

明眸

爱眼日特刊

●医疗资讯

只交两成费用就能做手术

中医医院帮助白内障患者复明

本报泰安6月2日讯(记者 梁敏) 6月6日是第十六个全国“爱眼日”。今年“爱眼日”活动的主题确定为“关爱低视力患者 提高康复质量”。卫生部下发通知,动员医疗机构深入基层开展义诊和健康咨询活动,为群众提供眼保健服务。记者从泰安市中医医院获悉,该院响应号召的同时,还推出了大规模白内障复明手术,农村白内障患者可享受只交20%手术费用的优惠活动。

2日,泰安市中医医院眼科主任李爱华表示,近些年随着人们生活水平的提高和平均寿命的延长,广大的老年患者对视力有了更高的需求。白内障是泰安市中医医院眼科的特色治疗项目。该科采用小切口及超声乳化手术治疗白内障,手术切口小、无痛苦,恢复快、术后视力好。取得了良好的疗效,此项手术在白内障治疗领域处于先进水平。

该科还根据不同患者的需求,定期聘请国内著名白内障专家来泰安市中医医院做超声乳化+人工晶体植入术。优质的服务加上值得信赖的技术吸引了大批来自泰安及周边的病人。

李爱华主任表示,中医医院眼科为了更好地服务于广大基层白内障患者,最大限度地解决某些贫困患者费用问题,积极响应卫生部和残联联合发起的“百万贫困白内障患者复明工程”,长期给基层患者进行白内障筛查活动,与泰安市残联联合开展针对贫困患者的免费手术及部分减费手术等项目。凡是在该科接受治疗的农村白内障患者,凭相关证明可以享受只交20%费用即可做手术的优惠活动。

爱眼提醒

眼疲劳引起电脑视觉综合症

长时间用电脑需要多眨眼

本报讯 电脑和互联网的普及无疑给人们的生活带来了巨大的变化,但长时间的在线浏览或在电脑上阅读文章对人的眼睛是有害的。其实,一些非常简单的小技巧可以帮助电脑用户将这种伤害降低到最低限度——就像眨一眨眼睛或将视线移开一下那样简单。

加利福尼亚长滩美国眼科学院发言人眼科专家唐纳德·施瓦茨博士说,眼睛看着电脑屏幕并不会引起严重的眼部疾病,但是办公室工作人员长时间地盯着屏幕就可能会引起眼科专家所谓的“电脑视觉综合症”。施瓦茨解释说:“电脑视觉综合症是眼睛在很近的距离内过久地盯住屏幕引起的,眼部得不到休息。他说与电脑使用相关的眼部疾病在有这种做法的患者中比较常见。”

其它影响眼睛健康的因素包括低照度下屏幕太炫眼或反光太强,另外还包括因为眨眼频率不足引起眼球干涩,这会导致眼部疼痛。但施瓦茨说有几种做法可能会对电脑用户有所帮助。他说,一个建议就是多眨几次眼睛,“让具有润滑作用的泪液滋润眼球表面。”

对那些佩戴多焦点镜片的人来说,如果他们的镜片与电脑屏幕不“同步”,他们患眼部疲劳的风险则更大。

施瓦茨说:“人们在电脑前坐好时,通过多焦点镜片要有足够的区域能够清晰地看到电脑屏幕,并确保这一距离要合适。”这是非常重要的。

他说,每个人在盯着电脑屏幕看时都必须让眼睛时不时的休息一会儿,“每隔一小时左右休息一下,让眼睛得到适当的休息,你可以眺望一下远处。”美国眼科学院还提出了下面几点建议:

