追逐前沿技术 全力护佑光明

市中心医院(铁路医院)眼科首次承办国家级继续教育项目

◎本报记者 王莹莹 通讯员 薛银华 张珊珊

8 月 25—26 日，市中心医院(铁路医院)眼科与温州医科大学附属眼视光医院在徐州成功举办了国家级继续教育项目"CSD-精准屈光性白内障手术规划"。

本次培训班由温州医科大学附属眼视光医院俞阿勇教授，温州医学院附属眼视光医院王勤美教授授课，就屈光性白内障手术的理论和实践进行了深入浅出的讲解，就大家所关心的热点、难点问题进行精彩的互动。

这次培训班也是市中心医院（铁路医院）眼科首次承办国家级继续教育项目，汇集了多位国内知名白内障专家。通过各位教授的传经送宝，对推动徐州市眼科白内障专业的发展具有积极作用。

"白内障手术已不再满足于使眼睛重见光明，而是已经发展到如同验配眼镜那样，目的是为了改善视觉质量从而提高生活品质，不仅让您看得见，而且要看得清晰、持久、舒适。"市中心医院（铁路医院）眼科张存生说。传统白内障手术的目的就是复明，让患者在手术后能看到光，看到人影、物影就算是成功了。而现在，随着人们对生活质量要求的提高，白内障手术已不再是单纯的追求简单的复明，而是要求最大化地提高术后视觉质量，不仅要让您看得见，而且要看得清晰、持久、舒适。这种观念的改变直接要求手术中引入"屈光"的概念。

由复明手术向屈光性白内障手术过渡的过程，手术技术的改进才是最终的目的，其中最为突出的变化之一当数手术切口和手术技巧的变化。目前，在厦门科宏眼科医院实施的白内障超声乳化吸除联合人工晶体植入手术，手术切口仅 2.8 毫米。手术时间常规仅需 3—10 分钟，手术切口小、术后散光小、恢复快、效果好，而且不需缝合、不需挂瓶、不需住院。这种小切口的运用，把手术本身引起的屈光改变几乎变为零，使白内障的手术几乎达到"完美"的程度。

此外，人工晶体技术和生物材料的不断改善使得人工晶体从非折叠到折叠，从单纯矫正近视，远视到矫正散光，从提高远距视力到提高全程视力。如，可植入蓝光滤过型能保护眼底的人工晶体，视物不变形非球面人工晶体，能矫正散光的人工晶体，能获得更好远中近视力摆脱老花镜束缚的渐进衍射型和多焦点可调节型人工晶体等，给患者带来更加满意的术后视力，更趋完美的视觉质量。

微小的手术切口，先进的功能型人工晶体，完美地结合在一起，实现更趋完美的术后视觉质量，使得白内障手术的时机得以大为提前，不必等到白内障成熟了才手术。只要因白内障引起视力或视觉质量下降，影响日常工作，学习、生活，即使视力还有 0.3 以上，甚至 0.5 左右，国外有的正常视力 1.0，就可以考虑手术。白内障复明手术已经进入到"屈光性白内障手术"的新时代。

"目前，我们正在积极尝试开展屈光性白内障手术。"张存生告诉记者。自今年初开始，他已成功为 3 例患者实施了 TORIC 散光矫正人工晶体植入术，为 1 例患者实施了多焦点人工晶体植入术。手术成功标志着市中心医院(铁路医院)的白内障手术已从简单的复明手术阶段进入了屈光手术时代。

"这类手术对手术医生的技术要求颇高。"市中心医院(铁路医院)眼科主任张存生告诉记者，自己也是在成功实施了四千例超声乳化白内障手术的基础上才达到手术的技术要求。

多年来，市中心医院(铁路医院)眼科的医生们一直不断学习和掌握眼科专业领域的新知识，新理论、新进展，熟练掌握了眼科及相关的学科复杂、疑难、少见疾病的诊断和治疗，医疗技术始终走在新沂市前列。

