

寒假期间孩子们忙着查眼看牙 专家提醒

## 视力下降牙齿龋洞别等放假扎堆治

健康视点

主持人

孙晓菊

天津市新闻专栏

寒假是学生们集中检查视力、口腔治疗和做各种择期手术的小高峰,也是儿童常见病、多发病和意外伤害的高发期。春节长假前,市眼科医院、市口腔医院、市儿童医院以及综合医院的相关科室已经迎来集中就诊的患儿,长假后第一天门诊患儿人数已经与寒假初期持平。

针对寒假儿童作息特点和以往春节长假后门诊急症患儿就诊情况,专家建议学生及其家长,春节长假前,视力、口腔等检查要尽快预约。另外,寒假期间玩游戏、刷手机、睡懒觉、点外卖,身心放假。开学在即,也应开始调整作息和身心状态,为适应新学期做准备。专家还提醒家长,开学后,孩子出现近视加深、看书串行、爱揉眼等视力问题;牙痛、龋洞等口腔问题;学习时注意力难以集中、学习成绩下滑等学习困难问题,最好能随时就诊,而不是等到放假扎堆看病,以免延误治疗。

近视复查验光配镜患儿多  
15岁以下配镜必须散瞳

市眼科医院自1月初诊疗人次迅速攀升,医院启动了寒假期间“行政、后勤服务一线”活动,抽调职能科室工作人员在院门诊各点位服务就诊患者,保障患者顺利、快捷就医。该院视光中心自正月初八开始诊疗人次已经有明显增加,屈光不正复查、验光配镜的患儿最多。据该院视光中心主任李丽华介绍,寒假期间,视光中心接待患儿远远超过平日。由于实行预约诊疗,患儿等待就医时间通常不会很长。她特别提醒家长,本周是开学前患儿最为集中的一周,市眼科医院和平路门诊部及各区县眼科医院配镜中心连锁店,均有该院资深验光师坐诊,家长可带孩子就近前往放心就诊。另外,假期配镜的学生占全部近视患者的90%,15岁以下儿童验光配镜必须散瞳以明确真假近视。散瞳后儿童会感到怕光、看近处物体不清晰,这只是暂时现象,一般在4小时至5小时后恢复。



市口腔医院医生在为小患者治牙。

照片由市口腔医院提供

李丽华提醒中小学生,开学在即,千万不要突击看剧、玩游戏。近距离用眼别忘了“20—20—20”护眼原则,即看近20分钟后,抬头远眺20英尺(6米)外20秒以上。非学习目的使用电子产品,每次不超过15分钟,每天累计不超过1小时;使用电子产品学习30分钟至40分钟后,要休息眼睛10分钟。使用电子产品时要与电子屏幕保持足够远的观看距离,看电视距离不小于屏幕对角线距离的4倍,看电脑的水平距离不小于50厘米,看手机距离不小于40厘米。最后要注意不在走路、吃饭、卧床时或晃动的车厢内及光线昏暗、阳光直射等情况下看书或使用电子产品。写寒假作业、预习下学期课程时,一定要注意用眼卫生。市疾控中心就寒假视力健康建议学生保持规范的读写姿势。坐姿要做到“一尺、一拳、一寸”,即眼睛离书本一尺、胸部离桌子一拳、握笔写字时手指离笔尖一寸。学生居家读书写字时,照明环境要光亮舒适,晚上学习时打开房间主照明灯,台灯要有灯罩,光线从写字手的对侧照入。

有龋洞尽早看别等假期  
6岁儿童要关注六龄齿

1月中旬以来,市口腔医院就已经进入寒假就诊高峰,春节长假后,和平院区、河西院区、南开院区儿内、正畸科的预约周期均显示满员,儿童口腔科科主任姚睿提醒家长,假期儿童口腔检查要

尽早预约,因为很多口腔治疗需要分多次进行,有的治疗间隔时间还较长,早预约后续治疗时间安排会更充裕。另外,开学后只要发现孩子有龋洞就要尽快来治疗,龋洞比较小小时简单充填即可,随着龋洞扩大,出现疼痛等症状时,治疗更复杂,治疗周期长,孩子也更受罪。

姚睿说,儿童和青少年时期口腔健康重点是防治龋齿,寒暑假尤其是孩子们龋齿加重的危险期。这主要因为假期孩子们作息被打乱,口腔卫生也常被忽略,容易滋生和加重龋病。姚睿建议家长要督促孩子们保持良好的口腔卫生习惯。每天早晚用水平颤动拂刷牙刷牙,使用牙线清洁牙齿邻间隙;吃完糖和巧克力用清水漱口;吃完糕点、饼干后刷牙;尽量少喝碳酸饮料。日常还应重点关注六龄齿的龋病防治,最好利用假期带孩子到医院检查,6岁的孩子要检查六龄齿是否正常萌出,7岁以后要做六龄齿窝沟封闭预防龋病并定期复查。姚睿说,六龄齿是人的第一颗恒牙,通常在6岁时萌出。四颗六龄齿是咬合面最大的恒磨牙,有强大的咀嚼功能,也是口腔医生最为重视的四颗牙。姚睿建议孩子一过完6岁生日,就要到医院做六龄齿检查,一旦发现有阻生等异常情况要尽早治疗。

