台州市中医院谢仙微医生在市急诊技能竞赛中喜获佳绩

6月23日晚，我院急诊科谢仙微医生参加了台州市医学会急诊分会举办的台州市急诊医学技能竞赛—急诊超声技能操作，荣获一等奖。

□急诊/许杨宝

夏日送清凉

7月31日上午，台州市中医院门诊二支部全体党员们在院党委委员王明标副院长的带领下，将一袋袋我们精心挑选的夏季清凉防暑常备药品和食堂自制夏桔草凉茶送到一线交警的手上。

□放射科/貝晶晶

第二届盆底及生殖医学超声的临床应用学习班圆满落幕

6月10日，由台州市中医院超声医学科举办的《第二届盆底及生殖医学超声的临床应用学习班》市继教班在时间商务酒店如期举行。

会议由功检科卢一丹主任主持，李伟林副院长及戴仁森副院长应邀出席。领导致开幕词，介绍了本院及超声科的基本情况，并对专家及同仁表示热烈欢迎。现场座无虚席，学员热情饱满，学习氛围浓郁。

盆底及生殖医学超声领域的领军人物上海专家雷凯荣教授及杭州专家彭成忠主任受邀讲课，理论联系实际，内容丰富，涉及范围广，技术先进，可操作性强，学员们纷纷表示受益匪浅。张玲主任、卢一丹主任及陈丽敏主任也给学员带来精彩讲课。

各地远道而来的学员表示希望多多举办此类继教班，以填补这方面的短板，本次学习班圆满落幕。

□功检科/朱海红

消防演练 消防安全 警钟长鸣

8月13日凌晨4点多，位于我国台湾新北市的台北医院突发大火，事故造成12死12伤。医院是人员非常密集的场所，再加上病患可能行动不便，一旦发生火灾很容易造成人员伤亡。

为了吸取台北医院的火灾教训，落实消防安全责任制，明确火警处置报警程序，提高扑救初起火灾和组织人员疏散逃生能力，8月16日下午我院在神经内科进行了一次消防演练。

演练开始之前，保卫科主任为大家详细讲解了发生火灾时应如何去排查起火源，报火警注意事项，如何使用灭火器及消防栓等事宜。讲解完毕，结合我院消防安全管理制度，神经内科病区医护患共同参与此次消防演练，现场实地模拟一个病床楼被着火的情境。

此次演练过程中，各小组分工详细，职责到位，灭火过程有序进行，为病区消防安全保驾护航。此次消防演练旨在为每一位生命敲响警钟，提醒大家火灾有时并不遥远，要时刻防患于未然，避免因一时疏忽而酿成令人痛惜、无法挽回的后果。

□神经内科/郭蕾

中国医师节

为表达对每一位医师的尊重和关爱，经国务院批准，自2018年起，每年的8月19日为“中国医师节”，这是全社会给予医师的特殊荣耀和礼遇。

人们之所以尊重医生，是因为生命至高无上。没有医生，就没有生命的延续；尊重医生，就是尊重生命。此次设立医师节，旨在唤醒全社会对医生的尊重。

今年的8.19是中国首界医师节。它是继护士节、教师节、记者节之后，第四个行业

8月16日上午，市卫计委主任章维青一行莅临市中医院进行医师节慰问，向奋战在一线的医生代表赠送鲜花，并就医院发展及管理提升展开座谈。

活动一

为了县彝汉群众不出峨边县，即可享受到浙江专家的医疗服务和健康指导，8月9日，由我院院长张日初带队一行10人到四川峨边县中医院开展帮扶活动，通过专家义诊，疑难病讨论，医院业务发展座谈会，慰问我院长期在峨边帮扶医生，礼赠819医师节。

