

济宁市第一人民医院眼科——

急症救治不停摆,线上问诊受欢迎

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 褚思雨 通讯员 胡安国

新冠肺炎疫情发生之后,为了让患者方便就诊、安心就诊,济宁市第一人民医院眼科开通问诊服务,同时推行预约及实名制就诊,减少人群聚集和交叉感染。目前,该院眼科已有19位医师“上线”,让眼病患者足不出户即可享受免费问诊服务;在守牢疫情防线的同时,始终坚持常态救治不停摆,24小时不间断处理眼科急症患者,满足患者就诊需求。

急症救治不停摆 满足患者就诊需求

因为突如其来的疫情,济宁市第一人民医院眼科原有的诊疗节奏全部被打乱。目前,眼科“互联网问诊”上线了19位医师,她们除了要负责急症患者的诊治,还要承担网上问诊服务。济宁市第一人民医院眼科主任、主任医师冯洁说:“白天在科室接诊,晚上利用休息时间处理网上问诊的患者。”尽管舍弃了所有休班,但没人抱怨。截至3月7日,眼科网上问诊已接单1123人次,接诊率98%。

疫情防控期间,在严格做好院内感染防控的前提下,眼科24小时不间断处理眼科急症患者,平均每天接诊急症患者30人。并配备急诊专用的显微镜,专用检查室和急诊患者专用通道,值班人员对防护设备的摘戴和院内感染的防控流程进行反复学习演练并严格执行,确保院内感染的零发病率。

2月中旬,一位50多岁的男性患者因眼疼难忍,突发晶状体脱位至前房继发严重青光眼入院诊治。“如果不及时取出晶状体,患者会很快失明,而此患者的另一只眼也在几年前失明。”冯洁说。考虑到患者病情紧急,科室马上上报,经主管领导批准后,在严密防护下进行了手术治疗,患者转危为安。

自1935年建科,历经80余年的传承和发展,医院眼科现有医护人员70人,在白内障、眼底内科、眼底外科、眼睑疾病及眼整形、泪道病眼睡病、近视激光、青光眼等各个亚专业具有明显的领先优势。熟练开展微创玻璃体切割手术治疗复杂视网膜脱离、严重增殖性糖尿病视网膜病变、黄斑前膜、黄斑裂孔等疑难病例,熟练开展超声乳化白内障摘除手术,成人斜视手术及全麻下幼儿复杂斜视手术,青光眼白内障联合手术、早产儿眼底病筛查及各种常见眼部疾病的治疗。现已成为鲁西南知名眼科品牌,在医教研方面一直保持领先水平,也是推动山东省内眼科学发展不可忽视的重要技术力量。

线上问诊受欢迎 在线科普“护眼攻略”

随着寒假时间的延长,居家远程学习模式的铺开,孩子视觉健康成为了家长们近期焦虑的问题。“我的孩子一天到晚都盯着屏幕,这近视度蹭蹭蹭往上涨怎么办?”“要不要换台大屏幕电脑,这方法可行不可行?”连日来,不少家长们网上门诊时都在咨询近视、眼痛等视疲劳的相关问题。

针对家长们的焦虑,冯洁表示,随着孩子们居家学习时间拉长,有的孩子上完网课课后手机、电视屏幕不停歇,过



探讨病例。齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 褚思雨 摄

度用眼可能会导致眼健康不良,主要表现为:眼酸眼胀,眼干,疲劳,严重者可能会眼疼、眼痒,甚至诱发干眼症、眼睑湿疹等疾病。居家学习期间,家长们可从环境、光线、学习时的坐姿、用眼时间等方面做好近视防控工作。

“在上网课时,正确的姿势很重要,应做到‘一尺一拳一寸’。”冯洁说。其次,要摆放好电脑位置,显示器屏幕的中心尽量和学生胸部平齐,眼睛与屏幕的距离应保持在40-50厘米之间。此外,学习的光线也很重要,建议将书桌放置在窗户旁边,但要避免阳光直射书本或眼睛。

如何更好地缓解长时间看电子屏幕造成的视疲劳,冯洁建议,坚持“20-20-20原则”。“每看屏幕或者书本20分钟后,眼睛就望向至少20英尺(6米)远,坚持远眺20秒以上。”冯洁说。做好“20-20-20原则”后,网课的课间休息时间是放松眼睛的好时机。特殊时间没法去户外运动,可以在阳台上晒晒太阳,也基本可以达到户外运动对预防近视的效果。

