齐鲁晚报·今日菏泽
周刊 健康
2015.11.4 星期三
编辑：时海彬 组版：海丽
C02

◆核心提示◆

提起“中风”，人们大多会想到“脑中风”，却不知道我们的眼睛也会“中风”。随着天气转冷，心血管疾病患者增多，除此之外，前往眼科就诊“眼中风”的人也不少。华厦眼科医院专家提示，“眼中风”不是罕见病，且发病起来十分凶险，致盲率很高，市民一定要注意提早预防。

天冷 小心眼睛也会中风

菏泽华厦眼科医院专家：提早预防是关键

本报记者 李德领
通讯员 任兆潘

病例：晨练回家左眼突然失明

11月1日，65岁的李大爷家住牡丹区，晨练刚回家，突然左眼一片漆黑。“当时感觉眼睛不痛也不痒，以为过一会儿就好了，谁知过了20多分钟左眼还是看不见。”李大爷说，其儿子觉得不对劲，急忙带着父亲来到菏泽华厦眼科医院就诊。

经菏泽华厦眼科医院眼底病专家黄法友院长诊断后确认李大爷患上了“视网膜中央动脉阻塞”，用手在他左眼前挥舞，他只能看到黑影晃动。

据了解，李大爷患有高血压，平常有锻炼身体的习惯，大冷天也时常约好友一起到公园里打太极拳。事发当天气温较低，他照样出门晨练，可怎么也没想到，锻炼完一进家门就感觉头晕晕的，然后左眼就看不见了。幸运的是，李大爷就医及时，经过对症治疗，目前他的视力已有所好转。

无独有偶，家住开发区的王大爷早上起床后，突然发现右眼看不见了，到医院一检查是眼中风，原因是老人的“右眼视网膜动脉阻塞”，经抢救治疗，王大爷目前视力有好转。

病因：血栓堵塞引起眼中风

“很多人都只知道有脑中风，却不知道原来眼睛也会中风，这使得很多患者错过了最佳的治疗时机。”黄法友说。

据黄法友介绍，前几天菏泽气温降低，在低温环境下，人体血管急速收缩，血流变缓，更容易形成血栓。一些患有动脉硬化、高血压等心血管疾病的老年人，如果血管里的血栓堵塞了视网膜中央动脉，就会出现“眼中风”。

“眼中风发作时除了视力下降，患者一般并无其他不适感，主要表现为一眼无痛性急剧视力下降到只能看到手指，甚至视力丧失。由于该病病情发展迅速，患者常会耽误就医，导致失明。”黄法友说，有的患者还会出现视力暂时性好转，患者以为无大碍就没有诊治，结果错过时机，没多久便视力全失。

防治：抓住90分钟黄金时间

黄院长提醒市民，目前菏泽气温变化大，气温骤降时是眼中风的高发时期，眼中风和脑中风一样都有救治的最佳“黄金时间”，一般要控制在90分钟之内，发病6.5小时以上则基本无法治愈，但在发病的48小时以内都应该积极到医院治疗。

高血压、糖尿病、高血脂症和动脉粥样硬化的老年患者，要尤其注意控制自己的血压血脂；另外，如出现单眼突然瞬间失明或视力下降，不久又自行恢复，则很有可能是视网膜动脉阻塞发病前兆，视网膜动脉堵塞的发病与全身血管疾病有关，特别是老年人应注意控制血压、动脉硬化，避免情绪波动。

预防职业病之合理饮食

不同工作岗位，存在不同的职业病危害因素，据菏泽市疾病预防控制中心公共卫生科长、主管医师张永福员工在做好劳动保护的同时，如能科学合理安排饮食，可有效的预防、减轻职业病危害因素所致的健康危害。

摄影、X线拍片和微机操作人员，由于经常接触放射线，应多吃高蛋白食品，以补充因放射线损害引起的组织蛋白质的分解；多饮些绿茶，有利于加快体内放射线物质的排泄；还应多食富含碘的食物，如海带、紫菜等。

汞矿开采作业及气压表、油墨、石英灯、整流器制造人员，由于经常接触汞，应常食用柑橘、胡萝卜、玉米等食物，因为这类食物内含有大量的果胶物质，能与汞结合，降低血液中汞离子的浓度，加速排除体内的汞离子，还应多食富含维生素B1的食物。

印刷、铸造、电焊、玻璃、搪瓷等作业人员，由于与铅物质接触较多，应多吃含酸较高的鸡蛋、瘦肉、鱼类等食物，多食碳水化合物，多食富含钙、铁等矿物质的食物，如骨头汤、虾、豆制品、发菜、动物血等，减少铅蓄积。