活动二

8月16日，院长张日初、党委书记徐雄平携全体班子成员分五路慰问奋战在一线的医务人员，并送上节日祝福。

活动三

8月17日下午，台州市中医院举办了医疗核心制度微课比赛，来自19个科室的19位医生参加了比赛，全体医生观摩学习了相关制度！

医疗核心制度是确保医院医疗质量、规范诊疗行为、杜绝医疗事故发生的重点规范制度，也是医务人员正常医疗活动中必须遵守的工作规则。

通过微课比赛让医生全面深入的掌握医疗核心制度，同时也展示了讲台上医生的风采

不忘初心，唯有前行。不求尽如人意，但求无愧我心。默默的给全体医生、以及你们的家人们道一声，节日快乐，医师节虽然过去了，但我们的心依旧不变！

爱护医生，是在爱护社会的健康事业；

爱护医生，是在稳定医疗发展的基石；

爱医护医，其实是在爱护我们自己！

反恐演练

特勤与可疑人员...激烈交锋...防爆盾...防暴棍...这是出什么大事了？不要惊慌，这是前不久在我院组织的一场反恐演练！

为维护医院正常诊疗秩序，保障大家的就医安全，台州市中医院特进行反恐演练。

医院是人员聚集的公众场所，因此安全工作就成了一项重要内容，而门诊大厅是人员集聚之地，该部门的安全生产工作又是重中之重。因此，此次反恐演练也是医院工作的重点项目。

1. 一名中年男子由于不满医生诊疗结果，在门诊大厅对着服务台工作人员怒吼。并将坐诊台医药箱砸倒！当事工作人员一边镇定的与之交谈，旁边相关工作人员即时报警。

2. 随后，医院反恐小分队赶现场

3. 制止暴恐分子现场作案并转镇现场，建立警戒区

4. 抓住“罪徒”移交民警

历时40余分钟，演练顺利结束。医院在重点部位的管制以及对突发事件的联动处置在实战中得到了检验。通过实战演练，增强安保人员对突发事件处置的心理准备，以期在今后如遇到真实情况下能做到处变不惊，快速处理。

通过演练，医院各部门协作配合更为默契，使得重点部位的反恐预案更具可操作性。今后，医院也将继续开展此类演练，不断提升安保工作，为来院患者及医院职工创造一个安全的医疗环境。

□保安部/徐列兵

台州市中医院 Taizhou Traditional Chinese Medicine Hospital

院报

2018年第4期 总036期 浙企准字第J101号

台州市中医院微信公众号

A 医院大事 实时动态 台州市中医院·主办 / 2018年8月30日 /星期四 / 本期4版 / 本期责任编辑：陈 洁 / 内部资料 仅供交流

回顾五年工作 走中医特色路

7月24日，台州市中医院近五年（2013-2017）主要业务运营指标解读会在我院六楼多功能厅顺利举行。

医院本着改革、开放、创新的工作思路，积极适应、把握新常态下医院运营管理，以谋发展、保增长、调结构、重实效为抓手，整体稳步发展，各项工作持续提升。

2013至至2017年，这五年是医院至关重要的，医院各项总体指标保持向上发展势头，学科建设不断强化，经济结构明显改善，中医氛围有效提升，中医特色服务不断增强，影响力显著提升。

下面就五年来工作做个简要回顾：

一、医务：提升医疗质量，加强危重病人管理，加强病历质量管理，加强合理用药监控，加强合作与交流。

二、科教：深挖学科潜能，学科活力进一步增强。鼓励科研教学，校院合作进一步深化。发挥特色优势，服务阵地进一步扩大。

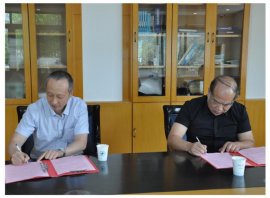
三、设备：医疗设备投资方向正确，效益明显；设备管理规范；临床配合密切，设备基本充分利用，五年来未发生重大安全质量事件。

四、财务：做好日常财务工作，规范会计基础工作。加强医院内部会计控制，提高财务预算的执行力。注重员工的工作效率，提高工作责任心，进一步为医院发展打好基础。

五、人力资源：五年来医院不断发展，创新人才选拔、引进与培养机制，优化各类人员。树立理念，营造育才环境这是必须要做的事项。

2018年，台州市中医院将全力以赴，满怀信心，继往开来，以更清醒的头脑、更旺盛的斗志、更奋发的姿态和更充沛的干劲，全力打造中医品牌形象，努力把医院建成社会认可、群众满意、职工幸福、学科特色浓厚的中医医院，为台州市中医药事业发展不懈努力！

