

## 视觉保卫战之广济讲堂走进革命老区长兴江南红村

钱报·小时大健康频道直播逾十万人观看,精彩回放请扫二维码



## 浙二眼科“早筛早诊早治”四堂课,有用

本报记者 陈馨懿 本报通讯员 曹露婷

4月27日下午,钱江晚报·小时新闻联合浙江大学医学院附属第二医院眼科党总支举办视觉保卫战之广济讲堂走进革命老区长兴江南红村活动。

借助由中共浙江省委宣传部、浙江省体育局、浙江日报报业集团共同指导的“红动浙江·温暖有光”之红色运动会,浙大二院眼科党总支、宁波广电集团广播频率群党支部、长兴煤山东风村党支部等30多个党支部参与其中。

活动现场,浙大二院眼科中心党支部的医生还为当地开展了公益讲座。讲座以“早筛早诊早治”为主题,全程同步于小时新闻App直播,吸引了超过10万人观看。



讲座现场 吴志毅 摄

爱眼、护眼,在这个一生的课题上,多年来钱江晚报与眼科医生们携手合作,共同打响了一场视觉保卫战。

今年3月15日,我们曾在钱江晚报9~13版上介绍过视觉保卫战。数百篇眼健康新闻、数十场主题活动、全媒体传播平台、眼科黑科技……我们并未止步于这些成绩。

“这场持久的视觉保卫战,我们想做得更多。”浙大二院眼科中心主任姚克教授说。于是,我们再次医媒联手,开展了视觉保卫战之广济讲堂走进革命老区系列讲座活动。

走进革命老区,总能唤起人们的初心。尤其在建党百年之际,如何将爱眼、护眼的科学知识更好地传送给基层群众,成了我们再次思考的问题。而看到满堂听者,埋头做笔记、聚精会神的身影,基层对眼知识的渴望触动了我们。

“我朋友得了糖尿病,所以我在听糖尿病视网膜病变时特别认真。”来自煤山东风村的基层党员王先生说。他挺直着腰板,始终盯着讲座上的幻灯片,“这次回去,我可要好好劝他去检查了。”

长兴南方水泥有限公司职工医院眼科的李医生感叹:“刚才讲座里提到的例子我们真的碰到过,老人家得了白内障,总说要等‘熟了’才做手术。以后,我们也要多加强对患者尽早、及时治疗的教育。”

长兴县人民医院(浙大二院长兴院区)眼科包兴旺副主任医师团队也来到了现场。他们接过浙大二院眼科中心团队所说的“早筛早诊早治”理念,预备把它推广到长兴的群众中去,把最新的治疗方案带给更多的患者。

“眼健康问题,伴随着我们一生。我们希望能把光明送到基层,帮助更多人了解眼知识,这也是身为党员的职责所在。”浙大二院眼科党总支书记申屠形超主任医师感叹。

## 讲座摘录

## 急性视力损伤的现场自救

1.对于急性闭角型青光眼发作:患者一般表现为眼痛、视物模糊、头痛、恶心呕吐,应及时到医院急诊,为避免误诊,应当留意眼痛的特点及时告知医生。

2.视网膜中央动脉阻塞发生:通常为单眼无痛性视力急剧下降或丧失,少数有先兆症状,即单眼一过性黑朦,数分钟后恢复。一般以老年人为主,容易讳疾忌医。发生后应当在90~120分钟内前往医院治疗,否则容易造成视力不可逆转。其间,常会有痉挛过程,出现视力短暂恢复,切记要及时送医。

3.眼外伤突发:发生机械性眼外伤、外物溅入眼睛等,不可以按压眼球,容易造成眼球壁破坏、眼内容物的缺失等,应当盖上纱布,立即前往医院。对于化学性烧伤,应当现场取干净的自来水冲洗,翻开眼睑彻底冲洗至少30分钟,再前往医院,否则容易在送医过程中造成眼部的损害。



申屠形超

主任医师/博士生导师

医学博士,浙大二院眼科中心副主任,白内障专业组副主任,中华医学会眼科学分会白内障学组委员,浙江省医学会眼科学分会委员,擅长各种白内障的诊断和手术治疗。美国纽约州立大学和美国国立眼科研究所访问学者。

## 白内障,常见误区有多少

误区一:眼睛前面有东西飘,是白内障吗?

