

名医解读“视频终端综合征”

专家名片



张玉光: 济南市第二人民医院(济南眼科医院)副院长, 眼科主任医师, 眼科大主任兼眼四科主任, 济南市眼科研究所所长, 任山东省医学会眼科分会委员、山东中医药大学五官科专业委员会委员、济南市医学会眼科专业委员会副主任委员、济南市视力康复中心副主任。

张玉光教授从医近三十年来, 一直从事眼科临床及研究工作。在全省较早地开展了各类白内障、角膜病治疗领域的具有国际先进水平的新技术, 临床经验丰富, 手术技巧精湛, 尤其擅长“白内障超声乳化术”、“白内障小切口碎核术”、“人工晶体植入术”、各种复杂的角膜移植术、“角膜缘干细胞移植术”、“羊膜移植术”及复杂的“角膜移植+白内障摘除+人工晶体植入”三联手术, 并取得理想的临床效果。每年门诊量近5000人, 完成各类眼科手术近2000例。

张玉光教授曾赴德国深造, 并取得了该国颁发的医师执照和劳工许可证, 技术水平达国际一流。先后主持完成科研课题多项, 填补了国内及省内空白, 成果先后被鉴定为“国内领先”、“国际先进”, 并获省、市科技进步奖。先后在国家级刊物上发表学术论文20余篇, 被评为山东省“两好一满意”示范标兵、山东省国防扶贫先进个人、济南市五一劳动奖章等荣誉称号。

眼疲劳、眼痒、眼胀、眼干涩、视物模糊、视力下降、刺痛、聚焦缓慢、畏光、复视……越来越多的眼部不适困扰着我们。据济南市第二人民医院(济南眼科医院)眼科门诊统计, 因干眼症一项, 每天接诊的患者就达到50余例, 患者最小仅3岁。该院副院长、眼科主任医师张玉光教授介绍, 这些眼疾可以归为当下的一种时髦病——“视频终端综合征”的主要表现。

“视频终端综合征”, 是指由于长时间在视频终端前操作和注视荧光屏而出现的一组无特征的症状, 包括神经衰弱综合征(头痛、头晕、恶心等)、肩颈腕综合征(麻木、感觉异常及腰背部酸痛不适)、眼部症状(视疲劳、干眼症、眼部发痒、烧灼异物感、视物模糊、视力下降、眼部胀痛、眼痒痛等)以及食欲减退、便秘、抵抗力下降等, 甚至对内分泌系统产生一定的影响。据国外研究显示, 在“视频终端综合征”的所有症状中, 眼部症状出现的概率最高。

据张玉光教授介绍, 导致“视频终端综合征”产生的罪魁祸首主要是以电脑、电视、手机为主的一系列电子产品, 因此也可称之为“三屏综合征”。随着现代生活方式和工作方式的变化, 越来越多的人在工作和生活中均需要不同程度地接触“三屏”, 而对于长期使

用者来说, 大多数会或多或少地出现上述症状, 因此, 及早认识和防范极为重要。

类似“三屏”这样的电子产品属于主动发光体, 画面色彩亮丽, 视觉刺激过于强烈。当眼睛受强光刺激时, 睫状体会产生过度调节, 逐渐出现晶状体变厚、晶体蛋白发生退行性变化变硬等情况。时间长了会出现视力疲劳, 进而影响眼部聚焦功能, 诱发近视, 或导致视网膜与黄斑区损伤及病变, 随之出现视力下降和色觉敏感度降低。对孩子的影响尤为严重, 甚至会对尚未发育完全的视神经造成不可逆的损伤。长时间使用“三屏”还可能引发干眼症。正常情况下人眼眨动的次数为每分钟15—20次, 但在看电视、电脑, 特别是精神高度集中地玩手机时, 眨眼的次数可减少到2—3次, 眨眼次数减少的结果是泪水过度蒸发导致泪膜破裂, 眼睛表面得不到湿润, 而造成眼表的营养修复减弱, 久而久之就出现了眼表的损伤。另外, 我们还不能忽略辐射对眼睛的影响。

张教授说, 在该院的接诊患者中, “视频终端综合征”的表现多种多样, 除了最常见的干眼症, 还有复视、聚焦困难、视觉改变等。虽然不会失明, 但是严重影响生活质量。值得一提的是, 该病的发生呈年轻化趋势, 以中青年人为主, 小儿也不能幸免。张教授提醒, 对于“视频终端综合征”的眼疾表现, 应以预防

为主, 尽量少用电子产品, 多接触自然, 并做好以下预防工作。

- ※注意正确的姿势。坐姿应正确舒适, 不可躺着或在运动状态中使用“三屏”。
- ※注意眼睛与屏幕的距离及角度。电视: 保持电视画面对角线六到八倍的距离; 电脑: 距离应在60厘米以上; 手机: 保持40厘米以上的距离。
- ※注意环境。室内光线要适宜, 不可过亮或过暗, 避免光线直接照射在荧光屏上而产生干扰光线。
- ※注意劳逸结合。一般来说, 使用“三屏”30—40分钟应该休息10分钟左右, 闭目或远眺。
- ※注意养成良好的卫生习惯。保持皮肤清洁, 防止静电辐射。尤其是手与电脑键盘、手机直接接触较多, 使用完毕应及时洗手。
- ※觉得眼睛干涩疲劳时, 有意识地多眨眼睛, 使眼泪均匀地分布在角膜结膜表面。如果眼睛疲劳的症状十分严重, 可以咨询眼科医师, 在医师的指导下使用人工泪液等眼药水滋润营养眼睛。
- ※平时应酌情多吃胡萝卜、柑橘、动物肝脏、西红柿、红枣、白菜等富含维生素A的食物, 可减少眼睛视网膜上感光物质视紫红质的消耗, 有益于保护视力。