□院办



我院签约华山顾问 —康复学科开启新征程

8月18日，首届医师节前夕，台州市中医院康复学科迎来了重大变革！复旦大学附属华山医院李放教授正式签约为我院康复学科顾问，为我院康复学科的发展开启了新的征程！

在院领导班子和针推康复科朱希法主任的见证下，院长张日初代表台州市中医院与李放教授正式签约！

签约仪式后，李放教授将其主译的著作《康复科医师进阶精要》签赠于张日初院长。

“此次到访，除正式签约外，李教授还主持了许多实质性的工作，包括教学查房、学术讲座及科研指导等，并对康复学科发展思路及具体业务开展提出了很多宝贵意见。他还对针灸推拿学科拖有浓厚兴趣，愿意助力于针推学科的科研发展。”

这是一位具有小儿麻痹症病史，本就留有右下肢畸形的患者，因脑出血导致右侧偏瘫无法行走，且在3月前不慎摔倒，雪上加霜地发生了右踝及多发跖骨骨折，患者一直梦想着可以走路。在李教授的细心查体、耐心指导和辅助下，患者手持四脚手杖进行了短距离的步行训练，当即患者流下了激动的泪水，在场医师和治疗师们都为之动容！

在院领导班子的大力扶持以及相关即能科室的积极配合下，李放教授团队的助力必将使我院康复学科的发展踏上新的征程！

□针推康复科/葛晗

专项援建区域医疗服务中心 暨台州市中医院介入中心援建捐赠仪式

8月31日“健康中国 彩虹工程”专项援建区域医疗服务中心、暨台州市中医院介入中心援建捐赠仪式在我院隆重举行....

捐赠仪式现场

院长张日初表示上海慈善基金会一行给我们送来了大礼，依托“健康中国 彩虹工程”专项援建区域医疗服务中心项目，为我院援建介入诊疗中心，在此，代表全院职工向上海慈善基金会致以衷心的感谢。同时，医院领导班子立即组织研究讨论了依托介入诊疗中心的学科发展、设备安装的位置、介入治疗项目的人员进修等一系列措施。我们将用好这台仪器，使其发挥最大的社会效益，为百姓提供更好的医疗服务，决不辜负上海慈善基金会和社会各界对我们的关心和支持。

上海慈善基金会为响应国家实施健康中国战略的号召，特成立上海慈善基金会健康医疗专项公益基金，启动“健康中国 彩虹工程”专项援建区域医疗服务中心项目。

祁中庄任表示他谨代表上海市慈善基金会，按照《中华人民共和国公益事业捐赠法》的各项要求，向台州市中医院无偿捐助综合介入中心所需四万了悬吊式血管造影系统一套。以期改善和提升医院医疗服务能力，整体提升台州地区医疗服务水平，助力国家医改，切实解决群众看病难、看病贵的实际困难。

希望台州市中医院积极利用捐助的综合介入中心设备，开展更多更好的医疗服务工作，大幅提升医院技术水平，带动台州地区医疗卫生事业整体发展，服务病患、造福百姓。

章维青主任代表台州市卫计委，向上海慈善基金会以及一直以来关心和支持台州医疗卫生事业发展的社会各界表示衷心的感谢！章维青主任要求市中医院要以此次捐赠活动为契机，管好用好捐赠的设备，使其发挥最大的效能，更好地为台州人民的生命健康保驾护航！不辜负上海慈善基金会的一片深情厚意！

