

居家防疫，当心干眼“找上门”

——市眼科医院角膜与眼表疾病学科主任裴森为您支招

□本报记者 张武杰

新冠肺炎疫情发生以来,宅在家里少出门成为人们支持抗疫的自觉行动。居家防疫期间,您和家人是怎样安排时间的呢?是否存在长时间使用手机、看电视的情况?近期,有不少人反映:“常常感觉眼睛发干发痒,容易疲劳,视物模糊,并且对光和风等外界刺激比以往更加敏感。”眼睛干涩不适,当心干眼“找上门”。3月4日,记者专门采访了市眼科医院角膜与眼表疾病学科主任裴森,请他为大家支招应对。

干眼作为一种发病率极高的眼病,目前在我国的发病率为21%至35%。裴森表示:“通常情况下,电脑族、戴隐形眼镜者、老年人是干眼的高发人群。新冠肺炎疫情发生以来,大家宅在家里会使用电子产品打发时间,长时间看电视或对着电脑近距离集中用眼会使眼睛干涩,长此以往甚至会影响正常视力。此外,学生停课不停学,通过网络进行网上学习,很多企业还采用远程方式办公,都在

一定程度上加重了眼睛的负担。所以,疫情防控期间更要注意科学护眼,不要因为一时的疏忽让眼睛‘躺枪’。”

据了解,一般来说,干眼分为轻度、中度、重度三个等级。轻度干眼会有眼睛干涩、疲劳、眼痒的症状;中度干眼则在轻度的基础上伴有黏液分泌物、怕风、畏光等症状;重度干眼会有眼睛红肿痉挛等更加严重的表现。

那么,一旦出现干眼该如何应对呢?裴森指出,人们要根据自身情况分别采取相应措施合理护眼,出现干眼症状不必过度担心,但一定不能觉得眼睛不舒服就揉眼。大多情况下,轻度干眼可在调整用眼习惯后恢复正常。中度、重度干眼可以设法增加泪液量,或使用人工泪液缓解眼部症状。由于干眼不是单一因素造成的,而是多因素叠加造成的,且每个人的情况不尽相同,还应做到辨证施治,这样才能达到更好的治疗效果。

目前正是新冠肺炎疫情防控的

关键时期,人们不能像平时那样正常去医院寻求帮助。裴森表示,预防和治疗干眼,重在改善生活方式。在此基础上,可以使用无防腐剂的人工泪液。如果有合并感染的情况,可以配合使用抗生素类的滴眼液,如妥布霉素滴眼液、红霉素眼膏等。人们还可以通过穴位按摩防治干眼,适当用力点按睛明穴、太阳穴,坚持一段时间后,会缓解眼睛疲劳、酸胀疼痛的症状。在此,他还搜集了一些简单实用的中医疗法供大家参考使用。一是养血明目加减方:熟地、当归、柴胡、天麻、全蝎(用量视个人体质遵医嘱使用)。熟地为君药,有养血补阴、滋精填肾的作用;当归为臣药,有补血活血的作用;天麻能够平抑肝阳。二是自制熏洗方:决明子5克,菊花2朵,枸杞8颗,加水煮开熏眼。泡的水可以用干净毛巾蘸取后热敷,或是直接饮用。

在此,裴森特别提醒提醒大家要控制使用电子产品的时间,特别是学生进行网上学习时,更应该注意爱

护眼睛,防止出现用眼过度的情况。孩子如果出现了眼红、揉眼、频繁眨眼或觉得有灼烧感等不适症状,就应该格外注意,积极应对。应该让孩子减少使用手机或平板电脑的时间,多参加有益身心的活动。用眼过度时要学会适当放松,养成多眨眼的习惯,最好每5秒钟眨一次眼。保证充足的睡眠,减少或舒缓压力。此外,富含多种维生素、微量元素、蛋白质、鱼油的饮食也可预防干眼。如果有条件,还可以为孩子佩戴一副儿童湿房镜,这有助于预防学生干眼、儿童过敏性结膜炎等。

