

# 干眼症近期高发 四招教你防眼燥

本报讯(记者 刘涛)春风送暖,万物复苏,然而不少人的眼睛却在这个季节“闹脾气”。明明没有进沙子,却总觉得眼内有异物感;看手机不一会儿就视物模糊,揉眼之后反而更加干涩……这些症状正是“沙漠眼”——干眼症的典型表现。3月29日,太原爱尔眼科医院综合科副主任医师辛婷枝提醒,春季“沙漠眼”进入高发期,市民要养成良好生活习惯,预防春天眼“燥”。

为何春季“沙漠眼”高发?辛婷枝分析,主要有三大诱因,其一,环境加

速“脱水”,春季多风,空气相对干燥,加之北方供暖季尚未结束,室内外湿度较低,眼表泪液蒸发速度明显加快;其二,睑板腺易“罢工”,春季昼夜温差较大,人们熬夜追剧、加班频次增多,紧盯屏幕时眨眼频率较平时减少近六成,导致睑板腺分泌的油脂堵塞在腺管内,泪液失去油脂这层“保护膜”,眼睛更容易感到干涩;其三,不良习惯叠加刺激,空调风直吹、隐形眼镜佩戴超时、眼妆卸除不净,都在悄然加重眼表负担。

如何应对春季眼“燥”?辛婷枝给出四招“日常干眼自救指南”。第一招,

环境加湿,室内放加湿器,让空气湿度保持在40%至60%的舒适区间;空调出风口尽量朝上,别让暖风直对着脸吹。第二招,养成良好用眼习惯,记住“20-20-20”法则,每看屏幕20分钟,就远眺20英尺(约6米)外的物体20秒,同时有意识地多眨几次眼,确保上下眼睑完全碰在一起,让泪液均匀覆盖眼表;电脑屏幕调得比视线略低一点,这样眼睛不用睁得太大,能减少眼表暴露面积,泪液不易蒸发。第三招,饮食调理补营养,多吃南瓜、胡萝卜、菠菜等富含维生素A的蔬菜水果,帮助眼睛增强

“耐干”能力。第四招,居家护理促修复,每天早晚用40℃至45℃的温毛巾或热敷眼贴敷眼10分钟到15分钟,让热量渗进眼睑,帮助堵塞的油脂慢慢融化,重新为泪液“上锁”。

“很多患者觉得眼睛干是小问题,自己买瓶眼药水滴点就行,结果越滴越干。”辛婷枝特别提醒,市面上不少眼药水含有防腐剂,长期使用反而加重眼表损伤。如果干涩、异物感、视力波动等症状持续一周以上不见好转,建议及时就医,进行眼表综合分析检查,明确干眼类型后再对症治疗。

## 市二院健康讲座走进桃园小学

本报讯(记者 刘涛)3月30日,太原市第二人民医院传来消息,医院儿科联合迎泽区桃园小学举办“关爱儿童健康 科普进校园”专题讲座活动。活动以“科学吃早餐,助力儿童身体健康”为主题,为学校师生及家长带来一场专业的健康科普课,推动医教协同走深走实。

儿童健康是全面发展的基础,

此次医教协同推进健康校园建设的举措,有助于引导学生将健康知识内化于心、外化于行。活动现场,儿科医护人员结合小学生生理特点,围绕早餐的重要性、科学搭配原则、常见误区及营养均衡技巧等内容,运用PPT演示、案例讲解等方式,向家长和师生进行系统讲解,帮助大家树立“早餐要吃好、吃全、吃对”的科学理念。

此次科普活动将专业医疗资源与校园健康需求精准对接,既普及了科学的早餐营养知识,也强化了师生“早预防、早养成”的健康意识。据了解,市第二人民医院儿科将持续深化医教协同机制,常态化开展健康科普进校园活动,围绕儿童健康重点领域推出更多实用、生动的科普内容,以专业力量护航青少年健康成长。

## 心慌胸闷头晕 务必尽早检查

本报讯(记者 刘涛)春季气温多变,是心脑血管疾病的高发季。一些看似不起眼的偶发症状,如心慌、不明原因的头晕,背后可能藏着心脏的“隐形”危机。3月30日,太原市第二人民医院心电医学科主任李笑英提醒,对于这些偶发症状,普通心电图难以捕捉瞬间异常,动态心电图可24小时监测,如有偶发心慌、胸闷、头晕等症状,要尽早检查。