张锦鸣会长表示代表台州市慈善总会对此次捐赠活动的顺利举行表示热烈的祝贺，向关心支持我市慈善事业的上海慈善基金会以及社会各界表示衷心的感谢和崇高的敬意。

签约仪式

让我们来看看此次捐赠的设备有什么呢？

大型数字减影血管造影机（DSA）

据说就这么一台设备就高达700万元

临床应用：

1. 头颈部血管系统的检查：对颅脑占位性病变，动静脉畸形，脑血管闭塞，颈动脉狭窄、闭塞，动脉粥样硬化及溃疡等，可提供诊断依据。

2. 胸部血管系统的检查：DSA对心脏及大血管的显示相当满意，用于对先心病、瓣膜病、心肌病、冠心病的诊断。

3. 腹部血管系统的检查：用于胃、肠、肝、脾、盆腔等的血管造影。

4. 四肢血管系统的检查：可以诊断四肢血管的狭窄、闭塞、出血、动脉瘤、动静畸形等。

5. 在介入放射学治疗中的应用：是最理想的介入放射技术，广泛应用于经皮腔内成形术、经导管药物灌注治疗、经导管栓塞治疗等介入放射治疗。

“4个月后援建的介入诊疗中心将全面启用，届时心脏支架安装、脑血管卵瘤的微创治疗以及起搏器的安装等，都可以在我们的介入诊疗中心完成。我们将用好这台仪器，使其发挥最大的社会效益，为百姓提供更好的医疗服务，决不辜负上海慈善基金会和社会各界对我们的关心和支持。”我院副院长王明标说。

本次捐赠仪式由我院党委书记徐雄平主持，我院也将持续为百姓提供更好的医疗服务，不辜负上海慈善基金会和社会各界对我们

□院办

练一流技术，创优质服务

为了让护理人员尽快掌握中医护理操作、提高中医护理操作技术、满足广大顾客需求，近日在景福华堂三楼中医护理门诊开展护理人员培训考核工作。

本次培训涉及到拔火罐、三伏灸等内容，在培训的过程中，三位外出进修归来的老师采用先教学后考核的方式，激发了大家的学习热情，让参训人员都能精力集中，主动参与，确保培训取得实际效果。培训结束后，各位参训人员都表示受益匪浅。

景福华堂为员工提供了学习与发展的平台，鼓励支持员工的职业成长,不定期的组织相关护理技能培训，不仅增强了员工的操作能力，也促进了员工在不断学习的过程中发现问题，提升自我，为优质服务奠定了基础。

□景福华堂/杨紫燕

居家护理-让患者少跑一次

患者，黄某，女，中风后长期卧床9年，生活完全不能自理，8月10日在本院神经内科出院，予办理居家护理。

8月13日，神经内科护士长杨欢红携责任护士江巧平，顶着烈日，利用自己午休时间赶至三甲街道海明村黄某家为其进行留置导尿，测量生命体征，同时向患者及家属做好相关的疾病知识的健康宣教，得到了她们的认可和好评！

居家护理是为病人提供持续性医疗护理，减少了家属往

□神经内科/杨欢红

统一思想再出发

——记我院专家一行10人赴峨边县中医院扩大帮扶活动

根据中央脱贫攻坚的部署，2017年1月，椒江区与千里之外的四川省乐山市峨边彝族自治县建立了东西部扶贫协作关系，两地从此山海相牵结为兄弟，携手共圆小康梦。

为响应东西扶贫号召，在区委区政府的支持下，台州市中医院与四川峨边彝族自治县中医医院成为医疗对口协作单位，并成立了两个专家团队工作室。

自结对帮扶协作以来，我院先后数次派专家赴峨边开展活动，帮助其提升中医药服务能力。

为了县彝汉群众不出峨边县，即可享受到浙江专家的医疗服务和健康指导，8月9日，由我院院长张日初带队一行10人到四川峨边县中医院开展帮扶活动，通过专家义诊，疑难病讨论，医院业务发展座谈会，慰问我院长期在峨边帮扶医生，礼献即将到来的819医师节。

座谈交流 慰问帮扶医生致敬医师节

此次帮扶活动除了义诊，重点通过"尊医重卫，共享健康"819医师节座谈会，大家一起谋划医院的发展思路及合作方向。这次座谈会，就目前医院发展中存在的问题，大家深入的交换了意见，解放了思想，统一了思想，明确了下一步的奋斗目标。我院继续长期派驻骨干医生结对帮扶，共同努力，一步一个脚印，为峨边人民带去福音！

□院办/方德忠

"胃爱护航"
——消化道肿瘤筛查及早诊早治项目椒江站正式启动

胃癌是我国常见的恶性肿瘤之一，恶性程度高、预后差、死亡率高，严重威胁国人的生命健康。预计2015年胃癌新发病例68万，死亡病例50万，胃癌的发病率和死亡率都排在恶性肿瘤中的第二位。

