

# 管控电子产品，远离“视力透支”

记者 宋伟 刘婧

## 聚焦健康

周末时分，学生们暂时告别紧张的课堂学习，迎来休闲放松、外出游玩、居家休息的美好时光。周末里，孩子户外活动增多、电子产品使用频繁、作息不规律，是近视高发、视力快速下降的关键时期。

那么，如何合理管控电子产品，不让“视力透支”；怎样通过户外活动护眼；如何规范读写坐姿，养成良好用眼习惯；怎样科学饮食规律作息，给眼睛充足营养与休息；对于近视，怎样早发现、早干预、早矫正？带着这样的疑问，我们采访了延安市人民医院眼科主任医师李梅。

### 合理管控电子产品，拒绝假期“视力透支”

李梅说，假期居家休闲，手机、平板、电视成为孩子主要的娱乐方式，长时间近距离用眼，极易造成睫状肌持续痉挛，诱发假性近视，加速真性近视度数加深。

#### 李梅建议：

- 一、严格控制电子产品使用时间，每天总时长不超过1小时，杜绝无节制刷短视频、玩游戏。
- 二、严格遵循“20-20-20”科学用眼

法则：每近距离用眼20分钟，向20英尺（约6米）外远眺20秒以上，让眼睛及时放松休息。

三、不在昏暗环境、卧床躺着、坐车颠簸时看手机看书，不良用眼姿势对视力伤害极大。

### 多户外多晒太阳，户外活动是最好的“护眼良方”

李梅说，充足户外自然光照射，是目前医学公认的预防儿童青少年近视最有效、最安全、最经济的核心方法。

#### 李梅建议：

- 一、假期多带孩子去公园、去郊外踏青游玩，每天保证不少于两小时户外活动。
- 二、自然光可以有效抑制眼轴过快增长，缓解视疲劳，预防近视发生、延缓度数增长。
- 三、户外强光环境下，做好眼部防晒防护，避免阳光直射眼睛，保护眼底及晶状体健康。

### 规范读写坐姿，养成良好用眼习惯

李梅说，假期居家学习、阅读、练字时间较多，很多孩子坐姿随意、弯腰驼背、凑近看书，长期不良坐姿会直接加重近视发展。

#### 李梅建议：

- 一、严格坚持一拳、一尺、一寸正确读写姿势。
- 二、读写学习需在光线充足的环境下进行，不开昏暗台灯、不在背光处读写。
- 三、连续读写学习40分钟，必须休息远眺10分钟，劳逸结合，科学用眼。

### 科学饮食规律作息，给眼睛充足营养与休息

李梅说，眼睛和身体一样，需要充足的睡眠和均衡的营养才能正常发育、健康成长。熬夜、挑食、吃过多甜食，都会严重影响孩子视力健康。

#### 李梅建议：

- 一、保证孩子每日充足睡眠，小学生不少于10小时，初中生不少于8小时，让眼睛在夜间充分修复休养。
- 二、多吃富含叶黄素、维生素A、花青素的新鲜蔬菜、水果、蛋类、鱼类，营养护眼。
- 三、少吃甜食、少喝碳酸饮料，高糖饮食会软化眼球巩膜，加速近视加深。

### 定期视力检查，早发现、早干预、早矫正

李梅说，很多孩子近视初期没有明显症状，等到看不清黑板、眯眼歪头视物时，

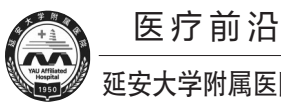
度数已经偏高。

#### 李梅建议：

- 一、所有学生每半年做一次专业眼科视力及眼底筛查，建立儿童青少年视力健康档案。
- 二、发现孩子眯眼、歪头、频繁揉眼、看电视凑近、上课看不清黑板等情况，及时到正规医院眼科检查干预。
- 三、不盲目相信偏方护眼、不随意配镜，科学医学验光，规范矫正视力。