“疫情期间,孩子们要做好防范,防止病从眼入的情况发生。在接触高危人群或者到人群密集的场所时,除了戴口罩还可以戴护目镜,湿房镜也可以作为护目镜使用。不要用手触摸脸部,特别是眼部,眼痒时不要用手揉眼,可用洁净的棉签擦拭。家长要密切关注孩子的手卫生,让孩子养成勤洗手的好习惯,科学防控,远离疾病。”裴森说。

爱心传递 共渡难关



市中心血站向河南省血液中心调配血液

本报讯(记者 张武杰)昨日,记者从市中心血站了解到,从2月1日到3月3日,短短32天时间里,该站9次向河南省血液中心调配血液,共计红细胞1568单位、机采血小板194治疗量、病毒灭活血浆142500ml、冷沉淀凝血因子600单位。通过省血液中心的统一调配,爱心血液将源源不断地送往湖北省武汉市和我省南阳市。

新冠肺炎疫情突如其来,打乱了人们的正常生活,同时也给市中心血站的采供血工作带来了极大困难。但是医院还有许多急需输血救治的患者,湖北省也需要大量血液供应。在这严峻的形势下,市中心血站迅速启



工作人员将血液清点出库(组图:市中心血站供图)

动应急预案,供血科工作人员24小时坚守岗位。该站全体人员共同努力,通过电话预约、发短信、微信公众号、朋友圈,联系团体、下基层等各种方式采集血液,不仅保障了我市的临床用血,还通过河南省血液中心支援湖北同胞用血。在这场疫情面前,市中心血站全体职工冲锋陷阵,迎难而上,与兄弟血站一起,携手应对,共克时艰。

献血救人,大爱无疆。在此也呼吁更多爱心人士能够加入无偿献血的队伍,伸出你的胳膊,献出你的热血,为安阳、为湖北、为祖国,做一名冲锋陷阵的“热血战士”。

白衣战士在行动

相隔万里 共守医心

——市中医院一对党员夫妻面对疫情的知心故事

□本报记者 张武杰

危难时刻争先锋,共产党员冲在前。在市中医院有这样一对党员夫妻,他们虽然相隔万里,却始终怀着不变的医心,为了守护人们的生命安全和身体健康义无反顾,冲锋在前,无怨无悔。他们就是该院重症医学科主治医生蒋翔和肝胆脾胃科党支部副书记、副主任医师王萍。

援非医疗工作是历史使命,是义不容辞的国际担当,是一项光荣艰苦的国家任务。去年8月,王萍参加中国第十三批援厄立特里亚医疗队,远赴非洲,开始为期1年的医疗援助工作。厄立特里亚是世界上最不发达的国家之一,位于非洲东部、红海之滨,紧邻苏丹和埃塞俄比亚,较为偏远。作为一名援非医疗队队员,王萍用中医特色疗法,为当地群众解除病痛。

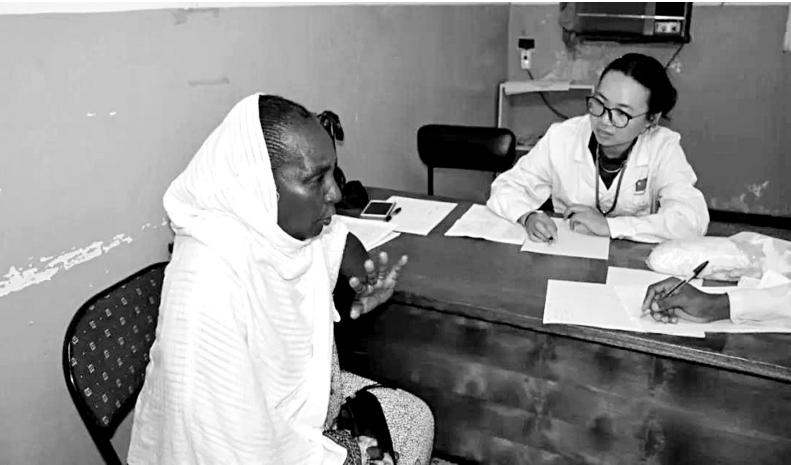
蒋翔有多年的重症医学科工作经验,新冠肺炎疫情发生以来,他主动请缨,要求赴一线支援抗疫。在打给妻子的电话中,蒋翔说:“我是一名党员,且在重症医学科从事临床一线工作十余年,刚进修完呼吸和呼吸重症,专业对口,能够更好地发挥专业特长。我已经向上级



