

精益求精 守护精彩“视”界

——记市第一人民医院眼科病区

□本报记者 魏应钦

市第一人民医院眼科病区是平顶山市临床医学重点专科,科室门诊分别位于未来路院区门诊4楼、优越路院区门诊3楼,病房位于未来路院区C区9楼。科室设有白内障组、青光眼组、眼底病组、眼肌病组、眼外伤组等亚专业,开展了超声乳化白内障摘除联合人工晶体植入、人工晶体悬吊、张力环植入等白内障手术,复合式小梁切除及引流阀植入等抗青光眼手术,23G/25G微创玻璃体切割术,眶壁骨折修复术,斜视矫正术,鼻腔泪囊吻合术,羊膜移植等手术,尤其在增殖期糖尿病性视网膜病变、视网膜脱离、黄斑病变等眼底病的诊疗方面优势突出。

精湛技术成就患者新“视”界

近日,市区38岁的王女士因左眼视物不清1月余,辗转多家医院后到市第一人民医院未来路院区就诊。患者肾功能不全,目前每周透析3次,同时因有糖尿病、高血压、冠心病、关节炎、体重严重超标等全身问题,平躺困难,手术难度及风险极大,被多家医院婉拒。患者来该院就诊后,眼科主任陈晓凯对病情非常重视,多科会诊讨论后制定了周密的手术方案。患者全身指标改善后,在



医生在为患者进行检查 王俊豪 摄

局麻下行左眼玻璃体切割联合白内障摘除及人工晶体植入术。术中清除了玻璃体积血及广泛增殖膜的同时,充分利用未来路院区的设备优势,在ZEISS RESIGHT非接触广角镜系统下一次性完成全视网膜激光光凝。手术后第一天,患者左眼视力从眼前手动恢复到0.4,其对于治疗效果非常惊喜。

70岁的李老太(化名)因糖尿病引起的视网膜并发症多年前导致左眼失明,近日仅存

的右眼突然出现眼疼、视物不见,在市第一人民医院未来路院区眼科被诊断为“右眼新生血管性青光眼”。新生血管性青光眼属于难治性青光眼,常规抗青光眼手术难以奏效,老人同时患有心脑血管疾病,1个月前刚从心内科出院,同时右眼以前经历数次手术,结膜有一定范围的瘢痕化。眼科医疗团队对患者病情进行了讨论,制定了有针对性的诊疗方案。首先,医疗团队向患者玻璃体

腔内注射抗 VEGF 药物消退新生血管,3天后局麻下行右眼引流阀植入术。术后,患者眼压从60mmHg降为11mmHg,其眼疼的症状得到了缓解。因为手术及时有效,老人从需要搀扶恢复到可以生活自理。

实力雄厚的医疗团队

眼科病区开放床位50张,现有医护人员26名,其中高级职称7人,诊疗实力雄厚、人才梯队合理。科室引进了蔡

司高清手术显微镜、爱尔康超声乳化仪、博士伦超声乳化一体机、Pentacam眼前节测量评估系统、master700光学生物测量仪、欧堡广角照相系统、血流OCT扫描、海德堡眼底荧光血管仪、眼前节及眼底577多点微脉冲激光仪等先进医疗设备。未来路院区门诊设有玻璃体腔注药中心,为患者提供一站式服务。

眼睛是心灵的窗户,而眼科医生是守护光明的使者。在科主任、副主任医师陈晓凯的带领下,科室不断开拓创新,得到了长足的发展。陈晓凯曾获得平顶山市学术技术带头人、平顶山市青年科技专家等称号,发表国家级以上论文10余篇,获市级科研成果一等奖一项。他目前担任河南省医学会眼科学分委员、河南省医师协会眼科医师分会眼底病学组委员、中国糖网筛查工程河南省专家委员会委员、河南省预防医学会公共卫生眼科学专业委员会常委、河南省康复医学会视觉与眼病康复学会委员等学术兼职。

陈晓凯表示,下一步,科室将继续不断开展新技术,加强人才梯队建设,推动医疗服务能力,提升专科整体实力和综合水平,为眼疾患者擦亮心灵之窗,为他们的生活带来曙光和希望。

糖尿病人“月饼食用指南”来啦

□记者 魏应钦

本报讯“八月十五月儿圆,中秋月饼香又甜”。中秋节即将到来,各种形形色色的月饼开始涌向市场。月饼虽然深受人们喜爱,但糖尿病患者是否适合吃呢?市二院内分泌科主治医师王顺阁表示,其实,只要把握好“分寸”,即便是糖尿病患者,也可以享受节日所带来的馈赠。

据王顺阁介绍,月饼的原料虽是健康食品,但制成馅料后加入了大量的糖、油及食品添加剂等,已变成高脂肪、高糖分的食物。而月饼作为应景食品,糖尿病患者过节的气氛下很难禁食,但要把握好“分寸”。