另外,寒假即将结束,孩子们抓紧时间运动、嬉戏,也是牙外伤的高发期。姚睿提醒青少年及其家长,如果牙齿受到碰撞力不大,只是出现轻微叩痛或松动,可在数周或数月后逐渐恢复。

如果牙齿松动明显则要到医院结扎固定。如果牙齿脱落,不要丢弃,应该放到患者的舌下或口腔内,也可以浸泡在牛奶中,尽快拿到医院进行复位。切忌用手或布擦洗牙根,脱落的牙齿也不能用纸、干布或棉布包着。如果体育运动时能戴护齿器,这是防患于未然的护齿良方。

学习助力门诊开始忙碌  
弄清原因再针对性应对

“大夫,马上开学了,孩子学习太费劲了,怎么办呢?”春节假期一过,刘女士就带着8岁的儿子来到市儿童医院心理科学习助力门诊。新学期开学在即,到学习助力门诊咨询、看诊的家长和孩子明显增多。

据市儿童医院心理科主任石萍介绍,新学期开学之前和学期重要考试前后都是学习助力门诊就诊高峰。通常医生会对孩子做详细的临床评估后,帮助家长分清孩子是“不能学习好”还是“不愿意好好学”,弄清原因再针对性治疗或帮助家长选择最适合的方法应对。因为孩子学习能力低、学业成绩不佳,可能是受到各种因素的影响,除了家庭养育方式的原因以外,也可能与各种神经发育障碍、情绪和精神心理问题、文化与环境不利因素影响等有关。比如注意力缺陷多动障碍的孩子难以集中注意力,造成学习和上课时容易分心、发呆、作业困难、不仔细、经常写错等影响了学习成绩。还有些特殊的学习技能发育障碍,孩子智力正常,但在某项特定的学习能力方面存在问题,如阅读障碍、书写障碍、计算障碍,孩子听课、说话都没问题,但阅读时丢漏多,反复练习也不能流畅,记忆字词困难等。一些“学校适应障碍”“焦虑抑郁”等也会影响孩子,造成学习上的问题。还有一类神经发育障碍,如孤独症谱系障碍、精神发育迟滞、智力障碍等,这些孩子不只是学业问题,他的社交问题、独立生活问题、伙伴关系等也会对学校生活和成长造成困难。

石萍说,临床评估后,对不需要药物治疗的孩子,系统的家庭治疗和管理,会使孩子建立良好的学习习惯和学习兴趣。一些神经发育障碍疾病,针对性的药物治疗可以帮助孩子改善症状,如单纯的注意力缺陷多动障碍,药物治疗可使得孩子获益60%至70%,明显地改善注意力,提高成绩。此外,物理治疗也可以辅助一些孩子提高学习能力。无论哪种助力方式,家长都要认识到孩子学习困难是一个慢病管理的过程。

记者 赵津

健康红绿灯

有氧抗阻柔韧三项运动结合  
适量适合循序渐进  
才能安全减重

电影春节档,影片《热辣滚烫》的导演贾玲一年减重100斤的减重经历成为热点话题。与减重100斤相比,如何健康减重,实现长期稳定的减重效果,是我们更为关注的问题。

市人民医院健康管理中心主任李春君表示,以节食和超大量运动来实现快速减重易反弹也会对身体造成伤害。运动减重前需了解自身健康状况,选择适合自己的运动项目和强度。运动中将有氧、抗阻与柔韧性三种锻炼结合,量力而行、循序渐进,并根据锻炼的不同阶段适当进阶,同时把握吃动平衡、长期坚持的原则。当运动、健康饮食成为生活习惯,一般超重者完全可以收获理想身材和更加健康的体魄,达到长期稳定的减重效果。但如果是大体重的肥胖症患者和糖尿病等慢性病患者则需在专业人士指导和监督下实施包括运动、饮食等内容的全方位减重计划。

李春君主任说,有氧运动+抗阻运动+柔韧性拉伸训练相结合是最为安全的运动减重方式。运动燃脂推荐每天30分钟至60分钟中等强度的有氧运动,每周5天至7天。运动强度主要依据运动时的心率来评估,中等运动强度应达到的心率区间=(220-年龄)×(0.6-0.8)。如40岁的人中等强度运动=(220-40)×(0.6-0.8),运动心率达到108次至144次/分钟或在运动过程中达到“能说话但不能唱歌”的状态即可。常用的有氧运动锻炼方式有快走、游泳、骑单车、有氧操(无氧跳)、椭圆机等。由于大体重对关节压力较大,不要选择关节负荷大的运动,如跳绳、上下楼梯、对抗性强的球类运动、跑步、蹦跳、动作多的操类运动等。随着体重下降,肌肉难免会流失,而肌肉流失是减重后容易反弹的主要影响因素。抗阻运动可以有效对抗肌肉流失甚至增加肌肉量。李春君主任建议每天锻炼一个部位,每个动作10个至15个为一组,每次2组至3组,每个部位锻炼后需要间隔48小时再锻炼。常用的抗阻运动如举哑铃、弹力带练习、靠墙慢蹲、立位推墙、平板支撑等。如靠墙慢蹲对增加腿部肌肉效果显著,立位推墙可以增加核心肌群的力量。柔韧性训练可增强身体的协调性和平衡力,运动前后应进行至少10分钟的拉伸运动,避免运动损伤和肌肉的乳酸堆积,长久坚持可避免年老时意外跌倒,而且还可增加运动后脂肪代谢的速率。

