

如何减少眼科护理中的光害防护

□ 谢夏燕

助于减少蓝光危害,通过调整室内照明和屏幕亮度,可以显著提高视觉舒适度。

针对室内环境光度,建议控制照度在300至500勒克斯范围内,这样有利于降低视觉疲劳。可以将显示器的亮度调节至50至70百分比之间,能够减少对视觉的强烈刺激。

此外,为了降低蓝光辐射,色温的调整非常重要,在日间将色温设定在4000至5000K之间,而在夜间则可以将色温调整至大约3000K,确保屏幕与观察者之间的空间间隔,介于50至70厘米范围,能够显著减轻视觉负担。

在眼科的护理过程中,防蓝光产品也是一个不错的选择。市面上所提供的对抗蓝光影响的产品,主要涵盖了眼镜、屏幕贴膜以及特定软件等类别,采用差异化的技术手段,各类产品均可以在一定程度上降低蓝光对眼部造成的潜在损害。

三、养成良好的眼部护理习惯

为了维护眼部健康,可以采取以下几种护理习惯。首先是20-20-20法则,每工作20分钟,就远眺一次,也就是说每小时远眺3次,这样可以直接性地缓解眼部疲劳。

再者,每日进行2至3次的眼部周边肌肉轻柔按压,能够对促进血液循环产生积极影响,

在夜间时段,采取热敷措施,以温毛巾覆盖眼部区域约十分钟,每日一次,有助于减轻眼部的不适感。

眨眼是我们日常生活中最常见的小动作,每天进行眨眼练习,有意识的增加眨眼次数,可以有效缓解干眼、疲惫等症状。一般情况下,每小时约10至15次的眨眼频次,可以有效维持眼部的润泽状态。眼部护理的简单习惯,可以帮助我们缓解眼部疲劳,抵抗蓝光损害。

但在培养这些护理习惯需要长时间的坚持。例如,20-20-20法则要求每小时进行3次,这可能需要借助提醒工具来养成习惯。眼部按摩虽然简单,但每天坚持2-3次可以显著改善眼部血液循环,所以也是需要坚持的重要一环。热敷作为晚间放松的一部分,能有效缓解一天的眼部疲劳。

结语:

眼睛是“心灵的窗户”,保护眼睛不仅是保护我们的身体器官,更是为我们的未来添加保障。总之,对于长时间使用电子产品的人群,需要了解光害对眼部的影响,并结合光害防护措施,对自己的眼睛进行保障,最后,养成良好的用眼习惯也是非常重要的,只有长期的坚持与防护,才能更好地保护我们的眼睛不受损害。
(作者单位:广西壮族自治区百色市人民医院)

胆囊切除后的自我护理攻略

□ 张黎

四、伤口护理

1. 观察伤口

术后要定期观察伤口的愈合情况,如有发红、肿胀、渗液或伤口裂开等异常情况,及时就医处理。

2. 保持伤口清洁

注意伤口的清洁和消毒,避免污染和感染。定期更换敷料,保持伤口干燥。

五、药物管理

1. 按时服药

术后会有一定的疼痛感,需要按照医生的建议服用止痛药物。同时,遵医嘱服用抗生素、消化酶剂等药物,以预防感染和帮助消化。

2. 避免药物滥用

若需服用其他药物,应咨询医生,避免药物对消化系统产生不良影响。

六、定期复查

1. 关注身体变化

在日常生活中,要关注自己的身体变化,如食欲、体重、大便颜色等,如果出现异常变化,应及时向医生咨询。

2. 遵医嘱复查

胆囊切除后,应按照医生的要求定期进行复查,包括肝功能、血常规、腹部超声等检查,通过复查可以及时了解身体的恢复情况,发现问题及时处理。

七、心理调适

1. 保持心情舒畅

胆囊切除后,需保持心情舒畅,避免情绪过度波动。可以通过听音乐、阅读、散步等方式放松心情。

2. 避免焦虑

术后可能会遇到一些暂时性的不适,如腹泻、胀气等,这些症状大多会在3个月内缓解。患者应保持积极的心态,避免过度焦虑。

总之,胆囊切除后的自我护理是一个综合性的过程,需要患者在饮食、运动、作息、伤口护理、药物管理、定期复查、心理调适等方面进行全面调整。通过科学的自我护理,患者可以更好地促进术后恢复,提高生活质量。如有任何疑问或不适,应及时向医生咨询。
(作者单位:四川省北川羌族自治县人民医院)

随着科技的飞速发展,电子设备已成为现代生活不可或缺的一部分。据统计,2023年全球智能手机用户数量已突破54亿,平均每人每天使用屏幕设备的时间超过4小时。这种长时间接触电子屏幕的现象引发了人们对眼睛健康的关注。

屏幕发出的蓝光不仅可能导致视疲劳、干眼症等短期不适,还可能增加黄斑变性等长期眼部疾病的风险。因此,如何减少屏幕对眼睛的伤害,并对眼睛进行及时护理,成为了诸多人群关注的问题。

一、屏幕光害对眼睛的影响有哪些?

