

网课期间,这样拯救孩子的视力



费文轩正在为患者验光。受访者供图

本报记者 张琪

居家上网课期间,使用电子产品的

她就如何减少网课对视力造成的影响给学生及家长支招。

市民李金慧(化名)的儿子刚上小学一年级就戴上了眼镜。她告诉记者,前段时间学校视力筛查结果显示孩子视力不良,随后她带孩子到医院检查,发现已经近视200度了。

“上网课,很重要的一点就是要科学用眼。不正确的用眼习惯和不合适的用眼环境是导致近视度数增加的罪魁祸首。”费文轩直言,上网课主要从两个方面影响孩子的视力——近距离用眼时间增加和户外活动时间减少。

“首先保持正确的读写姿势,养成科学的用眼习惯。”费文轩表示,上网课时,尽可能选择屏幕大、清晰度高的电子产品。优先选择投影仪和电视,其次是电脑和平板,尽量不使用手机上网课。使用电脑和平板时,眼睛与屏幕的距离不小于50厘米。读写时应做到“一尺一拳一寸”,即胸离桌边的距离为一拳、阅读和写字时眼睛与书本的距离为一尺、握笔的手指与笔尖的距离为一寸。另外,要保证良好的采光和照明环境,不在吃

饭时、卧床及光线昏暗或阳光直射的环境下阅读。

课余时间让眼睛得到充分休息,减少非学习使用电子产品时间。“青少年近视眼发病率越来越高,而且有低龄化的趋势,‘触屏’时间长是重要的影响因素。”费文轩强调,家长应控制孩子使用电子产品的时间,除了上网课外,其他看电子产品的时间每天累计不超过1个小时,年龄越小,使用电子产品的时间应越短。网课课间,做做眼保健操,看看远处的风景,都有助于睫状肌的放松,让眼睛得到休息。应尽可能多的到阳台上或院内“目”浴阳光,有效预防近视或延缓近视进展,但不能直视太阳。要保持有规律、健康的生活方式,注意营养均衡、荤素搭配,多吃水果、蔬菜、牛奶等,少吃甜食、油炸食品,每天保证充足的睡眠时间。

费文轩还提醒,要保持手部卫生,避免用手直接揉搓眼睛,以免造成细菌、病毒感染及不必要的伤害。家长如发现孩子有视物歪头、挤眼、眯眼等症状,应及时带孩子就医。

谈“艾”不必色变 艾滋病已成可控慢性病



本报记者 张琪

2022年12月1日是第35个世界艾滋病日,今年的宣传主题为“共抗艾滋 共享健康”,旨在强调每个人都参与进来,携手应对艾滋病流行带来的风险与挑战,

倡导全社会共建共治共享。如今,仍然有不少人谈“艾”色变,那么关于艾滋病,你究竟了解多少呢?11月29日,记者采访了聊城市疾病预防控制中心艾滋病防治所所长杨金英,请她带我们正确认识艾滋病,消除对艾滋病的误解。

提起艾滋病,几乎所有人都会将它和绝症、死亡画上等号。其实,艾滋病并没有这么可怕,正确认识艾滋病,做好防护措施,就能够保护好自己。杨金英解释,艾滋病病毒(HIV)也叫人类免疫缺陷病毒,存在于HIV感染者的血液、精液、阴道分泌物和乳汁等当中。艾滋病的传播途

径包括性传播、血液传播和母婴传播。其中,性传播是目前最主要的传播途径。

人体感染HIV病毒后,会经历急性期和无症状期,如果没有进行规范化治疗,就会发展为艾滋病病人,最终免疫系统被破坏,机体免疫力下降,引发各种机会性感染和肿瘤,导致死亡。目前,我国对符合条件的HIV感染者和艾滋病病人提供免费抗病毒治疗。艾滋病已成为一种慢性疾病,只要尽早、规范服药,就能像正常人一样工作和生活。