如果只是眼疲劳,例如出现眼部干涩或眼痒症状,不一定要马上用眼药水,可做做眼保健操或用热毛巾湿敷等方式改善眼疲劳。如出现其他眼部不适症状,仍需及时就诊。



心理防疫站

主办 济宁市精神病防治院 齐鲁晚报·今日运河

庚子新年,新冠肺炎疫情牵动着亿万人心,面对疫情,人们在心理上会出现一些落差和波动,有些人出现了焦虑、烦躁等心理应激反应。与病毒较量,既考验着我们的防控能力,同样也考验着我们的心理承受能力。为进一步加强新冠肺炎疫情防控工作,济宁市成立了市级心理救援医疗队,开通了新冠肺炎心理援助热线0537-3165837、0537-12355,24小时服务。为受新冠肺炎影响的人群提供心理健康服务,增强心理免疫力,保障人民群众身心健康。

专家名片



张跃兵

济宁市精神病防治院儿童青少年心理科主任、副主任医师,济宁市新型冠状病毒肺炎疫情市级心理救援医疗队专家;兼职中国心理卫生协会儿童心理专业委员会委员,中国医师协会儿少工委委员,山东省心理卫生协会青年心理专业委员会委员,济宁市心理卫生协会委员等;擅长诊治抽动症、强迫症、抑郁症、多动症、孤独症、焦虑症及各种儿童青少年心理行为问题等。曾受训中英精神分析心理治疗3年,在儿童青少年心理咨询和治疗方面有专长。主持或参与山东省计生委课题、山东省青少年教育科学课题和济宁市科技课题8项。获济宁市科技局三等奖两项,获得济宁市卫生系统先进个人荣誉称号。在《中华精神科杂志》、《中国临床心理学杂志》、《国际精神病学杂志》、《中国神经精神疾病杂志》等国内核心期刊发表论文30余篇,参编《儿童精神医学》、《临床心理学》等医学专著10部。

阻击疫情从“心”出发, 家长要做孩子的榜样

本报济宁3月16日讯(记者 唐首政 通讯员 山君来 王新亮)

新冠肺炎疫情打乱了人们的正常生活,随着“宅”的时间越来越长,孩子们可能出现一些与平常不一样的心理反应,大部分孩子有较强的适应能力,他们调适自己的情绪逐渐趋于平稳,但有一部分孩子,他们的情绪和心理出现了明显的变化,或是紧张、恐怖、害怕、睡眠失调、怕黑,或是暴饮暴食、对饮食失去兴趣、生活处于被动等,处于青春期的孩子则更容易发怒、伤感等。家长们也是十分恐慌、无比担心。

“当孩子出现负面情绪,大人情绪稳定是前提。我们经常说,家长是孩子的榜样,家长对疫情的发展也要理智、客观,不信谣,不传谣,这些做法都会让孩子有安全感。”济宁市精神病防治院儿童青少年心理科主任张跃兵介绍,还要维持正常的作息规律,养成讲卫生习惯,做好安全防护。

面对新冠肺炎疫情防控,孩子相对于成年人,不管从心理上还是从行为上,都是属于比较薄弱的环节。对待不同年龄的孩子,说话方式也大有不同,张跃兵介绍,年龄

小的孩子,需主要给予安抚。“比如把病毒描绘成‘小怪兽’,我们人类是能够战胜它们的,最终正义一定会战胜邪恶。类似这样表述,孩子听了就有安全感。另外也可由此提醒孩子养成戴口罩,勤洗手,少出门等卫生习惯。”如果是青少年,则更需要说得客观、准确,更真实,甚至像成年人一样交流,和孩子一起探讨,一起思考,一起成长。

宅在家大人多了陪伴孩子的时间,同时也出现了一系列亲子问题。孩子难以管教,也和家有关。年龄小的孩子,学习的主动性还不够,此时家长切勿唠叨,可尝试和孩子一起做计划,多鼓励、肯定。另外,家长可以利用疫情一线的医生、护士、解放军等感人事迹,引导孩子学习。

“面临中考、高考的孩子自身也有一定压力,家长也会着急。这个时候更需要协作,家长可以给与更多的倾听、理解、支持、鼓励,多‘提建议’,而不‘发布命令’。”张跃兵说,家长主要监督的就是孩子作息时间,饮食规律,合理管理孩子电子游戏时间。总之,无论孩子多大,都要根据孩子的实际情况,因人而异,扬长避短。



山东省戴庄医院(济宁市精神病防治院)官方网站



山东省戴庄医院(济宁市精神病防治院)微信公众号