蒋翔在武汉市中心医院隔离病房前

请愿去武汉或市第五人民医院支援抗疫一线工作。”得知丈夫的想法后,王萍十分理解和支持他的决定。在疫情防控的关键时期,蒋翔光荣地加入我市第三批支援湖北医疗队,他把7岁和4岁的两个女儿安排好,于2月19日出征武汉。

因电力供应问题,王萍所在驻地多日没有网络。从非洲打电话到国内要29元每分钟,为节省开支,她多日来与家人联系。2月24日,网络恢复正常,当她打开手机的那一刻,手机微信里都是国内的同



王萍给患者诊病(组图:医院供图)

事、朋友发来的丈夫蒋翔参加支援湖北医疗队出征的照片和视频,还有丈夫发来的“已到武汉”报平安的消息。虽然身在非洲,但医疗队出征的画面似乎就在眼前,王萍的眼泪止不住地流下来,这其中既有身为妻子的骄傲、自豪,也有对丈夫的担忧……

疫情当前,职责所在。蒋翔来到武汉市中心医院后,很快调整好状态,全身心投入到这场没有硝烟的战役中。在他看来,最大的任务就是把该做的事情做好,热情饱满

地迎接每一天,与其他医护人员并肩作战,早日打赢疫情防控阻击战。

“医生是人类健康的护航使者,有着永恒的责任。无论身在何处,无论援厄还是援鄂,作为夫妻,我们的心一直在一起。作为医者,我们都会牢记‘不畏艰苦,救死扶伤,甘于奉献,大爱无疆’的使命。我们坚信,在党中央的坚强领导下,只要我们众志成城、勇往直前,心往一处想,劲往一处使,一定能取得战‘疫’的胜利!祝愿祖国安好、爱人安好。”王萍在日记中这样写道。

每天5万只口罩等您来“约”

本报讯(记者 朱亚芳)昨日,记者从相关部门了解到,为缓解我市群众对口罩的迫切需求,安阳大参林医药连锁、张仲景医药连锁、东宸医药连锁、老百姓医药连锁、安阳民康医药连锁等十余家药品零售连锁企业积极拓展渠道、筹措货源,集中采购了一次性使用口罩(非医用),通过各药品零售连锁企业的近百家门店,每天定量向市民供应。

为防控集中购买可能产生的聚集风险,口罩供应采取“线上预约,线下销售”的方式进行,不接受无预约到店购买,每家门店每日预约100人次,每人1次限购5只口罩,凭手机预约码和预约

人身份证到店购买。本次供应的口罩可作日常低风险防护使用,目前供应价格为每只单价1.1元,全市每天共计供应5万只。

本次供应,各药品零售连锁企业开放预约时间统一为每日15时,预约成功的群众,次日按照各门店规定时间到店购买。随着上游货源的供应情况变化,参与企业、门店及口罩供应数量可能也会有相应调整,大家可关注相应的公告信息。

市民如急需口罩,可通过搜索各连锁公司的微信预约入口进行预约,选择就近药店采购。



3月2日下午,1900套防护服在市红十字会完成派发。

新冠肺炎疫情发生以来,防疫一线各种防疫物资紧缺。经市红十字会积极协调,3月2日,省红十字会向我市调拨1900套防护服,市新冠肺炎疫情防控指挥部第一时间制订分配方案,市红十字会按照方案迅速行动,组织工作人员为我市各级医疗机构派发防护服,更好地保障一线医护人员的安全。

(本报记者 朱亚芳/文 通讯员 李岩/图)

“疫”线医生手记

只要祖国需要 我必全力以赴

亲爱的,我要去武汉

2020年2月17日6时,电话突然响起。这个点儿多是急事。电话是杨勇杰主任打来的:“家红,由你带队参加援鄂医疗队……有什么困难?”“没有,我现在就去医院报到!”我回答。