## 专家档案

李梅，延安市人民医院眼科主任医师，中共党员，中国研究型医院神经眼科学组常务委员，中国医师协会神经眼科学组委员，陕西省中西医结合神经眼科学组常务委员，陕西省医学促进会眼底病常务委员，延安市眼科慢病管理中心创新团队负责人，在《中华眼科杂志》《临床眼科杂志》上发表论文数篇，完成多项科研项目，多次获省、市科技进步奖。掌握眼科常见病及多发病的诊疗，擅长疑难眼底病、葡萄膜炎及神经眼科疑难杂症的诊断及治疗。



## 医疗前沿

延安大学附属医院

# 延大附院成功救治低龄重症川崎病患儿

本报讯（通讯员 任文娟）近日，延安大学附属医院儿科三病区医护团队凭借专业诊疗技术与暖心服务，成功救治一名川崎病患儿。

据悉，就诊患儿为六个月低龄儿童，因持续高热4天，最高体温近40℃，且伴随间断咳嗽、呼吸急促等症状，通过口服药物治疗，病情始终未见好转。接诊后，科室主任医师师冬琳凭借多年丰富的儿科临床经验，初步诊断其为川崎病，当即

以“肺炎、川崎病待排”将患儿收入院，为后续的诊疗工作争取了宝贵的时间。

患儿入院后，病情进一步发展，相继出现眼睛发红、皮疹皮疹等典型症状，主治医师团队结合各项化验检查结果，确诊患儿为川崎病，第一时间确定了针对性个体化治疗方案。考虑到川崎病可能引发冠脉损伤并发症，需及时完成心脏B超检查明确病情，而低龄患儿检查配合度极低，科室主动与B超室沟通协作，开通诊疗协作通

道。检查过程中，医护人员全程耐心安抚患儿情绪，默契配合，顺利完成检查。

在整个诊疗护理过程中，值班医师全程密切关注患儿病情变化，定时为患儿监测体温、实时观察其症状体征，同时反复向家长讲解病情进展、治疗方案与护理注意事项，耐心解答疑问，有效缓解了家属的焦虑情绪。护理团队面对患儿纤细脆弱的血管，一边安抚哭闹的患儿，一边克服穿刺难度，一次次精准完成了

静脉穿刺操作，用专业的护理技能与暖心的服务态度，逐步赢得了患儿家属的充分信任与高度认可。

经过儿科三病区全体医护人员数日的精心治疗与悉心护理，患儿体温逐渐恢复正常，身体各项指标恢复良好，顺利康复出院。在患儿首次返院复查时，家属特意将一面印有“仁心大爱医术精，医德高尚暖人情”的锦旗送到医护团队手中，由衷感谢科室医护人员的全力救治与悉心护理。

# 延大附院脊柱外科成功开展AUSS内镜下颈椎Keyhole手术

本报讯（通讯员 薛亮）近日，延安大学附属医院脊柱外科成功开展AUSS（关节镜辅助单孔脊柱内镜）下颈椎后路Keyhole（锁孔）微创手术。

患者为一名57岁的男性，已受神经根型颈椎病困扰三个月，左侧颈肩部酸痛僵硬，伴随左上肢放射性麻木、刺痛，左上肢被迫保持上举体位，夜间疼痛频发、难以入眠，先后接受牵引、针灸、药物

等保守治疗后效果不佳，严重影响了生活与工作质量。

患者几经辗转转入住延大附院后，脊柱外科团队经颈椎MRI、CT及三维重建检查，确诊其为颈6-7椎间盘突出、髓核游离，左侧神经根受压，需手术解除神经压迫。因传统开放手术创伤大、恢复慢、影响颈椎活动度，团队经多轮术前研讨、影像评估，制定了AUSS内镜下颈

椎Keyhole减压术个性化方案。

手术由王飞主任主刀，薛亮副主任医师配合。术中，通过1.5厘米微小切口置入AUSS内镜，C臂透视精准定位颈6-7节段；在高清内镜视野下，逐层分离暴露椎板，精准磨除“钥匙孔”，小心剥离并摘除游离髓核组织，彻底清除增生骨赘与粘连组织，充分解除受压神经根。术中，神经电生理监护全程显示患者神经

