

■文/图 晚报记者 戚丹青 宋云层

## 义诊团队 东风社区服务中心 (原东风眼科医院)

**王灿:**东风社区卫生服务中心主任,副主任医师,本科学历,学士学位。专业技术特长:从事眼科临床30余年,擅长眼科白内障、青光眼、儿童近视矫正、斜视等相关诊断及治疗。

**侯秀萍:**副主任,主治医师,本科学历。专业技术特长:从事眼科临床20余年,擅长各种眼科常见病、多发病、疑难病的诊断及治疗。

**瞿明超:**副主任,主治医师,本科学历。专业技术特长:眼科青光眼、斜视、泪囊炎、眼底病等相关眼科疾病的诊断及治疗。

**马楠:**办公室主任,医师,擅长各种眼科常见病、多发病、疑难病的诊断及治疗。

**甘得存:**宣教科科长,主治医师,擅长各种眼科常见病、多发病、疑难病的诊断及治疗。

### 阅读提示

眼睛是心灵的窗户,拥有一双明亮的眼睛是每个人的心愿,但随着年龄的增加,再加上长期看手机、电视等电子产品的影响,越来越多的人的眼睛出现了那样那样的问题。为了给大家解决眼部问题带来的困扰,6月5日上午,在全国爱眼日的前一天,京九晚报携手东风社区服务中心(原东风眼科医院)的专家来到白云办事处清江社区,为居民义诊、送药,得到了大家的一致认可。



义诊现场



给老人检查眼睛

## 全国爱眼日

# 晚报义诊团队为您守护光明

### 多方努力 活动顺利举行

刚进入6月,东风社区服务中心主任王灿就给记者打来电话,希望能在全国爱眼日的时候共同组织一次义诊活动,为居民诊治眼部疾病,宣讲爱眼、护眼知识。考虑到清江社区所辖居民众多,记者与社区书记周影进行了联系。周影告诉记者,能为居民服务也是社区干部的心愿,全力支持 and 配合。

为了让居民都能了解这次活动,周影安排工作人员在每个大型小区都进行了提前宣传,特别是对于年纪较大的居民,更是通知到户。活动当天,参加义诊的老年人早就来到义诊地点,他们推着小车,三五成群地聚在一起等待活动的开始。

而东风社区服务中心对这次活动也十分重视,派出了5名医疗专家和两名护士,不但给居民义务看眼疾、量血压,还对有需求的居民免费发放了滴眼液,对于泪道堵塞的居民现场疏通泪道。近3个小时的时间,有近百名居民得到了诊疗,梁园区健康教育所所长潘江鸿也带领工作人员来到现场,发放了手提袋、圆珠笔、健康礼包等礼品,既能免费看眼疾,又能领礼品,居民们脸上洋溢着幸福的笑容。

### 温馨提示 就诊地址请您记清

“我是你们的老患者了,以前都是到光复街去就诊,现在找不到地方了,到光复街找了几次都没有找到,你们搬哪去了?”在活动现场,一位老先生急切地询问。王灿告诉他,原来的地址已经拆迁,现在搬迁到了民主路与中州路交叉口东300米路北,预计今年年底还会搬迁到新址,即凯旋路与310国道交叉口西300米路北(康城花园东南角)。

王灿告诉大家,新院址交通方便,设备更先进,病床数也从十来张增加到了50张,能给市民朋友提供更加优良的就诊环境。

### 居民详细问 医生耐心答

“这段时间我老是感觉眼前重影,啥也看不清,你帮我查查看是啥原因?”活动现场,居民刘玉萍这样询问马楠医生。“你是双眼重影还是单眼重影?”对于医生的提问,刘玉萍说,自己也搞不清楚。

马楠首先遮住她的左眼,然后在距离她一尺远的地方伸出手指,问她能否看清是几个,刘玉萍表示看不清。同样的方法测试了右眼,也得到了同样的结果。马楠说,这是典型的双眼重影。“你给我开点眼药水滴滴吧!”面对刘玉萍的要求,马楠却拒绝了她的。

马楠告诉大家,双眼重影首先要排除一下器质性病变,建议有这种情况的市民先到医院做一个正规详细的检查,最好做个CT。如果没有器质性病变,考虑可能是散光症,平时要多注意休息,避免长时间看手机或电视。“这样吧,你去医院直接找我,我给你写张条,凭这张条可以免收挂号费和简单的检查费。”看到马楠给自己写了条,刘玉萍赶紧把纸条收到自己的包里保存起来。

37岁的韩先生双眼通红,眼球外凸,他告诉医生,自己的眼睛属于遗传性的,和爸爸一样,平时很容易发炎,再加上自己在工地上班,风吹日晒比较辛苦,白眼球上都是血丝,为此自己十分苦恼。侯秀萍检查后告诉他,这就是咱们所说的“攀睛眼”,学名叫做“翼状胬肉”,一般是因为眼睛长期受到不良刺激(如风沙、紫外线等)而引起的。如果攀睛眼处于静止期,可以不必治疗。但是像韩先生合并有慢性结膜炎,白天可以点0.25%氯霉素与0.5%的松眼药水,夜晚可涂四环素、可的松眼膏,消除炎症,减缓胬肉的发展。

“我今年39岁,近段时间总是感觉眼睛不舒服,看细小的字没有以前清楚了,总不会是出现老花眼了吧?”陈娟女士这样咨询。侯秀萍说,以前大家有一句俗语“三十八,花一花”,也就是说,到了三十八九岁,人们的

视力就会慢慢退化,逐渐有了老花眼的症状。现在生活条件好了,营养能够跟得上,这个年龄往后推迟了一点,一般到四十岁多一点,才会出现老花眼。这是人体机能老化的一种正常现象,是身体开始衰老的信号,发展是不可避免的,但可以通过适当的锻炼、合理的膳食、正确的用眼而减缓。建议三四十岁的年轻人平时要经常眨眼、转动眼睛、合理用眼、注意锻炼、合理膳食;要多做全身运动,增加全身血液循环;多食富含维生素、优质蛋白的食物,如瘦肉、鱼、牛奶等;常吃黑豆和黑芝麻可使视力减缓衰退。如果真的已经出现了老花眼,一定要及时验光配眼镜,这是纠正老花眼最可靠、最有效的方法。

### 科学矫正近视 关注孩子眼健康

在活动现场,梁园区健康教育所的工作人员杨硕为大家讲解了眼睛保健知识,他告诉大家,今年爱眼日的活动主题为“科学矫正近视,关注孩子眼健康”。青少年是未来的希望,在电子产品泛滥的今天,青少年近视发生率在逐年攀升,有的甚至在小学低年级阶段就戴上了眼镜,给他们的学习、生活带来了不便,家长们也是越来越担心,到底怎样做才能让孩子们学会科学用眼呢?

杨硕说,家长们一定要注意,给孩子设置合理的看电脑、电视等电子产品的时间,每隔一小时左右休息10至15分钟,休息时看看窗外的绿树或远景,或者做做眼保健操,使眼睛充分放松。孩子学习时要保持良好的姿势,双眼平视,使颈部肌肉放松,并使眼球暴露于空气中的面积减小到最低。不要躺着看书或者在光线差的地方以及车内看书,最大限度地保护好眼睛。如果出现眼睛干涩、发红,有灼热感或异物感、眼皮沉重,看东西模糊,甚至出现眼球胀痛或头痛,则要立即停止操作电脑和看书学习,休息一段时间。