

本期聚焦

# 街边老花镜别乱买

有人说,得了近视眼的人,老了就不会得老花眼,而且近视度数会变得越来越大,因为这两个度数会抵消。实际上,这个观点是不对的。专家提醒,老花是一种生理性退化,随着年龄增长,所有人都无法避免,近视眼患者出现老花时,建议及时去医院配镜。本期聚焦,让我们一起了解老花眼。

## 近视也有老花眼

“患近视眼的人还会得老花眼吗?”随着年龄增长,人都会患上老花眼。所以近视眼和老花眼可以同时出现在同一个人身上。

近日,一位家住梅岭街道的蔡阿婆告诉家人,自己虽然上了年纪,但是不仅没有得老花眼,就连近视也有了明显好转。家中孙子正是一名医生,他告诉阿婆,“其实,这是因为您患有近视眼和老花眼,在看近物时,症状互相抵消了,但这并不能说您没有老花眼。”

是的,老花眼是一种生理现象,不论你是否近视,每个人均会发生。眼睛老化的根本原因是眼睛调节力下降,当眼睛看近距离的物体时,需要大量调节力,但由于年纪增大(一般在40岁以后),调节力相应下降,就出现了近距离视物模糊,总想把东西移远了看,看

近的物体时间久了容易出现眼酸、眼胀等眼疲劳症状。

## 街边老花镜不宜买

据悉,一般正视眼的老花现象会在40~45岁左右出现,52岁发生率几乎是100%,原本就有屈光不正的人群出现老花的时间会略有早晚,比如很多人认为的“近视不老花”实际上也只是时间问题,而像存在远视的人群,最早可能在40岁之前就会出现老花。

你发现了没?自己的父母不知何时,脸上出现了皱纹,甚至还出现了老花镜。更令人震惊的是,他们的老花镜很多都是从菜场、地摊、夜市购买的,没有验光,全靠感觉,一副眼镜甚至比某多还便宜,9.9元就可带回家。

那么,地摊的老花镜可以买吗?为此,记者咨询了晋江爱尔眼科的医务人员,该负责人表示,简单来说,满足相关国家标准的可



以,但不建议随意购买街边老花镜。主要原因包含:首先,老花镜虽然便宜,但也要有质量要求。目前市售老花成品眼镜是需要符合相关国标的,而很多地摊夜市销售的老花镜连相关保证都没有,存在品质问题。其次,夜市地摊甚至网络销售的老花镜即便满足了以上国标,但因销售场所限制导致其无法提供验光服务,所以通常只能采用经验法帮购买者选择眼镜。经验法易造成较大误差,错误度数可能在刚开始戴上时没什么体现,但

戴久了,就会导致视疲劳、头晕恶心,甚至出现越戴越花的情况。所以,建议还是去正规机构检查和配镜。

## 如何预防老花眼

养成良好的用眼习惯,需避免长期让眼睛处于疲劳状态。每天在户外阳光下运动不少于2小时,可促进人体多巴胺的释放,从而抑制眼轴的增长,可有效预防近视发生。看书报和电视时,保持一定距离,时间不宜过长,持续近距离

用眼30~40分钟,应休息或远眺10分钟,或做眼保健操。

晋江爱尔眼科的医务人员介绍,长时间用眼后,可用热毛巾敷在眼睛上,交换几次,使眼部血管畅通,供给氧分和营养,有助于眼睛保健。在饮食方面,可以多吃各色蔬果,以补充叶黄素。外出活动时,避免紫外线伤害眼睛。在日常生活中做好以上防护措施,不论中老年人还是年轻人都要养成良好的眼部卫生习惯,守护自己的眼部健康。

## 警惕人畜共患的“懒汉病”

关于布病,你知道多少?布鲁氏菌病简称“布病”,因部分患者表现为乏力、懒动,又称“懒汉病”,是一种由布鲁氏菌引起的危害人类健康和畜牧业发展的动物人畜共患传染病。咱晋疾控发布提醒:人类主要通过直接接触病畜或其排泄物,或者食用未加工熟的病畜的肉类及其奶制品而感染,主要表现为长期发热、多汗、关节痛和肝脾肿大等。