2013 年，市中心医院(铁路医院)眼科率先在徐州市二级医院中开展了超声乳化治疗白内障手术，填补了新沂地区超声乳化治疗白内障的技术空白。"白内障超声乳化手术是治疗白内障的最佳手术方式。"张存生说，白内障超声乳化手术目前在发达国家已普及，我国自 1992 年开始引进并推广，目前大部分省级医院和部分地市级医院眼科已经常规开展超声乳化手术。进行手术时，在术眼透明角膜缘处做一个 2.85 毫米的微小切口，伸入超乳探头将混浊的晶状体超声粉碎成乳糜状后，通过灌注抽吸系统将乳糜状物吸出，然后植入折叠式人工晶体，使患者重见光明。超声乳化技术真正实现了切口小、无痛苦、不需注射麻药、手术时间短、眼睛不充血、快速复明的手术效果。

为了让这项技术惠及更多患者，2014 年以来，市中心医院(铁路医院)眼科多次组织医疗队深入到村、社区、敬老院开展免费义诊和眼病检查，共筛查出白内障病人 8500 余人，针对我市参加新型农村合作医疗保险、城镇居民医疗保险和职工医疗保险的患者，尤其是孤寡老人、五保户及持有贫困证明的患者，眼科开展了以白内障等眼科疾病为主的医疗救助活动，活动中，已经为其中的 4000 多例白内障患者实施了白内障超声乳化摘除+人工晶体植入术，帮助他们实现重见光明的梦想。

2016 年，为了扩大活动受益面，市中心医院(铁路医院)积极响应习近平总书记"精准扶贫"的号召和国家卫计委办公厅印发的《"十三五"全国眼健康规划（2016-2020）》，实施了"白内障"复明工程。活动覆盖我市 13 个镇、4 个街道办、2 个开发区，组织医务人员对 60 岁以上村(居)免费眼科检查，并发放相关宣传材料，接受眼健康咨询，对检查出眼疾的患者进行登记，并为白内障患者安排免费手术，其他眼疾根据不同情况予以健康干预和指导就医。2016 年度为 1200 余名贫困白内障患者实施了免费的白内障手术。

目前，市中心医院(铁路医院)眼科开展了白内障超声乳化摘除+人工晶体植入术、小切口内障摘除+人工晶体植入术、青光眼小梁切除术、斜视矫正术、羟基磷灰石义眼台植入术、翼状胬肉摘除+干细胞移植术、上睑下垂矫正术、唇粘膜移植治疗结膜囊狭窄，泪囊鼻腔吻合术，眼眶、眼表肿瘤摘除术等眼科手术。独立开设的"儿童低视力康复中心"率先在我市开展斜弱视儿童视力康复工作，并率先引进 3D/4D 多媒体低视力康复系统，获得了良好的疗效。同时与徐州医科大附属医院准分子激光中心、徐州市中心医院眼科中心、徐州三院眼科中心联合开展了准分子激光手术治疗近视，率先在我市开展角膜塑形镜治疗和控制青少年近视工作。

目前，市中心医院(铁路医院)眼科作为"江苏省一级低视力康复机构"、"新沂市残联白内障复明工程定点机构"、"新沂市视力残疾康复技术指导中心"、"新沂市弱视儿童康复服务中心"、"江苏省中医院眼科远程会诊基地"，以精湛的技术、先进的设备、优良的服务为广大群众的眼健康保驾护航，在我市及周边地区享有较高声誉。

此次与温州医科大学附属眼视光医院在徐州成功举办国家级继续教育项目"CSD-精准屈光性白内障手术规划"，将成为市中心医院(铁路医院)眼科发展的新契机、新起点。张存生表示："作为一名眼科医生，我们的责任和目标就是使患者拥有一双健康的眼睛。"

秋天去燥 市中心医院(铁路医院)专家为您支招

天气渐凉，也是"秋燥"的开始，这样的天气里，很多人会感到早晨起床时嗓子发干、皮肤干燥、干咳无痰。市中心医院(铁路医院)相关专家教你如何应对。

"出伏贴"：祛除残余湿邪。用温水将 10 克茯苓末调成糊状敷在肚脐上，再用无菌纱布覆盖固定。一般 12 小时换 1 次药，连续敷 4 次就可以了。这样，茯苓利水渗湿的有效成分就可发挥作用。