屏幕光害是指由电子设备屏幕发出的人工光源对人眼和身体健康造成的不良影响。随着智能手机、平板电脑等电子产品的普及,人们每天接触屏幕的时间显著增加。据统计,中国人平均每天盯着屏幕超过6小时。屏幕光害的主要特征包括高能量蓝光和闪烁。蓝光波长在400-495nm之间,能量较高,容易穿透角膜和晶状体直达视网膜,长期接触可能导致视网膜细胞损伤。

长时间接触电子屏幕会对眼睛产生多方面的生理影响。屏幕发出的蓝光穿透力强,容易直达视网膜,造成光化学损伤。每天接触蓝光超过6小时的人群,视网膜细胞损伤风险

增加40%。此外,长期注视屏幕会导致眼部肌肉疲劳,引发眼睛干涩、视力模糊等症状。有调查显示,78%的长期使用电子设备的人群存在不同程度的视疲劳。

屏幕光害会影响睡眠质量。夜间使用电子设备会抑制褪黑素分泌,导致生物钟紊乱。有研究发现,睡前2小时使用电子设备的人群,入睡时间平均延长22分钟。长期睡眠不足可能引发眼部血液循环不畅,加重眼疲劳。此外,频繁接触屏幕光害可能加速眼睛老化。每天使用电子设备超过8小时的人群,白内障发病率比一般人高出32%。因此,合理控制屏幕使用时间,采取适当的防护措施,对于维护眼睛健康至关重要。

长期接触屏幕光害对眼睛健康构成严重威胁。过度暴露于电子设备屏幕可能导致视力下降、干眼症和睡眠障碍等问题。据统计,每天使用电子设备超过6小时的人群中,约有70%出现不同程度的视疲劳症状。

二、眼科护理中的光害防护措施有哪些?

为了降低屏幕光线对眼部造成的损害,关键在于对环境亮度进行调整以及改进屏幕显示的配置。

根据研究表明,在适宜的光照条件下,能有效减轻视觉疲劳,同时,恰当的屏幕调整有

3. 少食多餐

胆囊切除后,消化功能可能会受到一定影响,一次进食过多可能会引起消化不良。因此,建议采用少食多餐的方式,每天分多次进食,每次食量适中,避免暴饮暴食。

二、适当运动

1. 控制脂肪摄入

适当的运动可以促进身体的新陈代谢,增强体质,有助于恢复身体的功能。选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、瑜伽等,注意运动的强度和时长,避免过度劳累。

2. 避免剧烈运动

术后一段时间内,避免剧烈运动和过度劳累,以免引起腹部不适和伤口裂开。

三、规律作息

1. 保持规律的作息时间

保持规律的作息时间,保证充足的睡眠,有利于身体的恢复。避免熬夜和过度劳累,以免影响身体的免疫力。

2. 养成良好的生活习惯

戒烟限酒,避免不良的生活方式对身体造成伤害。

胆囊切除术是一种常见的外科手术,用于治疗胆囊疾病,如胆囊结石、胆囊炎等。胆囊虽然并非人体生存的必需器官,但其功能主要是储存和浓缩胆汁,帮助消化脂肪。胆囊切除后,胆汁仍由肝脏正常分泌,但胆汁的储存和排放方式会有所改变,因此患者在术后需要进行一系列自我护理,以促进身体恢复和保持健康。以下是一篇关于胆囊切除后自我护理的详细攻略。

一、饮食调整

1. 控制脂肪摄入

胆囊切除后,胆汁无法像以前那样规律地储存和排放,对脂肪的消化能力会有所下降。因此,术后应减少高脂肪食物的摄入,如油炸食品、肥肉、动物内脏等。选择低脂肪、高蛋白质的食物,如瘦肉、鱼类、豆类、蛋类等,以满足身体对营养的需求。

