月10日，省眼科医院干眼门诊候诊区，市民李惠荣坐在候诊椅上，一边使劲眨着眼睛，一边向家人诉苦。连日来，省眼科医院门诊量明显上升，其中以干眼症、视疲劳患者居多。

半数以上都是“屏幕眼”

上午10时，省眼科医院门诊二楼的候诊区座无虚席。候诊人群中超过半数是中青年人，不少人手里还握着手机，却时不时要眯起眼、揉一揉眼眶。

“眼睛又干又涩，早上起来睁眼都费劲。”在干眼门诊，30岁的王东亮一脸愁容地描述自己的症状。假日里，他追完3部剧，每天盯着屏幕的时间超过10个小时。

“躺姿不对，用眼也不对，

眼睛‘罢工’了。”医生边检查边解释，“你的泪膜破裂时间缩短，睑板腺也有堵塞，典型的视频终端综合征导致的干眼。”

干眼症是一种由多种因素导致的慢性眼表疾病，典型症状包括眼部干涩、灼烧感、异物感（像进了沙子）、畏光、流泪（反射性流泪）、视疲劳等。诱因多种多样，如长时间看屏幕、佩戴隐形眼镜、长期处于空调房或干燥环境等。

在家就能做的“眼保养”

针对普遍的节后视疲劳，眼科专家推荐简单易行的“居家护眼法”。

科学热敷“解乏”。如果感觉眼涩眼累，可用温热毛巾或合格的加热眼罩敷眼5至10分钟，温度在40℃左右，能有效促进眼周血液循环，软化堵塞的睑板腺油脂。对于症状较重者，建议到医院雾化熏蒸治疗。

使用电脑或手机时，屏幕与眼睛保持约50厘米至70厘米的距离，屏幕亮度以不刺眼、与周围环境光线协调为宜，切忌在黑暗中紧盯屏幕。

眼部用药按摩要“避雷”

如果居家调理效果不明显，需要借助“外援”时，专家提醒，要讲究科学方法，切忌“跟着感觉走”。

人工泪液要“选对”。感到眼睛干涩，首选的缓解药物是不含防腐剂的的人工泪液。使用时要谨慎，注意购买渠道以及明确药物的适应症等，缓解眼部不适的同时降低并发症风险。

眼部按摩需“避雷”。规范的眼部按摩治疗具有疏通经络、调畅气血作用，按摩眼周穴位可以有效舒缓视疲劳。需提醒的是，按摩力度要适中，且千万不要按压眼球。按压眼球可能导致角膜散光增大、角膜上皮损伤，对于前房浅或房角狭窄的特殊人群，按压不当有可能诱发青光眼。如需按摩，到医院寻求专业按摩。

记者 刘涛

青光眼病友之家成立

本报讯(记者 魏薇 通讯员 邓玉)3月8日至14日是第19个世界青光眼周。3月10日下午，山西爱尔眼科医院成立青光眼病友之家，并举办医患交流活动，为公众带来及时正确的青光眼防治知识。

青光眼被称为“视力的小偷”，早期症状隐匿，一旦视神经受损便无法逆转。由于知识普及程度不足，我国近九成青光眼患者没能在早期得到及时诊断。此次成立的青光眼病友之家，就是该院要为青光眼患者打造一个系统性、全周期的个性化诊疗服务体系，也为医患搭建了一个交流平台，增强患者自我保健意识，为青光眼患者提供全病程、全

生命周期的精准诊疗及管理服务。

当天，该院负责青光眼治疗的学科带头人戴超围绕青光眼家族遗传相关内容进行了深入浅出的科普讲座。他介绍说，青光眼具有明显的家族遗传倾向，有青光眼家族史的人群属于高危人群，应该提前筛查。普通人群40岁以后每年做一次全面眼科检查，而有家族史的人群应将首次筛查提前到30岁甚至更早。日常用眼一定要避免在暗光环境中长时间停留，注意劳逸结合。青光眼虽然不可逆，但可防可控，只要早发现、早诊断，90%以上的患者可以终身保持有用视力。

筋膜枪按摩眼眶 小心惹来青光眼

本报讯(记者 魏薇)用筋膜枪按摩眼眶、眼周能缓解视疲劳？然而，临床上因不当使用筋膜枪引发晶状体半脱位、诱发继发性青光眼的病例却不断增多。3月8日至3月14日是世界青光眼周，日前，省眼科医院青光眼科主任赵军梅提醒，眼睛很脆弱，经不起用力过猛的折腾，会带来不可逆的伤害。

