

都说眼里容不得一粒沙子 她的眼睛见不得半点冷风

干冷天气下,干眼症患者增多,一起听听专家的建议吧

□记者 柴婧 通讯员 艾金宝 王小燕

■受访医生:

市第一人民医院眼科副主任医师 王晓霞

市第三人民医院(原铁路医院)眼科白内障专业主任 宦会娟

人常说:“眼里容不得一粒沙子。”我们的眼睛很脆弱,在气温低、湿度小的冬季,我们要对它们多加保护。

那么,在干冷的日子里,我们的眼睛容易出现哪些问题?该怎么缓解这些症状?听听专家们的建议吧!

常见症状一: 眼睛干涩

病例:

前阵子,50岁的崔先生总感觉眼睛特别容易疲倦,才看了十几分钟书,他就觉得眼睛干涩、困疼。另外,不开灯看书吧,看不清;开灯看书吧,他又觉得灯光太刺眼。总之,这一双干涩的眼睛,让崔先生苦恼不已。

医生解析:

宦会娟说,崔先生的症状属于典型的干眼症,也叫角结膜干燥症,是各种原因造成泪液质或量异常、动力学异常,导致泪膜稳定性减弱,并伴有眼部不适或眼表组织病变特征的多疾病的总称。

在干燥环境下,干眼症的发生率较高。简单地说,人的眼球上覆盖着泪膜,泪膜分三层——水、蛋白质、油脂。如果油脂多了,水分就少了,眼睛自然会干涩;如果油脂少了,水分蒸发得快,眼睛仍然会干涩,只有达到水油平衡的状态,眼睛才会舒服。

平时熬夜较多、用眼较多的人,容易患干眼症;结膜松弛的老年人,泪液分泌减少,也是干眼症的高发

人群。

缓解办法:

“怎么解决干的问题?当然是加湿啦!如果情况严重,患者可以到医院接受专业的眼部雾化治疗,给眼睛做SPA;如果情况不严重,自己在家也可以通过一些方法缓解症状。”宦会娟说。那么,得了轻度干眼症,咱们在家可以做些什么呢?

●局部加湿

您可以增加局部环境湿度,比如开加湿器、增加室内拖地次数等,给眼睛一个湿润的外部环境。

●热敷眼部

每天洗脸时,您可以用温热的毛巾敷眼部,每次最少10分钟,这样不仅能刺激泪液分泌,还能扩张泪腺管,促进泪膜中的油脂分泌,减缓泪膜中的水分蒸发速度。

●多眨眼睛

在近距离用眼,比如看书、看手机等电子设备时,适当增加眨眼次数。因为眨眼可以刺激泪液分泌,通过眼皮开合,泪液会均匀地分布在眼球表面,让眼球保持湿润状态,尽量保证每两三秒钟眨一次眼。

得非常频繁。比如在泪道堵塞、狭窄的情况下,眼睛一旦受到外界刺激,泪液就会溢出。

缓解办法:

“如果迎风流泪的症状比较严重,像刘女士这样,就要先到正规医院确诊。如果是沙眼等问题,用一些治疗性的眼药水就能解决问题;如果患的是泪道疾病,就要通过其他治疗手段来解决问题了。”王晓霞说。

若存在泪道狭窄、堵塞的问题,可以通过激光手术来扩张、疏通泪道,“泪道通畅了,泪液就不容易溢出了”。

另外,出门戴护目镜,尽量减少冷空气对眼睛的刺激,也能有效降低迎风流泪发生率。

常见症状二: 迎风流泪

病例:

一到冬天,对57岁的刘女士来说,出门就成了一件痛苦的事儿,不光因为冷,还因为一遇冷风,她就会流泪不止。“我每天都要骑电动车接送孙子,流个不停的眼泪不仅让我痛苦,还增加了危险,我真的很害怕因擦眼泪而出意外!”一谈起这事儿,刘女士就有些胆战心惊。

医生解析:

“很多泪道疾病患者都有迎风流泪的症状。”王晓霞说,沙眼、结膜炎等也容易让人迎风流泪。

冬季,户外气温较低,冷空气对眼睛的刺激自不用说,如果此时泪道出了问题,迎风流泪的症状就会出现

常见误区: 滥用眼药水

宦会娟和王晓霞均表示,过度依赖眼药水是非常错误的行为。

“过于依赖眼药水,全靠眼药水来增加眼睛湿度,眼睛分泌泪液的功能就会退化。泪液分泌得越少,眼睛越干涩,越容易引发各种眼部疾病。”王晓霞说。

“不少含防腐剂的的眼药水,用了会立刻感觉眼睛清凉、舒适,但长期使用对眼睛是有害的。”在宦会娟看来,如果确实需要用眼药水,最好使用不含防腐剂的人工泪液,虽说这一类眼药水的价格较高,但对眼睛基本无刺激。