## 传染源及易感人群

目前,已知有60多种动物可作为布鲁氏菌贮存宿主,羊、牛、猪是较为常见的传染源,其中羊是人类布病最主要的传染源。

值得一提的是,所有人类普遍易感,尤其是接触病畜的兽医、检验人员、饲养放牧人员及皮毛加工、屠宰、挤奶人员等,受到布鲁氏菌侵入人体后,在一定条件下均可发病。

布病主要传播途径包含经皮肤黏膜直接接触传染。直接接触病畜污染的水源、土壤、草场、工具或其排泄物;在饲养、挤奶、剪毛、屠宰及加工皮、毛、肉等过程中没有注意防护,可经受损的皮肤或黏膜感染;也可间接接触病畜污染的环境及物品而感染。此外,还可能经消化道传播,主要是食用受布鲁氏菌污染的乳类、水和食物而感染。传播途径还包括经呼吸道传播。布鲁氏菌污染环境后形成气溶胶,可发生呼吸道感染。皮毛加工企业职工、圈舍打扫及布鲁氏菌实验室操作人员容易通过该种途径感染。

## 预防措施知多少

为防止布病发生,市民应选择正规可靠的店家。肉一定要煮熟了再吃,一般情况下加热60℃ 10~20分钟可杀死此菌。不喝现挤现卖的牛、羊奶。现挤现卖的牛、羊奶比较新鲜,没有任何添加剂,但现挤的牛、羊奶品质和卫生都很难保证,由于挤奶徒手操作,很容易将细菌等微生物带入奶中,从业人员请注意做好防护。畜牧从业人员、畜产品加工人员工作时穿好工作服、胶鞋和手套,并及时做好消毒工作,出现长期发热、多汗、关节痛等可疑症状时要及时到正规医疗机构就诊,并主动告知医生接触史。

布病能治好吗?晋江市疾控中心健康教育科科长叶福全表示,布病可防可治。多数布病患者如及时规范治疗,一般预后良好。如治疗不及时或不规范,易转为慢性,反复发作,迁延数十年,严重影响身体健康和劳动能力。出现发热、多汗、倦怠、乏力等疑似症状时,应尽快去医院检查,并主动告知是否有牲畜及其制品接触史,是否食用未煮熟的生牛肉或生奶及其制品,是否到过布病流行区等情况。

## 宝宝呛奶命悬一线 晋医急救接力上演“生死时速”

3月26日晚上,晋江市医院新塘急救站警铃响起!一名7个月大的婴儿因呛奶导致窒息,面色紫绀、瞳孔散大,晋江市医院(上海六院福建医院)120分中心急救人员火速前往接诊。一场与死神的赛跑就此拉开了帷幕!

## 争分夺秒 上演“生死时速”

当天19时26分,晋江市医院新塘急救站医护人员接到一起婴儿呛奶的呼救电话。“孩子刚才喝奶呛到了,哭闹过后现在面色发白,怎么办?”接收信息后,值班医生张靖祺、护士柯晓茵、驾驶员杨志毅刻不容缓,火速整装前往呼救地点。

19时36分,急救人员到达现场,张靖祺立即对患儿展开检查:意识丧失、颈动脉搏动消失、无呼吸、面色紫绀,初步判断为呼吸心跳骤停。孩子情况危重,张靖祺立即为患儿实施心脏按压,柯晓茵为患儿气囊辅助呼吸。急救组人员立即将患儿转运到救护车上,并连接上心电图监护。

医疗舱内气氛顿时紧张了起来,与死神拼速度的“生命争夺赛”就此开始!此时,杨志毅也紧绷神经,在

保证驾驶安全的情况下加快行驶速度。赶往医院途中,张靖祺与柯晓茵交替接力,持续不断地为患儿进行心肺复苏。几分钟心肺复苏后,急救人员已是汗如雨下,但手上的抢救动作丝毫没有懈怠。其间,为了到院后第一时间进行急救接力,张靖祺不忘了解患儿信息:该患儿出生7月余,当天吃完奶后哭闹不止,过了10多分钟就出现全身发软、面色紫绀等情况。

