

■ 预防为主 ■

夏天护眼 注意“三防”

夏天护眼要注意“三防”:防晒、防干、防游泳池水感染。

夏天烈日当空,对眼睛的伤害主要体现在两个方面。一是急性损害,暴露于高强度的阳光下,紫外线会损伤眼周的皮肤以及眼表上皮;二是慢性损害,长期暴晒可导致眼表组织的异常增生,比如翼状胬肉等。另外,长期不注意眼睛的防晒,紫外线的持续损害还会导致白内障的早发,甚至眼底病的发生。所以,夏天眼睛的防护是十分重要的。

夏天在户外活动时,要给眼睛选一个质量过关的防紫外线太阳镜,且尽量挑选紫外线防护率高的。选购时还要注意太阳镜的尺寸大小,要挑选镜片足够大的,如果镜片相对较小,阳光还是能通过镜框周边照进去,并不能有效防护。除了太阳镜,夏天戴遮阳帽也非常重要。遮阳帽不仅可以保护眼睛,还可以保护眼睛周围的皮肤。

炎热的夏天空调不可或缺,大家在享受凉爽时也不经意让眼睛遭了殃。空调开启后,室内空气的湿度会

降低,使环境变得干燥。这时,眼睛表面保持湿润的泪膜很容易随之蒸发,有可能引发干眼及眼表的损害。如果需要长时间待在空调房里,建议准备一个加湿器,没有加湿器也可以放一盆水、挂一条湿毛巾,给空气加湿。

游泳是人们夏季消暑的重要方式之一。不少人认为游泳池的水都是经过消毒的,很干净,因此,并不太注重游泳镜的佩戴。其实,游泳池中使用的消毒剂本身就对眼表有化学性刺激,因此游泳镜必须



要戴。还有一部分人觉得游泳池里的水不干净,每次游完泳就自行滴点抗生素滴眼液。殊不知,滥用抗生素滴眼液会导致耐药性增加、眼部菌群失调及眼表损伤,严重时甚至诱发致盲性疾病。

首都医科大学附属北京同仁医院 王宁利

■ 用药知识 ■

药效变弱 切莫乱加量

张女士同时患有高血压和糖尿病,最近血压值总是偏高,于是,她就在每天原有用药基础上,加了一片利尿剂降压药氢氯噻嗪片。过了几天,血压恢复正常了。但随后,她发现自己出现了视物不清的情况,一查血糖,原本稳定的血糖值已经明显偏高。原来,氢氯噻嗪片虽然能降血压,但会使胰岛素分泌减少,诱发血糖升高。

药品不同于一般商品,每种药品都有其规定的适应证、用法用量。如果选药不当,会导致不良反应或药源性疾病的发生。患者自行盲目加药,不仅不能治愈疾病,反而会延误原有疾病的正常治疗,使病情加重。当药物效果不明显时,正确的做法是在医生指导下进行药物的加减。 可达/文

精准脉冲消融重塑心律

心房颤动是临床高发的心律失常,反复发作易引发心慌、心悸,长期患病可增加血栓、脑卒中风险,严重威胁患者健康。尤其对于高龄合并心脏长间歇停搏的房颤患者,传统药物及常规消融治疗存在疗效有限、并发症风险高的问题,临床治疗难度较大。近日,石家庄市第三医院心血管内科联合北京安贞医院专家,成功完成一例房颤脉冲电场消融术(PFA)+左心耳封堵术。标志着市三院房颤微创精准诊疗技术实现新突破。

患者是一位70岁女性,反复心慌不适半年多,既往在外院确诊为阵发性房颤、心脏长间歇停搏,经规范药物治疗后症状改善不佳。因患者高龄且合并心脏长间歇停搏,病情复杂,传统射频、冷冻等消融术,易损伤食道、血管、心肌神经等周围组织,存在肺静脉狭窄、术中损伤等

安全隐患。

石家庄市第三医院心内科团队接诊后,完善相关检查,全面评估患者心脏功能与手术耐受度。结合患者药物治疗无效、高龄、合并心脏停搏的复杂病情,特邀北京安贞医院专家莅临指导,为其量身定制精准脉冲消融+左心耳封堵手术方案。

脉冲电场消融术+左心耳封堵术是目前房颤诊疗领域的前沿微创技术。相较于传统热消融,该技术依托不可逆电穿孔原理,精准选择性消融病变心肌,阻断异常心电传导,从根源上治疗房颤。其核心优势为无热损伤、安全性高,可最大程度保护心脏周边正常组织,有效规避传统手术的各类并发症,同时具备手术快、创伤小、恢复快、复发率低的特点,是高龄、复杂房颤患者的优选治疗方式。

手术过程中,在安贞医院专家的精准指导下,

石家庄市第三医院心内科王立君主任、秦利强主任团队及介入手术室团队默契配合,精准定位病灶、精细完成消融操作,整合手术安全、高效、顺利完成。术后患者心律即刻恢复规整,心慌症状缓解,生命体征平稳,无出血、损伤、心包积液等并发症,恢复状态良好,达到了理想的治疗效果。

本次手术的成功开展,是市三院心律失常微创介入技术的重要突破。未来,医院心血管内科将持续深耕心血管精准微创领域,积极引进前沿诊疗技术,持续优化医疗服务,精准攻克各类难题,为区域百姓心脏健康筑牢坚实保障。

石家庄市第三医院心血管内科 陈进煌

石家庄市第三医院 健康专家有话说

第16期

■ 专家提醒 ■

老年人需警惕 胃动力衰退

很多老年人没有胃痛、反酸、胃炎,却常年吃一点就饱、饭后腹胀久久不消。这很有可能是典型的胃动力衰退,是消化系统最易被忽视的慢性健康问题。

随着身体机能的变化,胃部平滑肌蠕动能力会逐渐减弱,食物排空速度变慢,食物滞留胃部,却无明显疼痛感,长期放任不管,会造成营养吸收不足、体重下降、免疫力减弱。

胃动力衰退症状极具迷惑性:少量进食即饱腹感强烈、晚餐后整夜腹胀、频繁嗝气、食欲减退、偏爱软烂流食、晨起腹部憋胀。多数人习惯靠喝粥、吃软食缓解不适,殊不知长期食用流食,会让胃部蠕动功能进一步退化,形成恶性循环。

科学养胃,要避免两大误区:一是饭后立刻平躺、久坐,阻碍胃部排空;二是长期只吃粥和软食,放弃正常咀嚼消化。健康的饮食习惯应为三餐定时,吃饭时不大量饮水喝汤,每餐细嚼慢咽,适量摄入主食与固体食物,主动锻炼胃动力。另外,晚餐要尽量早吃、少吃,给肠胃预留充足的休息排空时间。切勿长期依赖健胃消食类药物缓解症状,掩盖真实问题。坚持科学饮食调理,才能循序渐进恢复胃肠动力。

北京协和医院老年消化内科副主任医师 王莉

图说 我们的价值观

勤善

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台