为进一步落实健康中国战略，由国家消化系疾病临床医学研究中心（上海）牵头，联合中华医学会健康管理学分会、中国医师协会消化内镜专委会、中国抗癌协会肿瘤内镜专业委员会和国家消化内镜质控中心，组织我国消化、内镜、肿瘤和健康管理等多学科专家，成立消化道肿瘤筛查及早诊早治项目，在全国多地开展胃癌的早诊早治工作。

根据台州医院消化科统计，台州市中医院消化道早癌的检出率居台州市前列。椒江区卫生局非常重视消化道早癌的诊治，并十分认可我院技术水平，为进一步提高椒江地区早期胃癌的检出率，降低椒江地区胃癌的死亡率，在椒江区卫生局组织领导下，我院对接浙江省中医院，联合区内所有卫生院，加入全国"消化道肿瘤筛查及早诊早治项目"，正式启动消化道肿瘤筛查及早诊早治项目，推进胃癌基层筛查。

通过在椒江区运行消化道肿瘤筛查及早诊早治项目，按照项目要求的早期胃癌筛查流程及评分系统，开展全面深入的胃癌早诊早治工作，建立胃癌风险人群的筛查数据库，通过对胃癌患者早发现、早治疗，从而降低胃癌患者的死亡率；通过胃癌风险人群的宣教、预防、干预，建立系统胃癌防治体系，最终降低台州地区胃癌发病率。

□消化肿瘤科/恭鹤涛

我院举办多种活动庆祝《中医药法》颁布一周年

为庆祝《中医药法》颁布一周年，弘扬中医药文化，更好地承担起传承中医药文化的重要使命，台州市中医院举行了一系列活动。

一、筹建台州市名中医馆——景福华堂

台州市中医院为充分发挥好名医、名师、名家的"传、帮、带"作用，着力打造省内有影响、市内最权威的疑难疾病中医诊疗中心、治未病中心、医德医风的示范高地，筹建了台州市名中医馆。台州市中医院景福华堂国医馆。

景福华堂国医馆营业面积1500余平方米，斥资500万元，馆内设置中医精品门诊、名医名家工作室、中医药精品展示馆、中医学术交流馆、中医推拿针灸治疗馆、中医护理康复馆、中医健康养生馆等，其中中医针灸推拿康复馆、中医护理康复馆增设了夜间门诊，方便了广大市民夜间就诊。景福华堂还邀请省、市、区级名中医定期坐诊，旨在打造成为省内有影响、市内最权威的疑难疾病中医诊疗中心、治未病中心、医德医风的示范高地。

二、召开台州市中医类价格研讨会，举办各种培训会

6月19日上午，由台州市中医药学会主办，台州市中医院承办的台州市中医类价格研讨会在台州市中医院举办。会议有台州市发改委、台州市卫计委等多家单位领导和台州市各县市区中医院领导专家参加。会议主要讨论了现在台州市各种中医服务项目和服务价格，各参会医院代表纷纷发言，为台州市中医药发展献言献策，与会领导也做出了重要讲话。研讨会的召开，为台州市中医类服务项目的实施，服务价格的制定和实施起到了积极作用。

6月23日下午台州市中医院还专门邀请了浙江省中医药管理局吴建锋副局长为医院广大职工进行了关于中医院医疗质量和中医院等级复评相关讲座，参会人员纷纷表示受益匪浅。

三、举办各种大型义诊活动

为了同时践行《中医中药中国行——中医药健康文化推进行动2018年浙江省活动方案》，台州市中医院还积极进行"中医药适宜技术推广暨健康教育讲师团大型义诊"活动。

医院6月份以来多次组织医务人员进单位、进厂矿、进社区、上海岛，以多种形式为广大群众送去健康讲座、中医药宣传和健康义诊等。尤其是6月30日和7月1日专门赴大陈岛为守岛官兵进行健康讲座和义诊服务，送去中药驱蚊香囊、冬病夏治三伏贴等，受到了广大守岛官兵的欢迎和好评。