## “无缝”接力 开启绿色通道

在获取患者基本信息后,柯晓茵立即向院内儿科急诊汇报患儿情况,让儿科急诊团队提前做好抢救准备。经院前院内“无缝”接力后,急救绿色通道即刻开启。

19时47分,当救护车到达晋江市医院(上海六院福建医院)儿科

楼急诊时,医护人员已做好全部准备,与院前急救人员“无缝”接力抢救患儿。胸外按压、气管插管、球囊辅助呼吸,肾上腺素静推、多巴胺组泵入……生死关头,急救小组配合默契、紧张有序,全力与死神展开极限竞速。经过一系列有序的抢救工作,20时36分,在院前、院内一个小时的不懈努力下,心电图监护上终于显示出了心动曲线,患儿抢救成功,转入进一步生命支持。

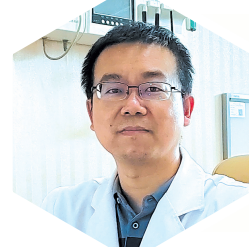
## 砥砺前行 守护群众生命

看到患儿抢救成功并顺利住院治疗后,急救人员都松了一口气。在整个抢救过程中,晋江市医院(上海六院福建医院)急诊医护团队快速反应、正确施救、高效转运,更有院前、院内的密切衔接、共同接力,为生命赢得了宝贵的时间。

对此,该院相关负责人表示,对于急救医护人员来说,成功抢救、安全转运每一位患者是医务人员最大的心愿,像这样的事情在急诊急救中经常发生,他们秉承“分秒必争、生命至上”的原则,用爱心、细心、责任心服务好每一位患者群众,切实满足群众的健康需求,才能真正做到为群众生命健康保驾护航。



## 春日正是散结黄金期



工作生活压力大?逃不过生气、郁闷?很多女性的胸部、甲状腺结节都是这样来的。俗话说,顺天时来养身体,事半功倍。春季养肝正当时,同时也是散结的黄金期。有乳腺结节、肺结节、甲状腺结节的人,本质上都是肝不好或堵滞经络而形成的,这段时间尤其要注意疏肝养肝。

人,往往脾气暴躁爱发火,进而目赤、口干、口苦,同时,还会因肝火盛导致睡眠质量差,失眠、容易惊醒等。如果郁结成形,就产生了实质性的病变,形成了结节。

春天肝气生发,这个过程其实也是在疏通淤堵,就像种子发芽,能不顾一切地冲破各种阻力。人体可以借助这种自然之力,把体内的淤堵疏通一下。值得一提的是,春天遍地都是顺应而生的散结“解药”,有的适合熬汤,有的适合茶饮,有的适合做菜,若能抓住这个特殊时期疏散结节,会有意想不到的结果。

## 两款食疗方推荐

嫩艾叶煮鸡蛋,好吃又健康。取艾叶150g、鸡蛋2枚,煮之前鸡蛋先洗干净,备用。水中加入少许的碱面和盐,将艾叶浸泡10分钟,然后轻轻地揉洗干净,再用清水多洗两遍,然后焯水再过一遍凉水,再和鸡蛋一起煮。嫩艾草的采摘就在清明节前后,此时的艾草嫩叶

子有很好的散结功效。如果艾叶太老,就不能再煮了。

炒薤白也是不错的春日餐桌推荐菜。这个野菜,春天的山间地头非常多,有的人叫它“小葱”,有的地方叫它“小蒜”,它长得确实既像葱又像蒜,中医药里称它为“薤白”。薤白不但能宣散封藏一冬天的胸中浊气,还能温通心阳、温散胸中寒气,尤其适合胸闷、肝郁的人。

## 自制花茶来内调

张澄坦表示,蒲公英根是个好东西,消肿散结、疏通脉络。有结节的女性朋友,建议坚持喝蒲公英茶。取蒲公英根5个、红枣3颗、陈皮6条、玫瑰花5朵、桂圆干6个兑水煮开即可。如果是用热水冲泡,就要多焖一会儿。这款花茶回甘清甜,不少人评价很好喝。

