

暑期青少年看眼扎堆

病床都加到了内科病房

验光配镜,准分子手术,斜视弱视治疗……暑假向来是青少年眼病患者就诊的高峰期,今年也不例外。

进入暑期以来,来到市二院(郑州市眼科医院)就诊的青少年眼病患者扎堆,最多的达到了平日里的5倍以上。

该院采取了一系列措施以应对暑期眼病就诊高峰,同时,专家亦提醒青少年,平时应注意健康用眼,矫正近视的准分子手术并非适用所有人群。

晚报记者 邢进 实习记者 宋建巧/文 晚报记者 张翼飞/图



暑假里孩子们扎堆配眼镜

暑期就诊量“井喷”,加病床加到内科

昨日,市二院眼科的候诊大厅,挤满了前来就诊的青少年患者和家长。

验光室门前,等候验光的孩子们从室内一直排到室外。

小儿眼科诊室里,更是人满为患。

市二院小儿眼科副主任医师陈梅说,暑期开始到现在,几乎每天都要接诊近百名的患者。“我每天7点半就来上班,中午一般要看病到1点半才能有时间吃点东西。”

平时,小儿眼科每天的接诊量平均为30~40人。

由于就诊量“井喷”,小儿眼科两个病区的80张床位,已经远远不能满足患者的需求。

为了解决这个问题,医院已经在全院范围内为该科协调床位,在其他的病区加床,“现在加床已经加到了内科病房”。

不仅是小儿眼科,利用暑假来验光配镜的青少年近视患者,也呈几何级数上升。

视光中心副主任医师王捷说,平常来验光配镜的患者平均每天70~80人,可是一到暑期,这个数字就成倍上升。

进入7月以来,初诊加复查的人数,每天都在400人以上,足足是平常的5倍还多!

全市首家引入电子就诊叫号系统

为了应对暑期青少年眼病患者就诊高峰,市二院采取了一系列措施。

在眼科候诊大厅,一台就诊取号机摆在一侧。

取号机的屏幕上,显示着7~12号诊室,以及特诊室。

这些诊室分别由不同的医生坐诊,患者挂号之后,来这里向护士出示。

护士会根据患者挂的不同医生的号,选择诊室和医生,为患者取号。

患者拿到这个号之后,只需在候诊大厅等待,电子屏幕上会流动显示目前的就诊号码,患者前面还有多少人等信息,轮到号码时,会有电脑叫号声。

患者就根据这个叫号声,去相应的诊室找医生就诊。

这个电子就诊叫号系统,是全市首家引进的,郑州市眼科研究所所长、市二院大眼科主任陈鹏说:“这种叫号系统比银行的电子叫号系统更加先进,可以优化就诊秩序和流程。”

候诊大厅开设电影区,动画片吸引小患者

在市二院的眼科候诊大厅,有一个大屏幕,正在播放经典动画片《猫和老鼠》。

这牢牢吸引住了儿童患者,大家坐在候诊椅上,兴致盎然地收看动画片。

市二院党办主任陈燕说,青少年患者增多,给医院的秩序、家长看护带来了困难。为解决这一难题,医院特别在候诊区开设了电影放映区,为青少年播放喜欢的动画片,吸引他们自觉地安静、有序候诊。