洛阳牡丹妇产医院通过国际JCI认证—— “金标准”什么样? 记者为您细打探

□记者 全景菁 通讯员 刘秀华 文/图

1月12日,对洛阳牡丹妇产医院而言,是一个具有里程碑意义的日子——国际JCI认证医院正式揭牌。这标志着洛阳牡丹妇产医院成为我市首家通过这项认证的妇产医院,其医疗质量标准开始与国际接轨。

记者以普通患者的身份,用3个小时时间,现场感受了洛阳牡丹妇产医院的新变化。



护士在介绍病房人性化的设计

门诊就医:一医生一患者一诊室,严格保护隐私

相信不少人有过这样的就诊经历:挂号,在候诊区等待,轮到自己就诊时,LED屏上会显示“×号患者××,请到×号诊室就诊”。

在洛阳牡丹妇产医院,这样的情况不会出现。因为JCI标准认为,在LED屏上显示患者全名及就诊科室,相当于把患者信息暴露在公众视野里。

对于每一个进入洛阳牡丹妇产医院门诊大厅的人,导医都会微笑着迎上去,礼貌地问:“请问有什么可以帮您?”如果是前来就诊的患者,导医会将其带到服务台进行初诊,即从营养、疼痛、血压、体温、病史等方面进行全面评估,以确保医疗服务的准确性。

随后,患者在导医的指引下进入诊室,进行医患一对一的问诊(家属可陪同)。医生的问诊时间十分充裕,可为患者制订精准的诊疗方案。

如果患者进行了检查化验,抽血使用的止血带和做彩超检查时用的检查床垫等,都严格执行一人一换。

住院患者:入住宾馆式病房,享受贵宾服务

在牡丹妇产医院,无论是待产,还是住院治疗,都可以“拎包入住”宾馆式病房,还能享受到温馨、国际化、规范化的服务。

入院时,护士会给患者戴身份识别腕带,新生儿也要戴。每一次抽血、静脉注射、分发口服药之前,护士会确认患者身份,并扫其腕带上的识别码,确保准确无误。

在药品管理上,医院采取护士双人核对的方法,确保不会给患者用错药或漏用药,而且对口服药进行单独包装,以免受到污染。

在每间病房门口,都悬挂着速干手消毒剂,医护人员、患者及家属可以随时使用。

门禁、梯控的设置,可以保障患者的隐私安全。病房内安装的智能交互系统,可供患者和孕产妇随时查询用药明细、费用详单、医生信息等。

卫生间内张贴了防跌标识、配备了呼叫器,患者一旦出现紧急情况,按下呼叫器,医护人员会立即赶到。

突发意外:零死角应急系统,5分钟内施救

“3楼电梯口,蓝色。”记者在5楼病房体验时,医院广播里突然传出这个声音,医护人员迅速向3楼奔去。原来,一名40多岁的女性突发低血糖休克,晕倒在3楼电梯旁,护士对其进行心肺复苏后,这名女性很快醒了过来。

这是医院的应急系统,不仅要求每一位医护人员熟记操作步骤,连每一名保洁人员、保安也要记牢。

一旦出现紧急情况,现场人员要将信息传达给消控中心,消控中心会通过广播通知全院进行急救,广播里所说的颜色代表不同的急救方式。

洛阳牡丹妇产医院还对每名员工进行了“基础生命支持培训”,包括判断基本病情、心肺复苏等急救常识,除了岗前培训,还定期组织演练,确保医护人员可以在患者发病5分钟内进行救助。

■相关链接:

洛阳牡丹妇产医院经过300多天的努力,2017年12月8日,JCI专家评审团正式向芝加哥总部推荐该院加入JCI大家族,这意味着洛阳牡丹妇产医院跻身国际品质医院的行列。以后每隔3年,JCI专家评审团都会对该院进行复审。

JCI是“美国医疗机构认证联合委员会国际部”的英文缩写,JCI标准是全世界公认的医疗服务标准,代表了世界医院服务和医院管理的最高水平,也是世界卫生组织认可的认证模式,被全球医疗界誉为“金标准”。由于评审程序极其细致、严苛,我国内地通过JCI认证的医院还不到100家。