功能正常，无血管、神经损伤等并发症。患者苏醒后，当即反馈左上肢疼痛、麻木感完全消失，颈肩部僵硬明显缓解，可自主活动颈部与上肢。

术后第一天，患者即可在颈托保护下下床行走、正常进食；术后第二天，患者复查颈椎CT，显示突出髓核完全摘除，神经根减压充分，颈椎稳定性良好，无感染、渗液等并发症。



## 大医精诚

延安市人民医院

# 千里巡诊暖人心 优质服务零距离

## ——市人民医院赴黄陵县开展巡回医疗服务活动纪实

通讯员 郑红艳

为深入推进医联体建设，促进优质医疗资源下沉，切实破解基层群众“看病难、看病远”的痛点问题，近日，延安市人民医院组建多学科专家医疗队，在医务部统筹带领下，深入黄陵县开展了为期六天的巡回诊疗活动。从县医院的诊疗一线到乡镇卫生院的接诊室，从村卫生室的便民服务点到村民家中炕头，专家们用脚步丈量民情，用仁心守护健康，用专业传递温暖，生动诠释了新时代医务工作者的使命担当。

### 精准帮扶提质效 助力县域医疗高质量发展

此次巡诊的首站是黄陵县人民医院。该院虽已在常见病、多发病诊疗领域具备扎实基础，但在专科技术提升、急危重症规范化处置等方面仍迫切需要上级医院的专业指导与帮扶。

“延安市人民医院专家的到来，真是一场‘及时雨’，解了我们的燃眉之急！”黄陵县人民医院医务科科长宋敏蓉感慨道。活动期间，市人民医院医疗队的神经内科孙然教授、呼吸与危重症医学科申慧教授、儿科副主任医师李锋同等专家，深入临床病房开展教学查房，为医护人员现场演示了规范化查体流程、细致指导病历书写，并围绕“基层慢阻肺病的筛查、诊断及治疗”“中国缺血性卒中诊疗指南解读”“热性惊厥的再认识”三大主题，开展了专题授课，干货满满，针对性极强。

该院内科主任深有感触地说：“申慧分享的慢阻肺筛查思路，让我们对基层肺功能检测的临床应用有了全新认知；孙然对卒中指南的深度解读，破解了我们临床诊疗中的诸多困惑；李锋同的授

课更是为我县儿科同仁带来了前沿诊疗理念。这种手把手带教、面对面解惑的方式，比单纯的理论培训更接地气、更具实效。”

该院护理部人员也反馈，急救专家开展的“心肺复苏+AED（自动体外除颤仪）+海姆立克法”现场实操培训，操作规范、细节到位，不仅覆盖全院医护人员，还惠及黄陵县消防、交警等一线应急工作人员，有效提升了基层整体应急处置能力。

### 健康春风进乡村 百姓畅叙“心里话”

巡诊的脚步从未止步于县城。医疗队始终聚焦基层群众的健康需求，先后深入仓村卫生院、双龙镇中心卫生院、阿党卫生院，以及苏家险、河堤等多个行政村卫生室，将健康服务送到田间地头，送到群众身边，让乡村百姓在家门口就能享受到三甲医院的优质诊疗服务。

在双龙镇中心卫生院举办的“健康宣教大讲堂”上，内分泌科主治医师高琳用一口地道的陕北方言，为现场群众开展了糖尿病专题宣讲。她避开专业术语的海涩难懂，从“如何快速识别糖尿病信号”“家庭血糖监测技巧”“主食、水果科学食用方法”等群众最关心的问题入手，将复杂的医学知识转化为浅显易懂的大白话，结合真实案例细致讲解，现场笑声、掌声不断，群众听得认真、记得扎实。

68岁的李大爷听完宣讲后，紧紧握住高琳的手，激动地说：“高大夫，你讲得太实在、太管用了！我以前总怕血糖高，干脆不敢吃主食，结果浑身没劲、病神差。今天听你一说才明白，糖尿病患者要‘会吃’而不是‘不吃’，真是解开了我

多年的疑惑！感谢市里的专家，大老远跑到咱这山沟沟里，给我们讲这些保命的知识！”

