



重点关注

黑影来回飘动,警惕“飞蚊症”

“医生,我的眼前有黑影来来回回飘动,像蚊子一样,有时还伴有闪光感,这是怎么回事?”在眼科门诊常会接诊到这样说的患者,眼科医生称之为玻璃体混浊,即我们常说的“飞蚊症”。

飞蚊症是一种常见的眼部问题,据统计,我国飞蚊症的患病率达20%至30%,45岁以上人群中更为常见。为什么会“飞蚊症”?哪些情况下提示需要及时就医?我们一起来看。

“飞蚊症”是如何形成的

玻璃体是透明的凝胶体,主要由纤细的胶原和亲水的透明质酸组成。4岁时,玻璃体开始出现液化迹象,即凝胶状的玻璃体逐渐脱水收缩,水与胶原分离,伴随年龄增加,液化逐渐进展;14

至18岁,20%的玻璃体腔为液体;45至50岁,玻璃体内液体明显增多;80至90岁,50%以上的玻璃体液化,内部的胶原稳定性被破坏,变得粘稠、不均匀,产生团块。

当光线进入眼内,可以被这些碎块遮挡,在视网膜投影出阴影,出现眼前黑影,由于碎片形状不一且在玻璃体内飘动,因而会看到眼前形状各异黑影飘动,而明亮背景下则更加明显,此时我们就会看到眼前的“飞蚊”。

引起飞蚊症的常见因素

1. 近视问题:中高度的近视,就可能可能会出现玻璃体的变性、混浊。
2. 年龄增长:随着年龄增加,中老年人的玻璃体可能会发

生变性、液化和混浊,眼前有飞蚊的症状。

3. 眼底疾病:当发生眼底出血、视网膜炎症、视网膜裂孔或者视网膜脱离等一系列的眼底病变时,有可能造成玻璃体混浊,还会发生玻璃体积血等严重的情况。

生理性飞蚊症需注意哪些

大多数飞蚊症是无害的,属于生理性飞蚊症,不会对视力造成严重影响。对于生理性飞蚊症,一般不需要特殊治疗,只需注意:

1. 避免过度用眼,注意眼部休息。
2. 保持良好的生活习惯,均衡饮食。
3. 避免剧烈运动和头部外

伤。

什么情况需及时就医

在某些情况下,飞蚊症可能是其他眼部疾病的信号,如视网膜裂孔、玻璃体出血等,这些情况可能会对视力产生威胁,需要及时就医检查:

1. 突然出现大量飞蚊或黑影。
2. 飞蚊的数量或形态发生明显变化。
3. 伴有闪光感、视力下降等其他症状。

总之,飞蚊症虽然常见,且多数情况下不会对视力造成严重影响,但也不能忽视,应及时进行眼科检查排除病理性可能,避免病情加重或延误,有效维护眼部健康。
区人民医院 周雪维



健康沙龙

中国公民健康素养——基本知识技能释义

8. 血压、体温、呼吸和心率是人的四大生命体征。

成年人正常血压为收缩压 ≥ 90 mmHg且 < 140 mmHg,舒张压 ≥ 60 mmHg且 < 90 mmHg。白天略高,晚上略低,冬季略高于夏季。运动、紧张等也会使血压暂时升高。脉压是收缩压与舒张压的差值,正常为30—40mmHg。收缩压达到120—139mmHg或舒张压达到80—89mmHg时,称血压正常高值,应当向医生咨询。

成年人正常腋下体温为36—37℃,早晨略低,下午略高,1天内波

动不超过1℃,运动或进食后体温会略微升高。体温高于正常范围称为发热,低于正常范围称为体温过低。

成年人安静状态下正常呼吸频率为16—20次/分,老年人略慢;呼吸频率超过24次/分为呼吸过快,见于发热、疼痛、贫血、甲亢及心衰等;呼吸频率低于12次/分为呼吸过缓。