眼前有蚊子飘的症状是飞蚊症,由玻璃体混浊引起,提示眼底疾病,与白内障无关。

误区二:“白内障可以点眼药水治疗吗?”

白内障的药水不能根治白内障,可能会有一些早期的预防作用,但根治最好的方法是手术。

误区三:白内障要“熟”了才能做手术?

过熟的白内障不仅可能会诱发青光眼和眼内炎症,而术中超声乳化所用的能量也会加大,使手术风险增加,所以提倡白内障手术宜早做。现在白内障手术采用超声乳化加飞秒激光进行,手术时间短,切口小,损伤小,安全性更高。

误区四:白内障不痛不痒不用去看?

白内障通常是无痛的进行性视力减退,发展过程中,如治疗不及时,到达膨胀期或过熟期能够引起青光眼的急性发作。



俞一波

浙大二院眼科中心副主任医师

医学博士,硕士生导师,中华医学会眼科学分会防盲学组委员。擅长各种白内障的诊断和手术治疗、青光眼和超高度近视的手术治疗、后发障及青光眼的激光治疗,是省内首批开展飞秒激光白内障手术的术者之一。

## 糖尿病视网膜病变——夺走视力的无声“杀手”

误区一:糖尿病只是血糖的问题,不会危害到眼睛。

其实糖网患者的血管长期处于高糖和缺氧的环境中,会引发病变,继而出现黄斑水肿,继而发生玻璃体积血、机化,视网膜脱离。每3例糖网患者就有1例面临风险,应当早发现早治疗。

误区二:眼睛看不清楚,先观察,等严重了再治疗

如已出现视物模糊、扭曲、眼前黑影飘动时,必须就诊。一旦确诊,每1~3个月须复查一次。糖网的治疗一般分为激光治疗、眼内注药、玻璃体切除手术等。对于糖网引起的黄斑水肿,抗VEGF治疗是首选。

误区三:抗VEGF治疗一针灵

研究及临床实践表明,对于糖尿病性黄斑水肿,早期足量的抗VEGF治疗,有明显的视力提高效果。然而起始剂量的不足,往往达不到令人满意的效果。糖尿病是伴随终生的疾病,因此糖网需要长期随访治疗。



叶盼盼

浙大二院眼科中心副主任医师

医学博士,中华医学会眼科学分会视觉生理学组委员,浙江省医学会激光医学分会青委副主委。擅长各类玻璃体、视网膜、黄斑疾病的临床诊治。

## 上学和居家,如何护眼防控近视

一、户外活动:6~7岁的华裔小学生生活在澳洲悉尼与新加坡,近视率竟然相差十倍,研究发现每周越多的户外活动时间,尤其是从幼儿阶段开始,每天拥有2小时户外活动时间,能很好地预防近视的发生及发展。

二、课间:孩子们每个课间都能走出教室到操场走廊活动远眺,接受足够多的自然光照,近视率明显比课间不离开教室的孩子们少。学校应当保障孩子们课间离开教室。

三、陪伴:孩子们除了完成学业外,常年以电子产品为伴,常常宅家。家庭,是除了学校外另一个防控近视的主战场,家长们应当放下手机多多陪伴孩子多户外活动,多正面引导正确的阅读书写姿势。

四、成长:把握“玩要尽兴玩,学要正确学”的原则,保证充足睡眠,做好三个20护眼法(书写阅读看PAD等近距离用眼20分钟,需要暂停,要眺望20英尺暨6米外远方至少20秒以上),就能平衡好学习与护眼。



倪海龙

浙大二院眼科中心副主任医师

视光部主任,中华医学会眼科学分会眼视光学组委员,浙江省医学会眼科分会青年委员会副主任委员,教育部全国综合防控儿童青少年近视专家宣讲团成员,浙江省儿童青少年近视综合防控专家指导委员会副主任委员。