放下电话,我对妻子说:“我要到武汉去。”她惊愕地看着我。虽然知道前期我递交了“请战书”,但这一刻来临的时候,她还是觉得突然吧。“总要有人去的,家里的事你放心,我这就给你收拾东西去。”妻子说。

这个时候去武汉,大家都知道意味着什么。我看到妻子的眼睛湿润了……我,也有牵挂

女儿去年参加了工作,儿子在英国留学,都不用操心。唯一放心不下的,是我78岁的老母亲。老娘身体不好,行动不便,而妻子还要在单位值班,难以照顾。我赶紧给妹妹打电话,让她把老娘接走。我没跟母亲说援鄂的事,怕她挂念。

“妈,我要到外地出差,可能时间会长点儿,您老多保重。”

“家红,天儿还凉,多带几件衣服,早点回来。”

“放心吧妈。”

我,为了什么

身边关系比较好的朋友问:“老陈,你都这把年纪了还去援鄂,那么危险,你图个啥?”是啊,我图个啥?我是科室副主任,必须有担当,让科室其他同志看得到的担当。我是主任医师,必须作表率,告诉年轻医师们,在关键时刻应该怎么做。我是共产党员,还是一名老党员,其实,仅这一条就足够了。

身教,远胜于言传。没有任何理由,我必须上!离别是为了更好的相聚

2月19日,我院7名驰援武汉的医护人员出征。

欢送仪式上,院党委书记、院长马绍恒语重心长地对我说:“家红,你是一名老党员、老党员,此去责任重大,既要体现我们的技术水平和优良作风,更要保护好队员们的安全。”我坚定地回答:“请领导和同志们放心,我们一定不辱使命,保证完成任务,平安归来!”

武汉,我们来了

一天舟车劳顿,专机终于在19时30分抵达武汉天河机场。

当飞机着陆,缓缓停稳后,机舱里开始有小小骚动,大家开始更换口罩、戴上手套,如临大敌。大约1小时后,在接机人员的引导下,我们走出航站楼,登上开往驻地的大巴车。曾经江城灯火旺,而今街道车马稀。



陈家红后背的衣服被汗水浸湿(医院供图)

22时,终于入住宾馆,很累,很饿。泡面也是香的。

躺在床上,心情复杂,有激动,有兴奋,也有些许忐忑与不安……不再想了,已上战场,唯有冲锋!

没有硝烟,但身在战场

经过几天紧张的防护培训,我们正式进入隔离病房工作。

根据河南省援鄂医疗队安排,我和来自市中医院的蒋翔、市肿瘤医院的黄晓宇、市三医院的李国涛3位医生组成一个医疗组,由我任组长。来到武汉市中心医院后湖院区,里面有些杂乱,几支来自不同省份的医疗队在同一个清洁区域办公。两个班组交接,特别交代了几位高龄的重症患者。我们负责的病区已收住19名患者,多为高龄及有基础疾病的,其中,重症患者5例。我对工作进行了分配:我和蒋大夫第一批进隔离病房,黄大夫和李大夫在清洁区负责接收信息并处理医嘱。

作为组长,我更应该起带头作用,掌握第一手临床资料,才能更好地制订治疗方案。李大夫也强烈要求进入隔离病区,为我们这个坚强的战斗小组感到骄傲。穿戴好令人气喘、闷热的防护服,从第一个病房开始查房。隔着密闭的防护服,连续说几句话就会感到气短。有些高龄患者听力差、口音重,我们只得靠近些,大声说。患者往往存在恐惧心理,对疾病和死亡的恐惧,更是对未知和孤独的恐惧。我们得给他们力量。

我的心愿

我和队友们一样,并不觉得自己有多伟大,也不想当英雄。我们只是在祖国需要的时候,与万千同仁一道,以医者的身份站出来而已。

唯愿早日战胜疫情,早日平安回家,拥抱爱人,拥抱妈妈……

安阳,想你了……

(市人民医院急诊科主任医师 陈家红)