

医科普



生动科普,浅显易懂;每天一页,潜移默化。

用最简单的语言、最朴素的道理做科普  
让患者少受误导少受伤害

# 这群有爱心的医生 写出最实用眼科日历

本报记者 吴朝香 郑佳颖  
通讯员 曹露婷

沙晓通的门诊来过一个孩子,父母带他去做一种声称可以治疗近视的训练,然而之后的3个月,他的度数竟涨了100多度;王玮接诊过一位60多岁的阿姨,来看白内障,问诊时她拿出一张A4的纸,上面密密麻麻都是问题;林琳的患者中有不少是年轻女孩,她们做了医美后,发现眼睛受伤了,后悔不已,连声说:“早知道……”

沙晓通、王玮、林琳都是浙大二院眼科中心、浙江大学眼科医院的医生。他们,正是这本厚厚的眼科日历背后的医生。关于眼睛365问的这部科普大作,凝聚着浙大二院眼科中心、浙江大学眼科医院近60位医生的心血。

每天门诊中,眼科医生们会遇到各种各样的患者:有人带着“十万个为什么”而来,有人一知半解延误了治疗,更有人因为认知误区受到伤害。

“希望能让大家便捷生动地获取科学的眼科知识,少走一些弯路。”王玮说。

正如浙二眼科中心主任姚克教授所言:医生不仅要能开医学处方,还要会开知识处方。在他带领下,这群特别有想法有爱的医生,开出了一张张不同寻常的知识处方。

科普就像一朵小浪花  
保护一双双明亮眼睛

沙晓通是眼视光医生。眼视光,也是眼科日历中涉及问题最多的领域之一。

翻开2021年眼科日历,多日和眼镜有关的科普,都是由他执笔完成:刚近视要不要戴眼镜?是不是戴了眼镜就去不掉了?眼镜是要整天戴,还是只在上课时戴?……

平日里,来找沙晓通就诊的大多是近视小患者,而这些问题,也正是家长们问得最多的。

在2021年眼科日历的科普中,沙晓通尽量将每一条都做得接地气:既解释原因,又提供解决办法。三言两语,但一针见血。

“很多家长对近视的认识误区还挺深的。”沙晓通感慨说,有时候,这种误区会给小患者们带来伤害。

沙晓通印象最深刻的是一位八九岁的小患者,被父母带来就诊时,眼睛已经近视快300度。

“家长说之前两个月带他参加一个培训机构的近视训练,说通过这种视力训练,就可以控制近视发展,不用戴眼镜。”

这种近视训练采用的方法包括红光照射、穴位按摩等。没想到两个月过去了,花了三五万元,孩子的近视度数不但没有被控制住,反而涨了100多度。

做父母的后悔不已,但是孩子的视力已经不可逆。沙晓通也只能在心里叹息。这个时候,他就想,如果孩子家长能稍微了解一些关于近视的知识,就不会走这种弯路。

“关于青少年的眼视光,这些年我们做了很多科普,但每次门诊还是会遇到这样的患者,所以更促使我们要不间断地持续地去做科普。”

倪海龙是浙二眼科中心视光部主任,十多年来,他一直带领团队做护眼公益讲座:进校园、做讲座、创作漫画书籍……

对于那些近视的各种伪科学和谣言:青少年近视能治愈、近视度数能降低、近视戴镜越戴越深……倪海龙每年都不厌其烦地去辟谣。

“这样的科普就像一朵小浪花,落到一个孩子身上,就能保护一双明亮的眼睛。”

看似简单的问答  
却给他们带去光明

王玮是浙二眼科白内障学组的副主任医师,她是最早一批参与眼科日历创作的医生。和很多同事一样,王玮每天的日常都安排得满满的,但她还是尽可能抽出时间,认真梳理出了许多关于白内障的科普知识。“我们宣传了很多年,还是有不少患者觉得:白内障要长熟了,才能做。所以,他们来的时候,都是四五度的硬核,手术难度和风险较大,术后恢复慢,对手术效果也有影响。”

有一位60多岁的阿姨,找到王玮时,双眼白内障已经很严重,视力差到只能看到双手在眼前晃动。

她说,大概10年前就知道自己得了白内障,但听人说,滴眼药水可以治疗。阿姨问王玮:“为什么我滴了这么久眼药水,眼睛却越来越看不清了?我还打电话问过厂家,他们说,让我继续滴就是了。”

王玮有些哭笑不得,又惋惜阿姨被耽误了这么久。她为阿姨做了手术后,阿姨的视力恢复不错。

这次的眼科日历中,王玮特意科普了“白内障可以预防吗”的内容:白内障是伴随年龄出现的一种眼睛自然老化现象,最终还是要通过手术方式进行治疗。

“其实,很多患者非常想了解关于眼睛的一些知识。”王玮在门诊时曾遇到一位老人,问诊前掏出一张A4纸,上面密密麻麻都是问题:白内障手术后能不能吃鸽子?术后要不要戴眼镜?……

“有时候时间有限,很多问题不能一一作答。能通过更好的渠道,把这些眼科知识传播出去,让更多患者了解,是最好不过的。”

这也是王玮参与眼科日历的初心:用简单的语言做科普,浅显易懂;每天一页,潜移默化。

网上信息太繁杂  
医生梳理出最实用答案

“很多患者其实连怎么正确地滴眼药水都不太了解。”浙二眼科中心角膜及眼表疾病专业组的林琳副主任医师说,曾经有一位老爷爷,将眼药水瓶直接对准并碰触到眼球,导致药水瓶口一次次戳伤角膜,病情“越治越重”,“如果不是门诊亲眼见到,真是很难想象。”

林琳在门诊时,会经常遇到一些二三十岁爱美的女孩子。

“她们做医美,做美瞳线、做半永久眼线,却不知道这些操作很容易引发干眼、睑板腺的炎症甚至是慢性萎缩等。还有人得了干眼症,网上搜索一下,一对照,觉得自己眼睛发炎了,是结膜炎。”

林琳说,如今,看起来,大家获得知识的途径增多了,什么都可以在网上搜索获得答案,“事实上,网络上的信息太繁杂,每个人的眼部情况又不尽相同,很难去分辨对错,所以又极容易走进误区。就像一些女孩子,给眼睛做医美之前,看到网络上的好评很容易动心,却不知道美丽之下隐藏的危害。”

迎风落泪是得了眼病吗?眼睛干涩,旁边放个加湿器有用吗?眼里红血丝和眼妆有关吗?……这些都是患者关于眼表和角膜方面时常问到的问题,实用性很强,又接地气。

“我们多做一些这方面的科普,患者多了解这方面的知识,起码能让大家意识到,在给眼睛‘动刀’等有创操作之前,先咨询一下眼科医生,评估是否适合,尽量少受伤害。”