陶瓷、干电池等生产人员，由于常与锰接触，应多食富含铁的食物，以免引起缺铁性贫血。

炼油、油漆、染料等生产人员，因经常与苯接触，应多食高蛋白及富含维生素C的食物。

纺织、铸造、翻砂、教师等与粉尘打交道的人员，应多吃猪血。纺织业等接触纤维的人员还应多食黑木耳，以帮助消化纤维类物质。

农药、化肥等生产人员，因常接触磷，应多食蛋白质，以提高抗磷能力。

轧钢、窑业等高温工种人员，除应补充足够的蛋白质及维生素B1、B2、C外，还应食入一定量的盐等。

振动、噪声环境中工作的人员，其体内的维生素B消耗量很大，应多食富含维生素B的食物，如米糠、麦麸，以提高工作人员的听力，预防听觉器官的损伤。此外，振动及噪声通过植物神经系统，能抑制胃肠功能及消化腺的正常分泌，使人的消化功能下降、食欲减退、腹胀等，故应食易于消化、能促进食欲的营养丰富的食物。

用脑者宜多食蛋黄、动物脑、禽类、牛奶、莲子、苹果、金针菇等，多摄取蛋白质、糖、卵磷脂、钙、铁、维生素B族等养分，以利于补充脑力消耗、增智健脑。

野外作业者膳食宜量多质好，并应常饮水。冷天可多食羊肉、牛肉、狗肉、鱼、辣椒、姜等高脂、高热量饮食，以利补充体力消耗和抗风御寒。

在高温环境下劳动的人员，由于机体大量出汗，体内钾、钠大量丧失，除了补充足量的水和盐分外，最好多吃一些含钾较丰富的食品，如黄豆、青豆、绿豆、马铃薯、菠菜、柿饼、香蕉等。高温环境中，人体维生素消耗加大，大多数水溶性维生素可从汗水中流失，其中以维生素C流失较多，应多吃一些绿叶蔬菜、枣和柑橘类水果。

(本报记者 李德领 整理)

同台竞技找差距 精益求精提水平

本报菏泽11月3日讯(记者 李德领 通讯员 王忠海) 为进一步提高医疗卫生服务能力，全面提升服务水平，推动基本公共卫生工作稳步发展，近日，牡丹区卫生局举办“牡丹区公共卫生服务技能竞赛”活动，本次竞赛由“预防接种服务”、“儿童健康管理服务”、“老年人健康管理服务”、“慢性病患者健康管理服务”4个项目组成，分为理论知识和技能操作两个环节。

经过两轮比赛，牡丹区共选拔出5支参赛队参加市卫计委组织的市级竞赛，并取得了团体第一名的好成绩，其中，区精神病医院邵春霞、东城社区姜迎秋分别获得“老年人健康管理服务组”第一名和“预防接种服务组”。经市卫计委审核批准，邵春霞、姜迎秋两位同志将代表菏泽市参加由省卫计委和省总工会联合举办的全省基本公共卫生服务技能竞赛。

小患者医院过生日

本报菏泽11月3日讯(记者 李德领 通讯员 王真) 一小患者在菏泽市第三人民医院心理康复科住院，当医院副院长刘蔚得知小患者的生日临近时，便决定为她过一个有意义的快乐热闹的生日，当医护人员一起唱起生日歌时，患者家属激动不已。

近日，市三院心理康复科一病区三楼病人娱乐活动室上方挂满了五颜六色的彩条，沿墙壁四周红的、绿的、黄的彩球飘荡在空中，活动室充满了喜气洋洋的气氛，科内医护人员和病陪人欢聚一堂，为16岁的女患者共庆生日。

据了解，这位小患者住院多天，当副院长刘蔚得知她的生日临近时，决定为她过一个有意义的快乐热闹的生日。就在小女孩生日当天，大家一起为她唱生日歌，祝福小姑娘生日快乐！刘院长、护理部刘红霞主任、病区董美芝护士长一同为她祝贺生日快乐，为小姑娘送上精心准备的小礼物。

小女孩的父母很是感动，“在家也没有过如此热闹快乐的生日，真是太感谢你们了。”小女孩激动地为大家一起分切蛋糕共享生日的快乐，并对参加她生日活动的各位表示感谢。

市卫生计生监督执法工作推进会召开

本报菏泽11月3日讯(记者 李德领) 近日，菏泽市卫生计生综合监督执法局召开全市卫生计生监督执法专题会议，调度监督执法工作开展情况，研究部署下一阶段重点工作。市卫生计生委党委委员、卫生计生综合监督执法局局长杨继香主持会议，各县区卫生计生综合监督执法机构主要负责人、市局相关人员参加会议。

会议听取了各县区、局各科室今年以来工作情况汇报，重点是卫生计生服务监督年活动进展情况，分析了卫生计生监督执法工作面临的形势、存在的困难问题，研究部署了下一阶段工作。会议强调各县区要按照省、市卫生计生委整体工作部署，抢抓卫生计生机构改革契机，深入推进卫生计生服务监督年活动，积极开展卫生计生综合监督示范区建设，不断健全卫生计生监督执法网络体系，切实提升监管效能。