

爱护眼睛 保护心灵之窗

近年来,随着手机、电脑和电视的广泛使用,眼睛疲劳几乎成为了所有都市人共同面临的一大健康威胁。而随着课业负担的加重,学生中尤其是即将面临高考的高中生,用眼健康状况尤其令人担忧。据卫生部、教育部联合调查,目前中国学生近视发生率接近60%,居世界第一位。

本刊 综合

眼睛是人的心灵之窗,眼神往往反映出人的精神面貌甚至身体状况,在这个高科技的信息时代,有90%以上的信息通过眼睛摄取。为了更好地让大家了解眼睛的结构和功能,眼睛就像超级照相机,具有全自动的调焦功能,在大脑的指挥下,把所需的信息通过光线聚焦在眼底的感光细胞,传送到大脑处理,形成不同的信息。这中间任何环节出现问题,眼睛都有可能不适甚至视物模糊等症状。

下面向您介绍预防近视眼的几点措施:

1、近距离用眼的时间不宜过长,每隔45—60分钟要休息5—10分钟。休息时应隔窗远眺或进行户外活动,使眼球调节得以充分放松。

2、看电视时要注意高度应与视线相平;眼与荧光屏的距离不应小于荧光屏对角线长度的5倍;看电视时室内应开一盏支光小的电灯,有利于保护视力;在持续看电视1—1.5小时后要有

5—10分钟的休息如眼睛向远眺,或做眼保健操。

3、近距离用眼时的光线要适中。近距离用眼光线过强或太弱均是造成近视眼的重要因素。因此,在夜晚或光线暗的环境下,照明最好采用40—60瓦的白炽灯,放在书桌的左上角。这是因为白炽灯的光线比较柔和,显色性能良好,眼球容易适应,防止了光线过强或过暗所带来的用眼疲劳。

4、近距离的用眼姿势要正确。近距离用眼姿势是影响近视眼发生率的另一个因素。近距离用眼时,桌椅高低比例要合适,端坐时书本放在距眼30厘米的地方。坐车阅读、躺在床上阅读或伏案歪头阅读等不良的用眼习惯都将增加眼的调节负担和辐辏频率,增加眼外肌对眼球的压力,尤其是中小学生的眼球正处于发育阶段,球壁伸展性比较大,长时间的不良用眼姿势容易引起眼球的发育异常,导致近视眼的形成。

5、积极参加体育锻炼,增强体质。机体素质的好坏与青少年近视眼的发生也有密切关联。比如说患慢性传

染病、体质虚弱偏食或贪吃甜食的孩子常见有近视眼。

6、应多吃些含各种维生素较丰富的食物各种蔬菜及动物的肝脏,蛋黄等。胡萝卜含维生素B,对眼睛有好处;多吃动物的肝脏可以治疗夜盲。少喝或不喝碳酸饮料;多咀嚼硬质食物,少食过甜、过辛辣食品。

7、中医认为发生近视的原因,主要由于肝肾不足,气血亏损,所以治疗时可选用具有补益肝肾的药物如:枸杞子、核桃肉、桑椹、大枣等均具有滋补肝肾,补益气血的作用。

8、建立防治机构,定期检查视力,发现视力减退及时纠正治疗。

鉴于此,减少近视主要关键是预防。预防近视没有可靠的捷径,主要关键还是在发育年龄期间注意培养良好的卫生习惯和建立合格的环境条件。尽量减少儿童近视形成的各种环境诱因,注意眼球发育期的营养搭配,积极治疗假性近视,选用改善眼部血循环,减少睫状肌痉挛的有效疗法,还是有可能减少近视眼的发生或减轻近视眼发展程度的。

◎ 资讯

济宁市第一人民医院

蝉联市“民主评议政风行风活动”评议第一名

近日,济宁市第一人民医院在由济宁市委、市直机关工委、市政府纠风办组织开展的2011年度“万名代表评机关”和“民主评议政风行风”活动中,继2010年再次取得与人民群众生产、生活密切相关的行业单位项目中综合评比第一名,这也彰显了医院综合服务能力的提升得到广大人民群众及社会各界的普遍认可。

一年来,医院致力于提升百年品牌内涵、再造名院新亮点,秉承“病人利益至上,良心诚信为本”的核心价值观,坚持以人为本,扎实开展好“三好一满意”品牌工程,强化服务抓学科、推广临床路径信息化管理,借鸡下蛋活资源,着力打造“集团式、卫星网、三级医疗一体化”发展模式,实施“健康济宁”行动等举措,实现群众共享优质医疗资源便捷就医,2011年医院总院本部急诊工作量比去年同期增长7.02%,出院病人增长14.69%,完成手术台次增长10.18%,床位使用率110.92%,平均住院日9.96天,医药比同比降低4.65个百分点,均创历史新高。

(辛全秋 乔萌)

编辑:吴鹏 组版:褚衍冲