台州市中医院一系列活动，弘扬了中医药文化，使广大群众更加了解中医药，懂得中医药，喜欢中医药，为台州市的中医药事业发展起到了积极的作用。

□科教部/陈凯

《灸法在临床护理中的应用及科研新进展》市级继教班成功举办

8月18日，由台州市中医院护理部举办的《灸法在临床护理中的应用及科研新进展》市级继教班在急诊六楼多功能厅如期举行。会议由护理部主任王秀蓉主持，张日初院长应邀出席并讲话，吸引了全市多家中医医院、综合性医院、社区卫生服务中心的相关领导、护士长及护理骨干们参加。现场座无虚席，学员热情度高，学习氛围浓郁。

本次继教班领导重视，专家授课主题鲜明具有前沿性，学术水平高，从护理科研立题、论文撰写的难点剖析，到中医护理重点学科发展的新思路，以及等级医院评审中护理模块的解读，学员们纷纷表示受益匪浅。在中医药健康服务全面发展的今天，作为护理人员，我们更要有匠人精神，钻研并提升中医基础知识及中医辨证施护的能力，更好地为患者提供中医健康服务。本次继教班获得圆满成功。

▲浙江省中医药大学副院长**沈寒珍**《灸法规程下谈中医护理科研选题思路》

▲浙江省中医院副院长**祝亚男**《中医护理重点学科建设和展望》

▲上海龙华医院护理部主任**周文琴**《等级医院评审中护理模块应对要求》

▲台州市中医院副院长**李梅林**《慢性疲劳综合症的中医调养》

▲台州市中医院护理部主任**王秀蓉**《艾灸疗法概论》

▲东阳市中医院护理部主任**张飞兰**《二针在临床护理中的推广应用》

▲台州市中医院副主任护师**王小怀**《灸法在妇产科疾病中的应用》

▲台州市中医院康复科护士长**崔海青**《火龙灸基本理论与临床应用》

□中风内科/金亦芬

健康支招

耳朵瘙痒难耐？可能是耳内长"白毛"了！

病例：前不久，陈女士自觉右耳瘙痒难耐，伴堵塞不适，晚上睡觉时尤其明显，忍不住用棉签使劲掏耳，奈何越挖越痒、越痒越挖，陈女士说实在忍无可忍了，才想起来耳鼻喉科看看。来我院门诊后经检查发现她的右耳里长"白毛"了，表面还有少许密集的粉末状物堆积，也就是平时说的"发霉"了！经询问病史，原来陈女士20天前曾做过脓下手术，术后不慎用力导致创口裂开、感染，近20天一直在吃"消炎药"，而且自己以前耳朵也有过"发炎"的情况，所以自行在耳朵里了"滴耳液"，结合检查考虑为"外耳道真菌病"。

科普：

外耳道真菌病是什么？外耳道真菌病是外耳道皮肤的亚急性或慢性炎症疾病，多数认为系由真菌感染所致，常合并细菌感染。高温而潮湿的季节多见。病程早期可无明显症状；真菌侵入上皮后，可出现耳内作痒、不适、溢液、闷胀感、耳鸣。