王顺阁说,糖尿病患者只要将血糖控制达标(空腹血糖控制在7.0mmol/L以下,餐后2小时血糖控制在10.0mmol/L以下),是完全可以吃的,但是要做到“只求其味,不求其量”。在选择月饼时,要仔细看清配料表,选择糖分和油脂含量较低、配料相对简单的月饼,这样在食用后可以避免血糖升高过快。另外,月饼本身

具有很高的热量,不宜多吃,尽量放在两餐之间食用。对于糖尿病患者来说,一次建议吃1/4块月饼。为了保证全天摄入的总热量不变,吃月饼后应适当减少主食摄入量,比如晚餐前吃了1/4块月饼,那么晚餐就要适当地减少小半碗的米饭。

“糖尿病患者‘无糖’月饼也不可多吃。”王顺阁表示,人们常说的“无糖”月饼是在制作中不含蔗糖,但是月饼主要是由面粉、淀粉、油脂制成的,这些成分在人体内会被转化成葡萄糖,因此“无糖”月饼并非真正的“无糖”,糖尿病患者切不可大量食用;吃月饼的同时可以搭配红茶、绿茶或者花茶,茶水中含有丰富的茶多酚,有助于身体的消化和吸收,可以快速分解油脂,避免过多的热量引起身体不适。吃完月饼后,糖尿病患者可以和家人一起外出看看景、散散步、赏赏月,增加感情的同时有助于降低血糖。需要提醒的是,糖尿病患者节日期间也不要忘记经常监测血糖,及时调整饮食及用药,度过一个健康愉快的中秋佳节。

睡觉时拳打脚踢 小心是睡眠障碍

□记者 杨岸萌

本报讯在我国有超过3亿人存在睡眠障碍,且发病率逐年增高。如何改善睡不着、睡不好?来看看平煤神马医疗集团总医院(以下简称总医院)神经内科五区(睡眠医学中心)主任朱晓波怎么说。

55岁的刘先生几个月来很是苦恼,经常睡觉睡到后半夜被妻子叫醒,说他大喊大叫、拳打脚踢打伤了她,有时候他自己的头、手脚、腿上也有青紫伤痕。但是醒来只记得自己在做梦,不记得喊叫和打人,白天也都好好的。被妻子催着到几家医院检查,效果都不太好。在就医的过程中,刘先生听说总医院有睡眠医学门诊,遂慕名找到了朱晓波。

2021年,总医院在我市率先挂牌成立睡眠医学中心,医院原神经内科二病区主任朱晓波担任中心主任。两年多来,我市众多睡眠障碍患者在这里得到了专业化的诊疗。

朱晓波问诊发现,刘先

生饮酒10余年,每周1—2次,每次4两(200克)左右。经检查,神经系统检查无异常,但PSG(多导睡眠监测仪)发现快速动眼睡眠期四肢骨骼肌迟缓状态消失,出现大量肌肉动作电位。视频发现肢体动作,确诊为快速眼动睡眠期行为障碍。

因为症状威胁到刘先生的健康及生存质量,朱晓波建议他住院,在相对安全的睡眠环境中规律作息,避免饮酒及咖啡,停用可能诱发或加重的药物,并给予褪黑素睡前服3mg治疗。10天左右,刘先生的症状缓解,遂出院,日前复诊已经完全正常。

与刘先生一样,60岁的张先生也十分苦恼。他从10年前开始失眠,每天躺床上两三个小时后才能入睡,入睡十分困难。为了治疗失眠,他曾服用过艾司唑仑、氯硝西洋等药物。

“药是吃了,效果不咋好,并且用药量越来越大。这两年情况更加严重,睡觉时候总打呼噜,感觉整夜都没办法睡觉。晚上睡不好,白天还容易打瞌睡。”张先生

说,睡眠质量差、入睡困难让自己很心烦。

“根据他的睡眠日记,头天晚8点准备睡觉,凌晨1点才能入睡,大概睡4个小时就醒了,中午躺床上两小时想补觉,总是睡不着。”朱晓波说,根据PSG监测分析,张先生被确诊为患有慢性失眠障碍、重度阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征。

随后,张先生住院进行治疗。朱晓波纠正了他不良的睡眠习惯,采取刺激控制、睡眠限制、放松训练、认知疗法等措施,加上佩戴呼吸机及认知行为治疗,张先生入院一周后失眠症状明显好转,匹兹堡睡眠质量指数从20分降至3分,住院10天后出院。

《中国睡眠研究报告2023》中提到,60.4%的人会出现失眠症状,且随着年龄的增长,睡眠的时长呈缩短趋势,睡眠质量呈下降趋势。朱晓波提醒大家,如果感觉自己有难入睡、睡眠中容易打呼噜、睡醒后依然困乏等睡眠障碍问题,要及时就医。