1. 选择能够倾斜或旋转并具有对比度和明亮度调节功能的电脑显示器。

2. 用可调节电脑座椅。

3. 将要用的参考资料放在电脑旁的文件支架上,这样你就用不着来回转动颈部和头部,眼睛也就用不着频繁地调整焦距了。

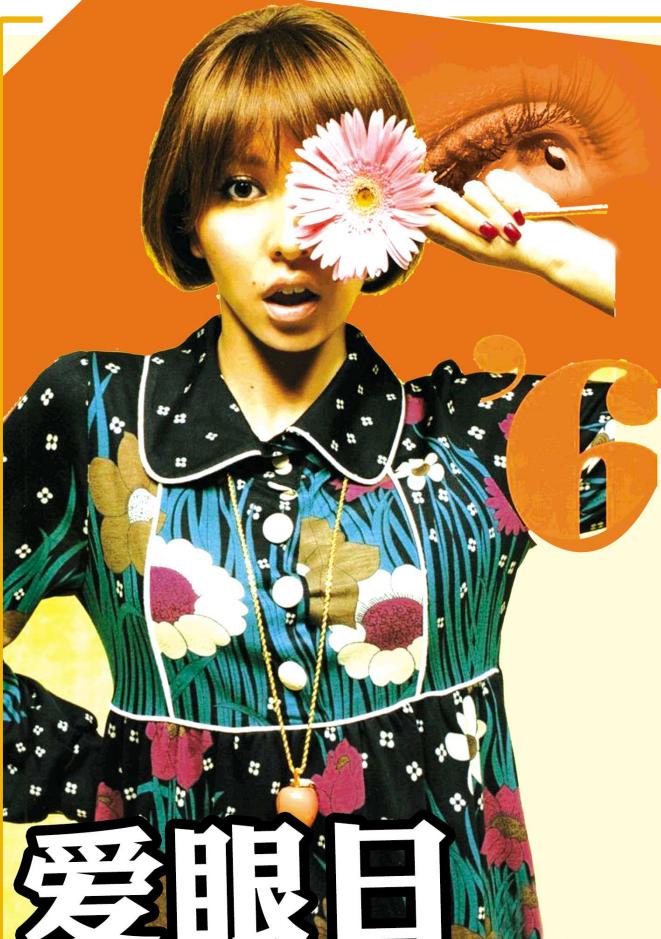
(武刃)

●齐鲁晚报 今日泰山

D 01—04

2011年6月3日 星期五

编辑:梁敏 美编:王月 组版:张祯



爱眼日 让双眼多一点放松

眼睛与生俱来,明亮却不是理所当然。有些盲人从未看见过这个喧嚣的世界,却依然顽强地活着,在某些领域甚至比视力健全者做得更好。然而很多视力正常的人却不知道珍惜和爱护自己的双眼,倘若视力也要等到失去才想起来珍惜,恐怕为时已晚了。

就拿我来说,我视力一向很好,繁重的学业不曾让视力受过一丁点影响,大学毕业的时候裸眼视力仍然是5.0。很多人都问我,是怎么保持视力的,是不是很少看书?其实恰恰相反,因为酷爱阅读,我也曾猫在被窝里打过手电筒,后来更养成了随时随地捧着手机看小说的习惯,在相当长的一段时间里,我从未感觉到眼睛有什么负担。

我经常跟朋友开玩笑说,好视力是天生的,无论怎么用眼,都不会近视。顶着750度近视镜的朋友却回应我一句语重心长的话:“我摘下

眼镜的时候,总会感到一阵悲哀,那种眼前一片模糊的乏力感,希望你永远都不要体会到。”

工作之后,每天长时间对着电脑屏幕,下班回家还是离不开电脑,夜半时分常常困眼惺忪,浊泪两行。久而久之,我的眼睛眯得越来越小,视力越来越模糊。直到有一天,一位同事在路上指着不远处的一个路牌问我上面写的什么,我才终于发现,无论我怎么聚精会神,眼前呈现的却总是一片模糊的笔画……

一贯的好视力并不代表着成年后的我们可以不爱惜眼睛。戴上近视镜的人们,也不要忘记多让双眼放松一下。6月6日“全国爱眼日”来了,希望可以唤醒人们对自己、家人视力问题的关注。我们善用眼睛,用眼睛去感受五彩世界同时,也要让眼睛劳逸结合,拥有一辈子光明。

(梁敏)

治近视到中医医院

泰安中医医院引领近视治疗进入高清时代

地址:中医医院门诊三楼 电话:6126728