如何预防？

1. 戒除挖耳习惯，尤其是不要用不干净的器具及手挖耳，而且盯盯有抑制真菌生长的作用。

2. 保持外耳道干燥，环境的温度和湿度的增加有利于真菌的繁殖。

3. 慢性化脓性中耳炎的患者不要长期滴用抗生素滴耳液及口服抗生素。

4. 生活习惯也很重要，特别是有"脚气"的朋友，脚痒难耐的时候抓了脚后顺手去抓抓耳朵，可能会把真菌带到耳朵里，可能就会发作哦。

□耳鼻喉科/李婉婉

除四害口诀之灭鼠

一清：鼠粪鼠洞鼠咬痕，室内室外全要清；库房绿地是重点，清除鼠迹需认真。

二防：门钉铁皮窗装网，下水道口需设防；缝隙小于六毫米，防鼠设施要建牢。

三灭：科学灭鼠很重要，消杀须用慢性药；隐蔽处设毒饵盒，定期投药效果好。

除四害口诀之灭蚊

房前屋后生蚊幼，坛坛罐罐要倒扣；翻盆倒罐勤换水，清除积水最重要。

除四害口诀之灭蟑

蟑粪蟑尸和卵鞘，柜橱蟑迹常除掉；涂抹缝隙防孳生，药物消杀效果好。

除四害口诀之灭蝇

一清：苍蝇最爱垃圾堆，卫生不好四处飞；垃圾密闭常清运，清除蝇蛆孳生地。

二防：市场饭店是重点，门帘纱窗要齐全；厅堂常用灭蝇药，食品餐具收拾好。

□预防保健科

关爱孩子视力健康！

台州市中医院眼科周医师认为：青少年儿童要健康成长，我们不仅要关注体质健康，同时也要关注眼健康。现代信息社会，绝大多数的信息需要用眼睛来获取，健康的眼睛，对于人们是越来越重要。然而，种种数据却让我们相目惊心……

在中国，近视的发生率呈上升趋势,2017年世界卫生组织调查显示,中国约有近6亿近视人口,其中1000万已发展为病理性近视,主体为儿童青少年。

全国防盲技术指导组组长、首都医科大学附属北京同仁医院眼科中心主任王宁利指出："这一群体近视眼的发生率随年龄增长不断上升，6到10岁为关键年龄段，一年级的近视发病率约为3.9%，初中生则高达67.3%。"

"如果不能采取有效的政策干预，预计到2020年，我国5岁以上人口的近视发病率将超过50%。"

台州市中医院眼科周医师带领大家科学认识近视，预防近视！

有些人认为：近视不是病,这个说法也对也不对！

先来看看近视的分类，按近视程度可以分为：

轻度近视眼（小于300度），中度近视眼（300-600度），高度近视眼（大于600度）。轻中度近视只需配戴眼镜，一般和正常人没什么区别。稳定在600度以内的近视可以不算病。

还有些人认为：就算得了近视，反正成年后可以近视激光手术治疗，也没什么大不了的。这个说法是不对的！

近视激光手术只是在改变角膜的屈光力从而对近视进行矫正。虽然手术使视力恢复了正常，让近视患者达到脱镜的目的，但它并不能改变近视对眼睛已经造成的变化。因此对于术后视力正常的近视眼患者，依然要像对待近视眼一样爱护自己的眼睛，尤其是高度近视患者，在术后更应注意避免打篮球等剧烈运动及强体力劳动，以免视网膜会受到牵拉而发生裂孔，造成视网膜脱离的可能。

那近视到底怎么发生的呢？

目前并没有直接的证据说明近视的发生是由哪个基因决定的。在诱发近视的遗传及环境因素中，科学家们认为环境因素对近视眼的发生起的作用更大。

1. 遗传因素

父母单方近视的孩子，发生近视的机率是父母没有近视的孩子的两倍多；父母双方都近视的孩子，发生近视的机率是父母没有近视的孩子的近五倍。并且，随着生活习惯的逐渐变化，以上数据还会不断增高。

2. 环境因素

(1)过多的近距离工作：除了近距离工作的总量外，近距离工作持续时间（>45分钟）、阅读距离近（<33厘米）等等也是近视的重要危险因素。

(2)缺乏户外活动：户外活动时间与近视的发病率和进展量呈负相关，是近视的一种保护因素。

(3)不良的读写习惯：不良读写习惯是近视的危险因素。

(4)不当的采光照明：读写应在采光良好、照明充足的环境中进行桌面的平均照度值不应低于300勒克斯（lux）

那怎么预防近视的发生呢？

1、增加白天户外活动频率

越来越多的研究和证据表明，每天2小时的户外活动，可以有效的预防近视的发生。因为，太阳光的照射强度比室内光照强度高数十倍。阳光下，瞳孔会缩小、景深加深，模糊减少，可以抑制近视的发生；另一方面是人体内的多巴胺在阳光下释放量更多，而多巴胺能抑制近视的产生、发展。所以，每天户外光照至少2小时，一周户外光照不少于10小时，能有效预防青少年近视。如果难以增加户外活动时间，比较理想的方法是增加户外活动的频率，比如充分利用课间休息的10分钟；步行或骑自行车、坐自行车上学放学。