李笑英介绍,普通心电图只能记录短时间内的心脏电活动,而动态心电图通过一台便携式记录仪,连续记录患者24小时甚至更长时间的心跳变化。无论是日常行走、工作休息,还是夜间睡眠,它都能精准捕捉每一次心跳,让“隐形”的心脏问题无所遁形。“有高血压、冠心病等基础病史的人群,建议定期做动态心电图监测;热爱运动的群体,也应通过这项检查排查运动中的潜在心脏风险。”李笑英提醒。

为何要做动态心电图?李笑英分析,其一,捕捉“隐形”心律失常。许多患者偶发心慌、胸闷、头晕,但到医院做普通心电图时往往显示正常,动态心电图通过长时间连续监测,能精准锁定问题根源。其二,评估心脏状况。对于冠心病、高血压性心脏病等患者,动态心电图能提供更全面的诊断依据,帮助医生准确判断病情。其三,监测治疗效果。在服用心脏相关药物期间,动态心电图可客观反映药物疗效,为调整治疗方案提供参考。

佩戴动态心电图期间,需要注意什么?李笑英提醒,第一,避免剧烈运动,跑步、跳跃、游泳等可能导致电极脱落或记录仪损坏,可选择散步、瑜伽等轻度活动,但需避免过度劳累;第二,远离强磁场和电场,如远离微波炉、电磁炉、电暖器、高压电线等设备,不可同时使用磁疗保健用品,以免干扰记录仪正常工作;第三,记录日常活动和症状,患者要详细记录佩戴期间的活动及出现的症状,如心悸、胸闷、头晕等,便于医生结合心电图结果综合分析;第四,留意皮肤过敏,部分患者可能对电极粘贴处的胶水过敏,出现皮肤发红、瘙痒等症状,应及时告知医生,进行相应处理;第五,保持良好心态,避免紧张、焦虑等情绪波动,以防影响心电活动,导致结果不准确;第六,注意设备保护,佩戴期间不可洗澡、洗发,避免记录仪进水,佩戴结束后及时归还设备,切勿自行拆卸或摆弄。

“心脏健康关乎生命安全,对于有心慌、头晕等症状或基础病史的人群,要早检查、早预防。”李笑英特别提醒。

## 多科室骨干联手“家门口”问诊

本报讯(记者 刘志刚 通讯员 刘凯丽 文/摄)3月26日,山西医科大学第二医院、古交市中心医院携手走进古交市桃园街道青山路一社区,联合社区党支部开展公益义诊活动。两院整合13个科室临床骨干力量,搭建“家门口”诊疗平台,让辖区居民享受专业医疗服务,解决群众“看病远、问医难”问题。

现场设置彩超、心电图、血糖、血压等多个检查区域,医护人员耐心为居民开展血压血糖测量、心肺听诊等项目,针对检测结果异常者当场给予初步诊断和健康指导。结合居民年龄、病史及日常习惯,专家们针对性地给出预防、康复及用药指导,重点讲解低盐低脂饮食、规律作息等科学养护知识,同步发放健康宣传资料。

针对辖区高龄独居、行动不便

的特殊老年群体,社区与医护人员组成“暖心巡诊小分队”,开展“敲门行动”,上门为老人进行健康检查、用药提醒,并送上社区连心卡,方便老人随时咨询求助,打通健康服务“最后一米”。

青山路一社区相关负责人表示,社区将定期组织开展特色专科义诊、专家会诊等活动,同步优化家庭医生签约服务,完善居民健康档案,为辖区居民健康保驾护航。



## 老人长期卧床 医院上门服务

本报讯(记者 李涛)75岁老人患病长期卧床,日常多由老伴照料,每次去医院复诊都挺麻烦。3月28日,社区对接医院,请来专业医疗团队,登门为老人提供康复诊疗服务,并手把手教给家属护理技巧,解决了生活难题。

家住河南二巷小区的郭大爷因脑梗留下后遗症,失去生活自理能力。老伴宋大娘精心照料,但由于不懂专业护理知识,平时辅助翻

身、穿衣等都很费劲。最让她头疼的是,每次去医院复诊,因楼内没电梯,需要全家人一起动手将老人抬下楼。

河南街社区网格员田晶入户得知情况后,上报社区。社区与中铁十二局集团有限公司中心医院对接,为郭大爷提供送医上门服务。医院很重视,组建了医护团队,涉及创面修复、骨科、康复科等多个科室。医护人员入户,仔细为

老人测量血压、专业处理压疮,还现场向宋大娘传授卧床患者的翻身、皮肤护理等专业技巧,一遍遍叮嘱用药及护理的注意事项。家属认真记下,连声道谢。

社区负责人表示,后续郭大爷一家若有需要,可随时预约上门服务,不用再往医院跑。此外,辖区的失能、高龄、独居老人,若有需要,也可向社区申请相应的入户诊疗服务。