喜欢喝茶水的朋友,还可以用

蒲公英、茵陈煮水喝。取蒲公英20g、茵陈30g、红枣5颗,煮水即可。蒲公英和茵陈都是春季特有的草药,是对付春季肝气不畅的“解药”。蒲公英被称为“排毒草”,最善于清热毒、消肿痛,蒲公英归肝经,最大的功效就是清肝解毒、消肿利尿。而茵陈是绝佳的“养肝散结皇后”,俗话说三月茵陈四月蒿,茵陈在3月效果最好,能养肝护肝、清肝解毒、消肿散结。这两个搭配,散结速度加倍,但是有些偏寒,所以可加入一些大枣中和寒性,同时补充气血。

春日玫瑰饮,推荐大家试试无花果玫瑰茶。无花果通乳散结,玫瑰疏肝理气,特别适合容易生闷气的女性。选无花果干5颗、玫瑰花10朵、少量黄糖、400ml水,放入迷你养生壶烧水模式煮开即可。懒得煮也可以用开水泡,超级简单,味道也甜甜的,建议大家都试试。

## 活动进入倒计时 有奖征集等你来参加

本报讯 为增强全民对结核病的防治意识,倡导健康的生活方式,营造积极向上的健康社会氛围,晋江市疾控中心联合本报开展晋江市“结核病防治寄语暨闽南四句”征集活动,本次活动已持续开展半个月,你参加了吗?值得关注的是,本次征集时间截至2024年4月15日。

本次活动将通过深入家庭及社会群体的传播、潜移默化的互动宣传、多样立体的刊发渠道,让结核病健康宣教知识走进千万晋江人家。大家可将作品发送至邮箱:84552165@qq.com(咨询联系电话15980068048),提交作品及参加活动者的相关信息(姓名、联系电话)等。征集活动结束后,将本着公平、公正、公开的原则对所有投稿作品进行匿名评审打分。评选结果将在晋江经济报官方微信公众号——“晋江健康驿站”公布。值得一提的是,本次优秀作品内容将在评审结束后进行展示,入选展示作品作者可获得证书一张。活动设置一等奖、二等奖、三等奖若干,可获奖励及证书一张。

## 健康医讯

## 咱厝开展音乐治疗活动



本报讯 歌中有力量,生活有希望。为增加精神障碍患者的心理支持,促进精神障碍患者的心理健康,4月3日,晋江市第三医院医学康复科联合泉州师范学院教育科学学院为康复期住院患者开展第三次音乐治疗活动。

活动中,音乐治疗专业研究生发挥专业优势,设计了一系列音乐活动,通过音乐演奏、演唱、鼓圈等环节,使参与活动的患者在团体中感到平等、被尊重,从而舒缓压力,改善消极情绪,增加人际互动。在鼓圈环节,患者拿起各色乐器,在引导师的指示下相互配合,完成演奏指令。在音乐演唱环节,患者合着音乐、打着节拍,积极歌唱,情绪高涨。

此次活动,不仅增强了音乐治疗研究生勇于承担社会责任意识和能力,还促进了医、校、社深度合作。该院相关负责人表示,在之后的康复治疗中,将继续与泉州师范学院教育科学学院师生共同为康复期住院患者开展系列音乐治疗活动,给予精神障碍患者心理上的支持,增加医患间、患者间的互动。

## 基本公共卫生服务便民宣传 晋边医讯

## 市医院晋南分院传喜报

本报讯 近日,全国总工会、国家卫生健康委联合公布100家2023年全国爱心托育用人单位,其中,晋江市医院晋南分院成功入选。

2023年2月6日,晋江市医院晋南分院依托托育园正式开园。据悉,晋江市医院晋南分院依托托育园是晋江市首家“公立医院托育园”,主要接收医院职工子女,为1至3岁婴幼儿提供全日托照护服务,旨在为已育有婴幼儿及有育儿计划的职工人员家庭解决育儿难题,保障员工的家庭教育质量。托育园位于医院后勤保障楼2楼,丰富多彩的室内动态式情景教学、完善的教学环境、宽敞明亮的教室,为宝贝们提供了更优质、适宜的学习生活环境。

## 健康问答

## 警惕老花眼突然好转

读者问:老花眼为什么会突然好转?是否有疾病的可能?

晋江爱尔眼科医务人员答:有一些老花眼患者,原本看不清东西,突然发现看东西越来越清楚,甚至可以穿针引线了。这并不是老花眼痊愈了,而是可能患上白内障,要及时到正规医疗机构检查。