藿香煎水泡脚。除此之外，也可以用藿香煎水后来泡脚，按揉小腿内侧的阴陵泉，也有很好的排湿效果。

市中心医院(铁路医院)专家还表示，增加睡眠一小时，并且保证有质量的午觉，可以让人保持精神，也可在秋冬来临之前保存能量，养精蓄锐。尤其是对于老年人，随着年龄的增加，老年人的气血阴阳俱亏，会出现昼不精，夜不瞑的少寐现象。因此可以在晚上提早入睡，并且坚持午睡的好习惯，即使睡不着，但闭目养神也是对身体有好处的。

昼夜温差逐渐增大，应注意增减衣物，预防感冒，颈椎病，过敏性鼻炎，过敏性哮喘等疾病的发作。此时节要记得通风开窗，注意保暖，不可贪凉。夜晚入睡时，一定要盖上被子、毛巾被之类的被褥抵御夜凉侵袭。

金针菇拌芹菜抗秋燥。金针菇富含赖氨酸和锌，有利于促进儿童智力的发育，还能促进新陈代谢，加速营养素的吸收和利用，还能有效预防和治疗肝部疾病和胃肠道溃疡，同时还有抵抗疲劳、抗菌消炎等功能，可预防秋季小儿腹泻。

芹菜清热利水，同时也有健胃的功效。金针菇和芹菜合在一起，秋天吃了可以抗秋燥，而且还爽口、利于消化吸收，无论对成人还是孩子，这都是一道简单实用的美味小菜。这两种菜放在一起，颜色一黄一绿，既养胃又养眼，可使人食欲大增。

市中心医院(铁路医院)专家提醒市民，鲜金针菇不宜冷藏，建议即买即食。芹菜叶中所含的胡萝卜素和维生素 C 比茎多，因此吃时不要把能吃的嫩叶扔掉。

（楚惠 整理）

开学该收心了 家长应该帮娃调整作息

快开学了，有些家长就给孩子制定了一系列的标准和目标，希望能借此把他们放松的神经尽快紧张起来；有些家长却让孩子"最后疯几天"，以为让孩子痛快够了，上学就肯定能好好学习了。然而，此时采取过分施压或是过分放松的方式都是不恰当的。

市中心医院(铁路医院)相关心理专家解释说，孩子们经过了假期的休息，身心的很多方面都处于比较松弛的状态，而小学生和初中生注意力集中的时间没有成人的时间那么长，小学生一般能保持 15 分钟，中学生能保持 25 分钟，如果给他们突然增加压力，很容易导致孩子们出现情绪低落、萎靡不振，甚至对开学产生恐惧、抵触的情绪。而疯玩几天的做法，往往让孩子更加不容易"入境"，还是不要了。

家长带头一起调整

家长应该正面引导孩子对待开学，而不是给予"收收心"、"紧紧弦"这样的警告，避免产生抵触心理。家长可以和孩子一起制定新学期的学习计划和目标，作为家长也可以做好榜样，制定自己下半年的工作计划，营造一个好的家庭氛围。抓紧调时差，将睡觉和起床的时间调到上学时的正常作息时间。

计划里先有玩再有学

市中心医院(铁路医院)心理专家称，如果孩子想玩了，可以让他自己制定一个每天都玩的计划，需要注意的是，要在保证合理玩的时间之后，再制定学的计划，这样的沟通方式更容易被接受，也可以督促孩子进行自我管理，养成好的习惯。家长也可以带着孩子到图书城走走，买一些教辅材料和新文具，给孩子一个心理暗示。新学期开始，可以通过检查作业来回顾知识点，达到温故知新的效果。