青少年要健康用眼,预防近视

暑期青少年眼病患者就诊量“井喷”,也说明青少年眼病的高发态势。

市二院眼科专家提醒青少年,一定要注意健康用眼,保护视力。

市二院眼科验光室主治医师王倩说,当家长发现孩子看远时需要眯眼,就说明孩子的视力可能出现了问题,要到医院进行验光。

预防近视,要防止用眼过度,近距离工作、学习一次不要超过50分钟,每1个小时应休息10分钟,极目远眺松弛调节。

市二院小儿眼科副主任医师张五岳提醒:做作业、看电脑时要经常眨眼睛,感到眼睛疲劳时,应闭目半分钟,但不要揉眼睛。

不要在阳光直射下或暗处看书,不要躺着、趴着或走动、乘车时看书。

注意饮食营养,多吃一些含维生素A的食物,如羊肝、猪肝、鸡蛋、牛奶、胡萝卜、蔬菜等。

防治近视最好的方法就是对眼睛做自我锻炼。例如每天做极目注视,远距识别,平时加强户外运动锻炼,不要过多看电视,玩电脑和近距离的游戏等。

提倡户外活动性休息,经常进行远眺,每日3~4次,每次起码要5~10分钟。

温馨提醒

准分子矫正近视并非适用所有人群

目前,准分子手术是矫正近视的一种有效手段。

很多人认为,即使是近视了,将来也可通过手术矫正。

但实际上,并非所有人群都适合准分子手术。

暑假近两个月的假期,也成了不少青少年选择做准分子的黄金时期。但是,市二院眼科准分子激光中心主任帖彪提醒患者:选择做准分子手术,一定要谨慎。

要做准分子手术,首先,要严谨选择就医医院。

准分子是一种自动化程度很高的手术,“差之毫厘,谬以千里”,对手术设备和医生技术水平要求很高。

眼下,许多医院不具备手术条件,却利用虚假广告、医托欺骗患者,往往减少检查程序,甚至故意隐瞒存在的手术风险。

其次,患者要严格进行术前检查。

虽然准分子手术技术已经成熟,但并不等于所有人群都适合,只有进行严格的术前检查才能排除不适合的患者,保证手术达到最佳效果。

这些患者才能做准分子手术

适用于准分子手术的患者须具备以下条件:

一、年龄在18~50周岁。18岁以下的青少年,选择准分子手术的时候,一定要慎重,因为18岁以下的青少年,眼部还没发育完全,很多近视现象属于假性近视,屈光度不稳定,术后视力有可能会减退,甚至出现远视的现象;

二、近视度数要稳定两年以上,每年变化不超过50度;

三、存在弱视、角膜很薄或1200度以上超高度近视的,有视网膜裂孔、网脱、眼底出血等眼底病的,青光眼、虹膜炎等视网膜疾病和缺陷以及患有糖尿病、类风湿性关节炎、自身免疫系统疾病,不适合手术眼病者,均不能接受手术。

此外,患者术前一个月内不要戴硬质隐形眼镜,术前两周内不要戴软质隐形眼镜,术前3天内按照医嘱每天滴用抗菌素眼药水。

术后的护眼工作对于手术效果同样重要,术后的视力恢复是一个渐进的过程。通常需要几天或一个月甚至更长的时间,才能达到最佳效果。



分别三天的孩子和父母紧紧相拥

叛逆、厌学、网瘾、早恋,这些问题如果发生在自家孩子身上,哪位家长还能坐得住呢?而愤怒、困惑也会随之而来。然而,多数家长并不明白,这样的处理方式,只会让事情更加严重化。

7月24日至26日,来自全国各地的400多名家长,花了3天的时间,终于明白了这个道理。与此同时,他们的孩子也在学习“感恩”。

晚报记者 张勤/文 张翼飞/图

如果父母与孩子的关系不好,那百分之百是家长有问题 400多名家长重新上课学“父母学”

230名学生VS460名家长

大山·博瑞智“创造巅峰学习状态”中学生潜能训练营已经进行了第409期。来自全国各地的230名中学生在中国亲子关系第一人董进宇博士的带领下,分成20个舰队一起学习、改变、成长、成功。

学员们抛弃原有的错误观念,重新认识自我。他们学会了感恩父母,正确处理人际关系,掌握了高效的文理科学学习方法,树立了远大的目标并开始为之奋斗。

在训练营的3天时间里,400多名家长每天也坚持学习到晚上12点半。最重要的一点是,他们学会了如何向孩子表达自己的爱和感情。

在闭营式上,每位中学生都对父母大声喊出“我爱你”,对面的爸爸妈妈也大喊“我也爱你”。他们泪流满面,再一次拥抱在一起。

看看什么是“父母学”

专家的观点认为,如果父母与孩子的关系是扭曲的,比如说父母居高临下,批评打骂孩子,不问孩子感受;孩子心里话不跟家长说,彼此之间相互抵触相互敌视,甚至相互仇恨、相互不信任,在这种关系状态下,父母无论怎么努力教育,都没办法把孩子教育好。相反,父母是越努力教育孩

子,孩子出毛病的概率就越高。

良好的父母跟孩子之间的关系应当是人格平等、相互尊重;相互体谅、相互理解;相互支持、相互关爱;父母无条件爱孩子,孩子懂得感恩;彼此之间相互信任。在这种关系状态下才能教育好孩子。

“如果父母与孩子的关系有问题,那百分之百是家长有问题。”董进宇提醒家长,孩子是未成年人,是在你身边长大的,他的观念和行为你给他模式化进去的,现在你俩关系出了问题,孩子是未成年人,当然得由家长负责了。

“育人三字经”:爱、敬、夸

在培训中,董进宇博士告诉家长们一种教育孩子的“三字经”,那就是爱、敬、夸。

爱:让孩子感受到你的爱。父母要把心中喜欢孩子、爱孩子的那份感情描述出来、表达出来。

敬:敬代表着尊重、平等。父母尊重孩子一分,孩子会加倍尊重父母。

夸:夸代表着鼓励、表扬、确认。好孩子都是夸出来的,这是百分之百的真理。只有在受到肯定的时候,孩子才能找到自信。