患者李先生刷手机的时间长了，眼睛总是酸涩，他突发奇想，试着用筋膜枪按摩眼眶、眼周，起初感觉很舒服，后来感到剧烈眼痛，还伴有头痛呕吐，排除了脑卒中、急性消化系统疾病，到眼科检查，被医生确诊为急性青光眼。

省眼科医院青光眼科主任赵军梅告诉记者，临床中不少患者为缓解眼睛疲劳干涩，自作主张使用筋膜枪轻按眼周、眼眶等部位，甚至还有人直接贴近眼球震动。这种看似轻柔的操作，却可能造成毁灭性后果。眼部作为人体最娇嫩的器官之一，眼球壁薄如蝉翼，晶状体依靠纤细的悬韧带固定在眼

内。筋膜枪的高频震动会瞬间传导至眼球，导致晶状体半脱位。而脱位的晶体会堵塞房角，阻碍眼内房水正常排出，使眼压急剧升高，最终诱发青光眼。这类患者往往发病急、症状重，会突然出现眼痛、头痛、视力骤降、恶心呕吐等症状，若未能及时就医，持续升高的眼压会不可逆地损伤视神经，短短数天就可能造成视野缺损、视力永久丧失，即便后续手术治疗，也难以挽回受损的视功能。

因此，赵主任提醒，筋膜枪一定不能用在眼周、眼眶及面部脆弱区域。如果眼部疲劳酸胀，可通过闭眼休息、远眺、热敷眼周，根据医嘱使用相关护眼产品等较温和的方式来缓解。同时，也要牢记青光眼高危信号：不明原因的眼胀、眼痛、视物模糊、看灯光有彩虹圈、视野变窄等，尤其是有青光眼家族史、高度近视、眼部外伤史、不当眼部操作史的人群，一旦出现不适，务必第一时间到正规医院眼科检查。

急救知识送进社区

本报讯(记者 刘涛 文/摄)3月6日，市急救中心急救人员深入鼓楼街道东缉虎营社区，开展“急救知识进社区，守护健康伴同行”应急救护普及培训活动，旨在普及急救技能，特别是提升女性居民及家庭的应急自救互救能力。

“大家记住，黄金4分钟，时间就是生命！”在社区活动室内，市急救中心科教科的邢渊主任正在授课。此次培训紧扣女性日常防护、家庭老人照护、儿童意外处理等高频生活场景，采用“案例导入+原理拆解+标准演示”的创新模式，通过还原真实的院前急救案例，用通俗易懂的语言拆解专业术语，让现场的居民快速建立急



居民参加急救知识普及

救知识框架。课程内容涵盖心肺复苏(CPR)基本操作流程、AED(自动体外除颤仪)傻瓜式操作指南以及气道异物梗阻急救法等基础急救技术。

“以前在电视上看到过心肺复苏，觉得挺简单的，今天自

己上手一试，才知道按压深度、频率都有严格要求。”在互动体验环节，居民踊跃参加。医护人员采取“一对一”纠错指导，耐心纠正每一个姿势、每一次按压，确保每位参与者都能独立、规范地完成操作流程。

传急救技能 护暮年安康

本报讯(记者 魏薇)为提升养老机构护理人员应急救护能力，山医大二院的呼吸与危重症医学科二病区护理团队，日前走进我市一家社区养老机构开展急救护理技能培训。

针对养老院护理工作的实际需求，该院的护理专家团队制订了涵盖急救技能培训、老年护理指导、卧床患者肺炎预防等多项内容的教学方案。现场，结合老年群体应急场景特点，护理团队中的护士樊青、原媛围绕心肺复苏操作，详细讲解了应急判断、操作流程、注意事项等方面的细节要点。

“手臂要伸直，用身体力量下压，避免用小臂发力”“按压后要注意胸部回弹，频率保持在每分钟100至120次”……在模型实操练习中，护士乔静、曹新茸手把手指导，耐心纠正养老照护人员的操作偏差，一次次专业示范，一点点纠正细节，帮助护理人员快速掌握急救救护技能。

急救培训结束后，护理团队还来到病房，开展床旁精准指导，为护理人员讲解老年患者日常护理核心要点，重点细化饮食照护、体位管理、皮肤护理、心理关怀等内容，让专业护理服务直达一线。