提前陪孩子参观新学校

市中心医院(铁路医院)相关心理专家提醒市民，对于刚刚走过小升初和初中升高中的孩子而言，除了要逐渐进入学习状态之外，更需要去适应新环境，尤其是新的同学和老师，这不免也会让一些孩子产生心理上的紧张情绪，一些年纪小的甚至会惧怕开学。（大亮 整理）

少量糖分可改善老年人记忆力

来自英国华威大学的一项新研究显示，血糖的升高不仅可改善记忆力和工作表现，还可以使老年人在工作时更快乐，更积极的尽全力去完成困难任务。

研究人员给一组年轻（18 岁-27 岁）和老年(65 岁-82 岁)的参与者一杯含有少量葡萄糖的饮料，然后让他们做各种记忆力任务，而其他参与者被给予安慰剂，即一种含有人工甜味剂的饮料。研究人员测量了参与者参与任务的程度，他们的记忆力分数，情绪以及对自己所做努力的评价。

结果显示，通过葡萄糖饮料增加能量可让年轻人和老年人比那些使用人工甜味剂者更加努力。对年轻人来说，葡萄糖既没有改善他们的情绪，也没有提升他们的记忆力表现。但与饮用人工甜味剂的老年人相比，饮用葡萄糖饮料的老年人明显表现出更好的记忆力和更积极的情绪。

此外，尽管对参与任务程度的客观测试显示，饮用葡萄糖组的老年人比那些喝人工甜味剂组的老年人完成任务更努力，但他们的自我评价报告显示，他们并不觉得更加费力。（冬梅 整理）

五类人最容易得脑中风

大肚腩。它的危险程度达到了所有危险因素的 26.5%以上。研究表明，在肥胖程度不变的情况下，腹部肥胖的男性发生脑卒中的危险会升高三到五倍，腹部肥胖型的女性发生脑卒中的危险也不小。

不运动。不运动占全部危险因素的 28.5%。西方人脑卒中病发率那么低，与大多数西方人经常锻炼有密切联系。

血脂异常。血脂异常占全部危险因素的 24.5%。想要预防脑卒中，一定要关注血脂指数的变化。

高血压。现在的上班族生活节奏特别快，压力重，这些因素会导致血压容易波动，再加上没时间锻炼，优着年轻不重视血压监测，血压升高也不知道，等到中风才知道自己得病了。

市中心医院（铁路医院)心脑血管专家建议家里放一个血压计，早晨起床测一下血压，一旦年轻人的血压在 140/90mmHg 以上、中老年人血压在 150/90mmHg 以上就要赶紧就医。

吸烟。吸烟会让血管内皮功能变得混乱，加速了血栓的生成，增加高血压病、冠心病、脑血管病的发病率。

市中心医院（铁路医院)专家告诉你如何快速识别中风。

据悉，在最佳卒中急救体系中，卒中发作 5 分钟内就要识别清楚，并尽快拨打 120 急救电话，保证患者得到及时溶栓和救治。

2013 年美国卒中协会也指出，防治脑卒中重点在卒中症状早期快速识别，以及如何快速有效地寻求急救。那么，应该如何正确辨别中风呢？

面部不对称：让患者试试微笑，中风病人一侧脸部低垂。

手臂乏力：让患者向两侧伸直手臂，中风病人一侧稍有下垂。

言语障碍：让患者重复一句简短的话，看有否重复、言语奇怪、含糊不清等情况。

尽快就诊：当出现上述任何一个卒中征象时，尽快呼叫 120，请神经科专科会诊治疗。

研究发现，越早溶栓，病人后遗症发生几率就越小。然而，我国由于静脉溶栓治疗需要家属签署知情同意书，许多家属因经济条件、不了解溶栓治疗等各种原因无法立即签署，导致病人失去溶栓机会。

市中心医院（铁路医院)心脑血管专家提醒，脑中风患者千万不要猛回头，因为斑块、颈动脉狭窄是脑血管疾病发病的主要原因，患有心脑血管疾病的人"猛回头"会刺激脑血管，导致脑出血等意外的发生。

（冬梅 楚惠 整理）