在苏家险村，骨科一病区主治医师任磊不顾条件简陋，半蹲在村民家中的床铺上，仔细为一位因脑梗后遗症长期卧床的老人检查压疮情况，耐心叮嘱家属日常护理要点、翻身频率及营养搭配注意事项。当医疗队准备启程前往下一站时，老人的老伴眼眶湿润，颤巍巍地从柜子里拿出几个自家种的苹果，执意要塞给专家们：“你们跑了这么远的路，水都没顾上喝一口，一心为我们老百姓着想，我心里实在过意不去啊！这才是真正为咱老百姓办事的好医生！”一句句朴实无华的感谢，一声声发自内心的赞誉，既是基层群众对优质医疗资源的热切渴望，更是对专家们无私奉献的最高褒奖。

### 青春无悔洒基层 医者仁心践初心

六天时间，辗转多地、马不停蹄，从晨曦微露到暮色四合，医疗队的每一位成员都坚守岗位、全力以赴。

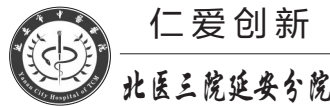
超声诊断科副主任医师苗月负责为群众讲解膝关节超声检查。在结束了一天的忙碌后，她在笔记本上写道：“在河堤村，看到一位老后被膝关节疼痛困扰多年，却从未接受过系统检查，我深深意识到，我们多跑一里路，患者就能少走十里路，少受一份罪。基层群众不仅需要先进的医疗设备，更需要科学的检查理念和规范的诊疗技术，这也是我们下沉基层的意义所在。”

承担创急救培训的任磊医生同样深有感触：“黄陵县多山林地区，毒蛇咬

伤、意外骨折等突发情况时有发生，院前应急处置的规范性直接关系到患者的生命安全。教会当地卫生院医护人员和村医正确的转运固定和应急处置方法，比我们在医院救治一百个病人更有意义。有位村医课后拉着我的手说：‘任老师，明年夏天再遇到蛇咬伤的患者，我就知道该怎么正确处理了’，那一刻，所有的疲惫都烟消云散，我觉得这趟巡诊，值了！”

巡回医疗队队长在总结时感慨道：“这六天，我们不仅看到了县级医院渴望提升、奋勇争先的决心，更看到了乡镇群众对健康的淳朴期盼。很多高龄老人因行动不便，一辈子都没走出过家乡，没能享受到优质的医疗服务。我们多组织一次上门巡诊，就能为一个家庭带去一份希望，为一位老人送去一份安心。作为医务工作者，能参与这样的巡诊活动，用专业知识守护基层群众健康，为乡村振兴贡献医疗力量，不仅是我们职业生涯中最宝贵的经历，更是我们义不容辞的责任与荣耀。”

为期六天的巡诊活动虽已落幕，但市人民医院与黄陵县各级医疗机构的紧密协作才正式开启。此次巡诊通过专家下沉、技术帮扶、学术交流、远程协作等多种形式，进一步织密了基层健康防护网，筑牢了守护群众健康的生命线。据统计，本次巡诊累计开展义诊238人次，发放健康宣传资料200余份；开展急救培训200人次，学术讲座6场、健康大讲堂6场，覆盖村医及群众120人次；入户走访4户，为行动不便的群众提供慢病管理指导及用药咨询；免费开展超声检查80余人次、血糖检测171人次、血压检测212人次，用实际行动践行了“以人民健康为中心”的初心使命。



## 仁爱创新

北医三院延安分院

# 市中医医院智慧中药房 解锁便民新体验

本报讯（通讯员 陈琪伟）“过去抓药、煎药要等大半天，现在动动手手机就能看进度，太方便了！”体验过智慧中药房服务的市民王阿姨，对新服务模式赞不绝口。

为贯彻落实国家中医药传承创新发展部署，推进公立医院改革与高质量发展，破解群众就医取药难题，近日，延安市中医医院（北京大学第三医院延安分院）智慧中药房正式启用，以智能化、数字化、标准化服务新模式，为群众提供高效、便捷、安全的中医药服务。