李春君主任还提醒减重人士,运动减重更要减脂,将身体的体脂率降至健康水准才是减重的最佳效果。因此当运动减重体重下降进入瓶颈期,也不必过于纠结体重,体脂率的改变更加重要。男性在15%至20%,女性在20%至25%是较为合适的健康体脂率。

记者 赵津

4支团队协作18小时接力手术

环湖医院专家成功切除复杂脑膜瘤

医疗前沿

日前,市环湖医院复合颅底血管专业病区4支医疗团队历时18小时,成功完成一例快速生长、侵犯多处脑组织的复杂脑膜瘤的脑血管重建和肿瘤切除手术。据了解,近年来,市环湖医院复合颅底血管专业病区已经成功治疗全国各地慕名而来的百余例此类病例。环湖医院发挥强大的神经外科技术力量,通过科室融合、亚专业协作、手术团队协同,为这些患者提供了最佳的手术治疗方案,治疗效果优异,处于国内领先水平。

接受此次手术的患者是29岁的公先生,2023年5月,他因多尿、内分泌功能紊乱等不适,在当地医院诊断为脑部鞍区脑膜瘤,肿瘤增殖指数高达20%至30%(一般为3%至5%)。此后的半年时间里,公先生经历了两次手术,但肿瘤依旧越长越大,常规手段已经无法抑制肿瘤生长。公先生每天被剧烈的头痛折磨得卧床不起,右眼视力快速下降,由北京来到市环湖医院,入住神经外科三病区薛凯主任治疗组。医生为公先生紧急安排输液止痛以改善症状,同步紧凑实施各项检查。核磁检查发现公先生的肿瘤仍在增大,已经侵犯鞍区海绵窦、下丘脑、蝶鞍等众多大脑部位,右侧颈内动脉也被肿瘤包裹,垂体功能出现异常。针对患者病情,市环湖医院神经外科院长领衔各亚专业组组织全院会诊,反复斟酌协商制定了显微镜联合内镜血管搭桥肿瘤切除的手术方案。

2023年12月19日,一切准备就绪,手术正式开始。在麻醉科通力配合下,李瑞华主任团队取颈动脉,佟小光、施铭岗主任团队行显微镜开颅实施颈外动脉—桡动脉—颈内动脉搭桥术,海绵窦脑膜瘤切除术,薛凯、于焕新主任团队行内镜下肿瘤切除术加鞍底重建术,尚彦国主任团队行血管造影术评估手术效果。四个手术团队接力手术,历经18小时,终于成功完成了手术。术后护理团队周密护理,两周后,公先生度过了脑水肿、肺感染、电解质紊乱等并发症期,身体逐渐恢复。患者目前精神状况良好,已经进入后续治疗阶段。

通讯员 马青 隋蕊阳

泰心医院开通新疆患者就医绿色通道

医疗动态

日前,在泰达国际心血管病医院(以下简称泰心医院),来自新疆的冠心病患者喀迪尔·塔尔汗成功接受心脏搭桥手术后康复出院,出院当天就

直接异地联网医保结算。据了解,近期,多名新疆患者来泰心医院接受复杂心血管病治疗,优质高效的医疗服务让“心”与“新”紧紧相连。

在喀迪尔·塔尔汗入院治疗的转天,木达拉甫·吾苏也和哥哥阿布力克木·吾苏也慕名来到泰心医院。原本哥

哥只是陪弟弟来看病,因为不久前有些胸闷,哥哥顺便做了检查,竟查出了心脏血管弥漫病变,俩人一起在泰心医院接受了支架植入手术。目前兄弟二人已经康复,返回了新疆。

据介绍,2023年10月,泰心医院救助先心病儿童医疗队首次在新疆执行

筛查任务,首批9名新疆先心病患儿在泰心医院成功“修心”。今年以来,越来越多的新疆复杂心脏病患者来到泰心医院治疗,医院已经为新疆患者开通了就医“绿色通道”。为了准确指导他们术后康复、用药、复查及日常生活注意事项,泰心医院还请志愿者把出院宣教的内容翻译成维吾尔语,医护人员也给患者留下了联系方式,方便他们今后咨询病情。

通讯员 王鹏

天津日报

足不出户 办理分类广告



联系电话 &gt;&gt;&gt;

23602233

17622997767 (同微信)

分类信息刊登项目 &gt;&gt;&gt;

- 公告
- 声明
- 遗失声明
- 注销公告
- 寻人启事
- 减资公告
- 免责声明
- 指定继承
- .....

&gt;&gt;&gt; 此微信为线上唯一官方办理渠道