2. 增加膳食纤维

多吃富含膳食纤维的食物,如蔬菜、水果、全谷类食物等。膳食纤维可以促进肠道蠕动,预防便秘,也有助于降低胆固醇水平。

浅谈冠周炎诊治全攻略

□ 吕金粟

1. 口腔检查:观察智齿萌出情况,检查盲袋内是否有脓性分泌物,评估牙龈红肿程度及张口受限情况。

2. X线片检查:用于发现阻生智齿的存在及其形态、位置,有助于制定治疗计划。

3. 实验室检查:急性化脓性冠周炎期间,常有白细胞总数增高、中性粒细胞比例上升等炎症反应指标的变化。

冠周炎的治疗

冠周炎的治疗需根据病情的严重程度,采用综合的治疗方法,包括药物治疗、手术治疗、一般治疗及物理治疗等。

1. 药物治疗

药物治疗是冠周炎的基础治疗,旨在缓解疼痛、消除炎症。常用的药物包括:镇痛药:如布洛芬缓释胶囊、阿司匹林片等,可缓解患者疼痛。

消炎药:局部可使用冰硼散、甘油、碘甘油或盐酸米诺环素等药物,直接作用于患处,起到消炎作用。全身用药则可选择青霉素、甲硝唑、头孢类抗生素等,以抑制细菌生长,减轻炎症。

中成药:如牛黄解毒丸等,具有清热解毒的功效,可辅助治疗。

2. 手术治疗

当冠周炎形成脓肿时,应及时切开引流,将脓液排出,以减轻局部压力和疼痛。对于反复发作的冠周炎,且智齿可以正常萌出但周围有盲袋的情况,可考虑切除包在牙冠周围的龈瓣,消除盲袋,防止细菌滋生。若患牙病变严重,无保留价值,如智齿阻生且反复引起冠周炎,应尽早拔除患牙。

3. 一般治疗

一般治疗是冠周炎治疗的重要组成部分,包括:

保持口腔卫生:定期刷牙,使用牙线、牙签等工具去除食物残渣,防止细菌滋生。

使用漱口口水漱口,如复方浓替硝唑漱口液、康复新液、复方氯己定漱口液等,以抑制口内菌群发展。

注意休息和饮食调理:避免劳累,避免食用辛辣刺激、过冷过热和油腻的食物,以免加重病情。

4. 物理治疗

在冠周炎急性期,局部红肿、疼痛、开口受限时,可采用超短波、红外线等物理疗法,在下颌角区进行理疗,以促进局部血液循环,减轻炎症和疼痛。

5. 局部冲洗

使用生理盐水和双氧水交替冲洗盲袋,是冠周炎治疗的重要步骤。双氧水可以有效抑制或杀灭厌氧菌,分解牙周袋内的脏物和有机质;生理盐水则有清洁、杀菌和抑菌作用。冲洗时需将针尖去除,探入冠周牙龈与牙齿形成的盲袋底部,反复冲洗,确保冲洗干净。

预防冠周炎

预防冠周炎的关键在于保持良好的口腔卫生习惯,定期进行口腔检查和清洁。此外,还应注意以下几点:

智齿管理:对于阻生的智齿,应尽早评估是否需要拔除,以避免其成为冠周炎的隐患。

戒烟限酒:烟草烟雾和酒精中的化学物质会刺激牙龈,增加患冠周炎的风险。

健康饮食:减少糖分和碳水化合物的摄入,多食用富含纤维和维生素C的食物,有助于维护口腔健康。

定期洗牙:通过专业洗牙,可以彻底清除牙齿和牙龈间的菌斑和结石,预防冠周炎的发生。

结语

冠周炎虽然常见且可能带来不小的痛苦,但通过科学的治疗和有效的预防措施,我们完全可以告别智齿之痛。希望本文的科普能够帮助读者更好地了解冠周炎,并在日常生活中采取积极措施,维护自己的口腔健康。记住,健康的口腔是幸福生活的重要保障。

(作者单位:广西南宁市第八人民医院)

更正声明

河北省保定市妇幼保健院王凤娟同志在我报卫生周刊2024年8月28日期刊登科普一文:原题目:“神奇的探测之旅—子宫动静脉瘘的三维超声视角”最后出报题目编校为:“三维超声在子宫动静脉瘘治疗中的作用”经与该文作者沟通后,更正以原题目:“神奇的探测之旅—子宫动静脉瘘的三维超声视角”为准,特此更正说明!

《市场信息报·卫生周刊》
2024.12.4