

# 爱护眼睛从娃娃抓起

本报文登6月12日讯(通讯员 田芳铭) 为切实提高文登区儿童眼健康水平,减少屈光不正导致的儿童视力异常,促进儿童全面发展,文登区妇幼保健院组织医务人员在全国爱眼日期间深入城区幼儿园,为孩子、老师及家长进行视力筛查和公益讲座。

近年来,文登区妇幼保健院医务人员通过每年到幼儿园查体调查发现,文登区幼儿视力异常发生率在7.5%左右,儿童眼部屈光不正问题日益突出,弱视发生率居高不下。6月6日是第24届全国“爱眼日”,主题为

“共同呵护好孩子的眼睛,让他们拥有一个光明的未来”。

在今年的爱眼日活动中,区妇幼保健院的医护人员为孩子们开展视力检测,指导科学用眼方法,并和小朋友们一起做眼保健操。并向老师及家长们普及科学用眼、如何预防屈光不正等方面的知识使家长们了解了儿童视力保护的相关知识,重视了儿童弱视的防治。针对不少孩子因数码产品的普及,从小便与智能手机、平板电脑等为伴,导致近年来青少年的近视和其他眼部健康问题越来越呈现低龄化的趋势等情况,医院组织了

此次活动,通过专业的检查尽量做到让孩子们的眼部健康问题“早发现,早干预”,同时也让孩子们从小养成健康正确的用眼习惯。

医生提醒,要养成正确的读写姿势,读书写字是不可距离书本过近,光线要充足,但不可太过强烈;要注意不要让孩子过早的、长时间的接触手机、电脑等电子产品;要多参加户外活动,增强体质,帮助眼部发育;要注意营养均衡,多补充蔬菜、水果等富含维生素的食物,为眼睛发育提供充足的营养;当遇到眼睛发痒或其他症状时,应及时到医院诊治。



## 关爱老人 服务社会

本报文登6月12日讯(通讯员 车志勇) 为弘扬奉献、友爱、互助、进步的志愿者精神,6月5日,侯家镇卫生院志愿者服务队来到侯家镇敬老院,开展了长达三个小时的志愿者活动,为老人们送去了健康和祝福。

当日上午8时,服务队的9名志愿者来到了侯家镇敬老院,为老人们免费进行义诊、查体,查体内容包括一般体格检查,中医体质辨识和健康指导,其中辅助检查包括血常规、尿常规、肝功、血脂、心电图、腹部B超等。随后,志愿者们走进老人们的房间陪老人们拉家常,讲笑话,普及养生小知识,为老人梳头,修剪指甲,给老人们送去了欢笑。

不经意间,三个多小时的志愿活动很快就过去了,志愿者们和老人们依依不舍,本次活动既丰富了敬老院老人的生活,弘扬了敬老、爱老、助老的传统美德,又提高了志愿者们的服务水平和对老人的关心意识。



## 抓病案质量 促医疗服务

本报文登6月12日讯(通讯员 王明东) 为进一步做好病案质量管理,提高病案管理水平,近日,文登区皮肤病医院以皮肤病专科医院建设为契机,开展《病案质控与医院评审探讨》培训会,全体职工共计100余人参加培训。

培训会上,相关负责人根据《医疗机构基本标准(试行)》、《康复医疗中心基本标准和管理规范》、《护理中心基本标准和管理规范》的相关要求,以病案质控在皮肤病专科医院建设中的意义为切入点,结合自己在病案质控检查及标准化管理多年积累的丰富经验,深入讲解了住院病案书写要求及常见问题,以及病历书写中需要注意的风险防范和书写不规范所要承担的责任,并从质量控制的角度对临床路径及单病种病历进行了详细阐述。

病案质量管理是医院信息管理的源头,反映了医院诊断水平、技术能力以及管理水平;在皮肤病专科医院建设、医保费用支付、临床路径、临床重点专科申报和医院内部精细化管理中起到举足轻重的作用。通过此次培训使医务人员充分认识到病历书写规范的重要性以及自身在病历书写中存在的不足之处,强化了医务人员的法律意识、质控意识,提升了病历书写质量和病案管理水平,为医院发展奠定了基础。