相关链接

承90年医脉 铸眼科强院

祝贺济南市第二人民医院(济南眼科医院)建院90周年

“故园春秋, 百年风流。”济南市第二人民医院(又名济南眼科医院)历史可追溯到1923年若瑟教会医院, 至今已走过了近百年不平凡的发展历程, 成长为高标准的现代化新型综合性医院, 也是由济南市政府命名设立的大型公立眼科专科医院。医院集医疗、科研、教学于一体, 设置了涵盖眼底病、视光学、中医眼科等领域的十一个临床专业和两大诊疗中心, 目前已跻身于国内眼科专科医院的先进行列, 被评为“山东省重点专业(眼科)”、“济南市领先专业”。医院还兼有济南市眼科研究所, 拥有“山东省糖尿病眼病防治中心”、“济南市眼科质量控制中心”、“全国弱视斜视防治

中心济南市分中心”、“济南市低视力康复中心”、“济南市眼科重点实验室”、“济南市眼库”等省市级诊疗中心。医院现有床位400张, 辖济南(中心)院区 and 东营院区两大院区, 设有眼科、内、外、妇、中医、口腔等临床科室, 各具特色。医院眼科年门诊量150000余人次, 年手术量10000多例。2011年医院获得山东省卫生厅主办的“山东省首届眼病防治技能大赛”团体及个人第一名。

医院拥有高层次的临床科研人才队伍, 其中高级职称医师80余人, 研究生以上学历60余人, 数十人有海外留学经历。医院承担着大量前沿学术研究与课题攻关工作, 获科

研成果奖五十余项, 其中有五项成果获济南市科技进步一等奖; 由医院举办的“国际眼科新技术研讨会”已成为山东省乃至全国知名学术品牌; 与美国、德国、加拿大、澳大利亚、荷兰、日本等十余家知名眼科诊疗与科研机构建立了长期合作关系; 多次承接省市残联复明工程项目、承办国际奥比斯眼科飞机医院、香港狮子会组织的防盲行动及基层眼科医师培训计划, 为受眼病困扰的人群送去健康和福音。由“眼博士公益电话门诊”、“人才梯队培养规划”、“国际眼科新技术研讨会”组成的“三大精品工程”已经成为医院跨越发展的全新路径。

济南市第二人民医院

眼二科医患座谈会征集“金点子”

□于娜 郭兆瑞 报道

本报讯 近日, 省级“青年文明号”集体济南市第二人民医院眼二科召开了一次特别的医患座谈会, 科室部分医护人员以及二十余位患者及家属参加了会议。

在座谈会上, 患者及家属代表踊跃发言, 对科室的医疗技术、服务质量给予了高度评价, 并针对科室建设方面诸如床位紧张、陪护检查等问题提出了具体意见22条, 对科室的发展起到了很好地促进作用。该“青年文明号”负责人、护士长翟祥娟同志表示, 征询患者建议的座谈活动很好地体现了“以病人为中心”的宗旨, 为提升医疗质量、促进医患关系奠定了良好的群众基础。此项活动将会持续开展下去, 并将患者的意见建议用于科室建设和实际工作中, 力争为广大患者提供一个更加舒心、满意的诊疗环境。

按照团省委《关于开展“青春建功中国梦——我们是青年文明号”主题教育实践活动的通知》要求, 济南市第二人民医院省级青年文明号眼二科将开展一系列主题实践活动, 此次座谈会就是将活动精神与工作实践相结合、切实服务患者的一项新举措, 成功拉开了实践活动的序幕。

山东省适宜卫生技术推广大会成功举办

□于娜 贾贞琳 报道

本报讯 近日, 济南市第二人民医院与山东省医药卫生科技信息研究所联合举办山东省适宜卫生技术推广大会, 全省各级医疗机构眼科专家160余人参加了会议。

会上, 眼科专家张玉光教授、王建荣教授、毕宏升教授和张险教授分别作了专题讲座。“改良小切口手法碎核器在白内障手术中的应用”这项技术, 是济南市第二人民医院张玉光副院长和医院白内障专业组专家在临床工作中总结的一套手术方法。它的应用使白内障手术更好地实现了切口小、手术时间短、术后散光小、恢复快的目的, 同时又避免了对周围组织的损伤, 大大提高了白内障手术特别是小切口白内障手术的成功率, 获得了国家实用新型专利。此次推广大会使全省更多眼科医生深入了解了这项技术, 对进一步提高基层医院的白内障手术水平起到了很好的推动作用。

SITRUST 实创装饰



庆实创16周年 好家装 选实创

1. 好家装 真体验

材料展厅——整体厨房、整体卫浴、地板、瓷砖、内门等一站式选购
实景展厅——8大潮流风格, 0距离触摸新家, 实现所见即所得

2. 好家装 更放心

一站式服务——选材、设计、施工、售后
性价比之王——全产业链运营顶级品牌联盟 全球化采购原装进口产品

3. 好家装 最实惠

签单即享缤纷超值大礼包 尊享16周年性价比制高点



实创官方微信

整体家居体验馆: 天桥区历黄路2号泉盈大酒店南邻



热线: 400-15-38800
0531-55538800

www.28800.com