长期以来，中药处方开具、药材抓取、汤剂煎煮全流程耗时较长，患者现场等候久是中医药就医的突出痛点。智慧中药房的启用，从根本上改变了传统服务模式，提升了患者就医体验。智慧中药房依托医院数字化平台，构建药品调剂、煎药、取药全链条智能化管理体系。患者就诊开具处方后，无需现场长时间等候，通过医院官方公众号“智慧中药房”专区，可实时查看处方审核、调剂进程、煎制完成等全流程动态，进度一目了然。调剂过程中，系统自动拍照存档，每一味药材调配环节清晰可追溯，让中药调配更规范、更放心。

煎药环节采用智能煎药设备，精准把控火候与时间，破解传统煎药“火候难控、药效不均”的痛点，实现古法煎煮、无菌封装、精准控效。煎制完成后，汤药自动浓缩、独立包装，药袋清晰标注患者姓名、处方信息及用法用量，全程可溯。

为聚焦群众多元化用药需求，针对距离较远的老年人、残疾人及上班族，医院还同步推出了药品快递到家的便民服务，同时设置智能取药柜，提供24小时自取服务，群众可灵活安排取药时间。

# 聚焦儿童过敏规范诊疗 赋能陕北儿科健康守护

儿科医师省级过敏培训会（陕西站）在市人民政府成功举办

本报讯（通讯员 田富香）为精准提升区域儿科过敏性疾病规范化诊疗水平，补齐临床技术短板，推动陕北地区儿科过敏专业学科同质化发展，近日，儿科医师省级过敏培训会（陕西站）在延安市人民医院成功举办。本次省级学术盛会以儿童过敏性疾病规范化诊疗为核心，汇聚国内前沿诊疗理念与实战经验，特邀申昆玲教授、孙新教授等10位国内儿科过敏领域权威专家授课，吸引了省内各地区及本市各县区300余名相关专业医务人员参会研学。

市人民医院副院长路丕周在致辞中指出，儿童过敏性疾病发病率持续攀升，已成为影响儿童健康成长的重要公共卫生议题，希望全体参训人员以此次培训为契机，学深悟透先进理念与实用技术，切实将学习成果转化为临床服务效能，惠及更多陕北患儿。

本次会议学术环节由该院儿科一病区主任王秀萍主持。学术会议上，首都医科大学附属北京儿童医院申昆玲教授、赵京教授、徐保平教授、许志飞教授、吴倩教授、唐力行教授、王珊教授，北京大学第三医院周薇教授，空军军医大学西京医院孙新教授分别以“提高对儿童过敏性疾病的认识促进多学科发展”“降低中国儿童哮喘死亡率的管理策略”“过敏原检测及结果解读”等内容为题，进行了专题知识讲座。

在为期两天的培训中，互动答疑与学术交流环节氛围热烈。参训医师结合临床实操中的难点问题积极提问，专家现场精准回应、细致指导，切实解决了临床实操困惑。

# 市人民医院举办“5·25 全国护肤日”义诊活动



徐亚楠主任给群众提供专业指导 张洋摄

本报讯（通讯员 陆延娜）每年5月25日为“全国护肤日”，为积极响应公益号召，普及规范的护肤知识，筛查常见皮肤疾病，5月22日上午，延安市人民医院皮肤科在医院一号楼门诊大厅，举办了主题为“健康皮肤，从科学护肤开始”的义诊活动。皮肤科团队通过专业诊疗、健康科普、现场答疑等多种形式，为市民送上了优质的皮肤健康诊疗服务。

活动现场秩序井然，氛围热烈，皮肤科医护团队耐心接待每一位患者，详细询问其病史，细致检查其皮肤状态，综合诊断各类常见、多发性皮肤病。针对群众关注度极高的四季科学护肤、皮肤屏障修复、敏感肌维稳、中老年皮肤养护、儿童皮肤防护、痤疮痘印改善、科学防晒保湿、化妆品安全使用等热点问题，医护人员进行了细心解答，帮助大家纠正了护肤误区，树立了科学的护肤观念。并结合患者个人肤质、年龄特征与生活习惯，为他们一对一进行了科学护肤指导，制定了个性化诊疗方案。

本次义诊活动累计诊疗市民60余人次，发放护肤及化妆品安全科普手册80余份。医护团队贴心的诊疗服务，赢得了现场市民的一致认可与好评。