2、培养正确的用眼习惯

每次看书、写字45分钟后要适当休息；每次看电视、玩电子产品时间不超过30分钟，一天累计不超过1～2小时；不在直射的强光下和光线暗的地方用眼；不躺卧阅读，不走路阅读；近距离用眼一段时间后，可看5米外的远物5-10分钟。

3、培养健康的饮食习惯

少吃甜食；少吃淀粉类食物；多吃富含"叶黄素"食物。如：柑橘类、玉米、胡萝卜等。

4、定期进行视力检查

建议从3-6岁开始，每3个月或者半年到医院眼科常规检查。

台州市中医院眼科周医师提醒：大多数人眼睛的发育，本应是从远视开始，经历远视→正视→停止的过程，但由于种种原因，结果刹不住车，继续过度发育便形成近视。所以，6—10岁是首先重点关注的年龄段，该阶段要让孩子保持良好的远视储备，才能防止近视的提早发生；对于已经近视的青少年，应该选择到医院进行正规的散瞳验光及配镜。

□眼科/周韵燕

夏季肠道疾病预防知识

夏秋季节天气炎热,雨水较多,为肠道致病菌的生长繁殖提供了适宜的自然条件。虽然人体本身对外界病原体具有一定的防御能力像口腔有一定数量的溶菌酶,胃液含有大量的胃酸等均可杀灭随食物进入消化道的致病菌,但肠道致病菌能采用"以多制胜"或"乘虚而入"的战术侵害人们的健康,因此容易发生肠道传染病。而很多人对该病了解不多,今日为大家介绍夏季肠道传染病常识以及预防措施,包括什么是肠道传染病、肠道传染病的常见症状、该病的转播方式以及肠道传染病的预防措施。

一、什么是肠道传染病

肠道传染病是经消化道传播的疾病。常见的主要有伤寒、副伤寒、细菌性痢疾、霍乱、甲型肝炎、细菌性食物中毒等。肠道传染病病人的病原体从病人和病原携带者的粪便、呕吐物中排出，污染两围环境，再通过水、食物、手、苍蝇、蟑螂等媒介经口腔进入胃肠道，在人体内繁殖，产生毒素引起发病，并继续排出病原体再传染给其他健康人。

二、肠道传染病常见的临床症状

肠道传染病常见的症状有腹泻、呕吐或腹痛。但不同病的症状各不相同，如霍乱以剧烈的无痛性水样腹泻为特征；甲肝则感疲倦、食欲不振及有黄疸；痢疾以腹泻、腹痛、里急后重和黏液脓血便为特征；轮状病毒主要侵袭婴幼儿；伤寒则以持续性高热、相对缓脉、脾肿大、玫瑰疹与白细胞减少为特征，在成人中便秘较腹泻多见。多数患者病情较轻，一般会自然痊愈，但部分较严重的患者可能会出现脱水，治疗不及时或不当会导致死亡，因此腹泻严重的病人要及时就诊，不应自行购买药物服用，以免延误病情，错失最佳治疗时机。

三、肠道传染病是怎样传播流行的

传播途径：在肠道传染病病人的粪便和呕吐物中，携有大量病原体。病原体通过病人的排泄物排出体外，污染水、食物及手，或通过苍蝇等媒介传染给健康人。

发病季节：肠道传染病一年四季均可发病，但主要集中在每年4月至10月。

四、肠道传染病的预防措施

预防夏季肠道传染病的关键是把好"病从口入"这一关，要注意饮食卫生，养成良好的卫生习惯，做好预防工作。

做到不喝凉水、不洁之水，不吃腐败变质、不洁食物。尤其是放在冰箱里保存的食物，一定要蒸煮热透再食用。

生吃果蔬要洗净。最好用专用洗涤剂清洗。要延长清洗浸泡时间，以彻底清除残留农药。不饮用"四瓦"食品饮料，即无生产厂家、无商标、无生产日期、无保质期的产品。一旦出现腹泻、呕吐，要及时到各医院的肠道门诊就诊，不要怀着侥幸心理，以致延误病情。身边有肠道传染病患者时要进行隔离。尤其对患者粪便、呕吐物等要处理好，避免造成水源和食物污染。

□预防保健科/王宁