## 呵护孩子的眼健康

6月6日是第24个全国“爱眼日”,文登区环山社区卫生服务中心工作人员以“共同呵护好孩子的眼健康,让他们拥有一个光明的未来”为主题开展一系列的宣传活动。先后到文登区七里中学、河南小学为1000多名学生进行“如何保护好眼睛”健康知识讲座以及现场开展“眼部保健知识”咨询活动,发放宣传材料800多份。

通讯员 赵志兵 摄影报道

## 关爱青春期女生健康

本报文登6月12日讯(通讯员 伯虹妹) 为进一步提高青春期女生保健知识水平,解除青春期困惑,培养中学生良好的心理素质 and 道德修养,促进身心的健康发展,提高她们对青春期健康知识的认识和自我保护。6月5日上午,界石镇卫生院妇科医生到

界石镇中学开展了一场青春期女生健康知识讲座。

在此次讲座中,全校200多名女生参加了本次讲座。讲座中围绕着青春期女生的生理变化、青春期女生生理保健和青春期心理健康指导等方面做了详细而又生动的讲解。

通过此次讲座,女生们比较

全面地了解了青春期身心变化的基本知识,帮助女生们走出心理误区,正确对待和处理青春期遇到的各种问题,增强了她们的自我保护的意识和能力,树立了自尊自爱、自强不息的意识,有利于她们以健康积极的状态投入到学习中。

## 全国爱眼日 呵护孩子眼健康

本报文登6月12日讯(通讯员 温晓宁 孙旭亮) “共同呵护好孩子的眼健康,让他们拥有一个光明的未来”是第24个爱眼日的活动主题,为进一步普及科学爱眼知识,预防屈光不正,提高青少年健康视力水平,针对目前青少年近视的人数越来越多的情况,6月5日,龙山社区卫生服务中心组织专业科普队伍走进三里河中学,进行“爱眼日”科普宣讲活动,目的是指导学生科学用眼,防治青少年近视。

宣讲活动中,师生们积极参与,医生首先从目前学生近视人数增多的现状说起,逐步帮助学生剖析近视的原因,提出了预防近视的措施,特别强调坚持适度的户外活动,让眼睛经常沐浴在大自然光线下可以有效降低青少年近视发生率;同时为参加活动

的师生发放科普手册。此次活动,使学生了解到如何预防近视的知识,进一步增强了爱眼护眼的意识。学生们一致表示要好好爱护眼睛,不当“小眼镜”。

为加强“爱眼日”活动宣传力度,提高活动服务范围,6月6日在

大观园集市开展了“爱眼日”义诊宣传活动,活动中由专业医师和服务团队为前来咨询的群众开展用药指导、讲解预防知识等服务,其他团队人员为群众免费测量血压,发放了健康宣传资料等,受到了群众的一致认可。



### 慢性病防治专题

## 慢性阻塞性肺疾病

### 什么是慢性阻塞性肺疾病

慢性阻塞性肺疾病是一种具有气流阻塞特征的慢性支气管炎和(或)肺气肿,可进一步发展为肺心病和呼吸衰竭的常见慢性疾病。与有害气体及有害颗粒的异常炎症反应有关,致残率和病死率很高,全球40岁以上发病率已高达9%~10%。

### 哪些人群易患慢性阻塞性肺疾病

- 长期吸烟的人群:吸烟时间越长,吸烟量越大,发生慢阻肺的危险越高。被动吸烟,根据环境中烟雾浓度及接触时间的不同,有不同程度慢阻肺的发生率;
- 长期接触生物燃料的人群;
- 长期吸入职业性粉尘和化学物质的人群;
- 长期生活在空气污染严重地区的人群;
- 儿童期反复感染的人群;
- 有慢阻肺家族史的人群。

### 慢性阻塞性肺疾病的危害主要有哪些?

- 不能正常的自主呼吸。?
- 肺心病
- 肺癌
- 心肺功能衰竭
- 神经系统功能紊乱

### 如何预防和控制慢性阻塞性肺疾病

- 戒烟
- 减少室内空气污染
- 防治呼吸道感染
- 加强锻炼
- 呼吸功能锻炼
- 耐寒能力锻炼