“虽然可以通过治疗来控制艾滋病病情的发展,但并不代表我们可以轻视

它的存在,比治疗更重要的是预防。”杨金英直言,大家要洁身自爱,避免多个性伴侣,不发生无保护性行为;不吸毒、不共用针具;不使用不合格的血液制品;不去不正规的诊所、美容机构接受有创诊疗;不与他人共用剃须刀、牙刷等,避免感染HIV病毒。

“如果发生易感染HIV的高危性行为,还有72小时的自救机会。”杨金英提醒,发生高危性行为后,可以到有资质的暴露预防处置门诊进行咨询,在专业人员指导下,及时服用阻断药物,越早阻断效果越好,不能晚于72小时。

“防‘艾’路上,希望大家都能对自己的行为负责,别让‘艾’成为遗憾,要让‘爱’一生相伴。”杨金英说。

守护特殊患者的“生命线”

——聊城市第二人民医院血液透析室全力保障患者就医需求

本报记者 张琪 本报通讯员 张杰

11月27日一早,有着4年“透龄”的市民杜伟(化名)犯了难,他担心疫情防控期间不能正常去医院做透析,于是拨通了聊城市第二人民医院(以下简称市二院)血液透析室的电话,说明了情况。

“您放心,我们已经做好了准备,不会耽误您的……”市二院医护人员对杜伟说。当日下午,杜伟顺利进行了透析。

对于需要血液透析的患者来说,每周2至3次的透析治疗不能中断,一旦推迟或中断,随时会面临生命危险。11月21日,市二院实施闭环管理,该院本着“疫情当前绝不能耽误患者治疗”的原则,多次召开会议,商讨、研判透析室疫情防控方案,制定疫情防控期间风险区患者透析流程,此外,还逐一明确了患者的进出路线、乘用专用电梯等工作。

“在确保安全的前提下,我们尽一切力量保证患者顺利完成透析。”血液透析

室护士长祝维秋说,接到闭环管理的通知后,该科室医护人员争先报名,除1名怀孕和2名处于哺乳期的护士外,全部上岗。

“为保证住院患者的安全,血液透析室设置了隔离病床,24小时人、机连轴转。”祝维秋说,该院免费为透析患者提供N95口罩、手套、一次性外科手术衣,由专门医护人员协助他们穿戴好,并引导他们进入透析室。

由于将有近200名患者需要做透析,考虑到人员流动性较大,市二院对接诊流程进行了修改。医护人员在患者进入透析室、医师接诊和扎针透析前,都会查看患者的核酸检测阴性证明、健康码、行程码。患者实行错峰入室,班次之间严格进行全面消杀工作,不落下任何一个角落。

工作期间,医护人员要全神贯注地观察患者和血透机的状况,遇到突发情况,要迅速、准确、果断地进行处理。11月25日,一名患者在透析时出现了面色苍白、意识丧失等低血压症状,主治医师

罗立成和护士庄丽华立即进行抢救,吸氧、输注生理盐水、停止透析机超滤水,并及时联系ICU会诊支援。经过紧急救治,患者转危为安。

谁没有家人?谁没有疲倦的时候?然而,为了患者的生命健康,市二院医护人员选择了奉献和坚守,将对家人的歉疚埋于心底,将身心疲惫抛在脑后。

肾内科主任程立新颈椎病复发,他戴着颈托,一边输液一边给医护人员开会,并指导工作。主治医师刘璐除日常值班外,还负责每天与该院140名透析患者及临清市其他透析中心约100名患者联系,提醒患者来院透析时需要注意的事项。护士长祝维秋放弃与女儿团聚的机会,第一时间赶回科室,带领护理人员积极工作。主管护师庄丽华,负责该院高风险透析区工作,连续3天每天工作12小时以上……

类似的感人事例,在市二院不胜枚



市二院医护人员正在整理防护装备。受访者供图

举,医护人员不辞辛苦,日夜奋战在各个岗位,以实际行动诠释着责任和担当。