成年人安静状态下正常心率为60—100次/分,超过100次/分为心动过速,低于60次/分为心动过缓,心率的快慢受年龄、性别、运动和情绪等因素的影响。

(连载⑧)

蜜桃科普漫画——院前急救

蜜桃“画”科普之一 院前急救

中国每年大约有10%以上的心源性猝死,平均每分钟一例,但挽救或抢救不到1例,进行高质量的心肺复苏(简称CPR)可以挽救生命。掌握几个重点,挽救一条生命。

重点一:三叫

1. 叫求助
2. 判断意识
3. 判断呼吸

重点二:胸外按压

1. 伸出一只手,抬高手臂
2. 连续按压30次胸外按压
3. 按压位置:乳头连线中点
4. 按压深度:成人5-6cm,儿童5cm,婴儿4cm
5. 按压频率:100-120次/分
6. 按压时手肘固定,垂直向下

重点三:人工呼吸

1. 清理口腔分泌物(如干呕时微咳)
2. 仰头抬下巴(打开气道)
3. 捏住鼻子,嘴包住嘴巴吹气(见到胸廓起伏为宜)

重点四:尽早使用AED

AED使用步骤:

1. 开机
2. 贴电极片
3. 听语音提示

电击位置示意图:成人:一个电极在胸骨中下段(锁骨下方),一个电极在左侧腋窝下;儿童:两个电极片并排贴在胸前;婴儿:两个电极片并排贴在背脊。

更多健康知识请关注奉化疾控微信公众号、奉化疾控抖音号、奉化疾控微博、奉化疾控视频号 and 奉化健康。

区人民医院 陈虹

保持良好亲子关系四诀窍

家庭是儿童从出生就开始直接互动的微观环境,家庭系统中的亲子关系作为儿童最重要的社会关系,直接影响着儿童的心理和行为发展。为什么有的孩子和父母有共同语言,而有的却早早关起了“心门”?要想经营好亲子关系,需要一些小窍门,简单总结成以下四个字。

一是情绪要“忍”,不用坏脾气伤害孩子。许多父母忍不住脾气,反而任由情绪主导。儿童出生后3年的发展,在其程度和重要性上超过儿童一生的任何阶段。0至4岁的儿童是最需要安全感的,在这个阶段,如果他受到伤害、暴力或其他不良影响,就会变得畏手畏脚,自卑而敏感。所以,我们千万不要做一个爱发脾气、爱发脾气的父母。即使在再生气的情况下,也要“忍”住脾气。尤其是在孩子需要安全感的年龄,我们要尽可能温柔教养孩

子。但是这里的“忍”并不是意味着我们就要让孩子为所欲为,而是要学会正确处理情绪。当孩子有一点小错误时,多问一句“为什么”;如果孩子惹你生气了,先倒数12秒再做决定;如果你很累,可以向孩子说出自己的感受,但不要将负面情绪波及孩子。温柔而坚定的教育,才能让孩子学会去爱你。

二是行动要“懒”,让孩子学会自律。当一个孩子磨蹭、不听话时,父母的唠叨其实并不管用。每个孩子都需要经历和锻炼,才能实现自我管理,从而造就强大的“自我”。心理学家埃里克森认为,在幼儿阶段,如果孩子得到自我管理的机会和支持,他们就会发展出自主性,独立行为的能力和意志力。最简单的方法就是让他去经历失败和痛苦。当他因磨蹭而付出代价或犯错了,让他自己去承担错误才能激发他的

改变。俗话说:人教人,教不会;事教人,一教就会。我们要让孩子自己去体会,他才能真正觉醒。

三是安全感要“陪”,与孩子建立亲密感。陪伴是建立亲子关系的最好方式,它带给孩子的安全感是无法替代。0至4岁是儿童成长的重要阶段,孩子对父母的依恋感最为强烈,所以对“爱”的渴望也表现得期待。父母要尽可能地多与孩子有一些亲子时光,带给孩子足够的安全感。在儿童12岁之前,父母尽量和孩子在一起。当你跟孩子一起玩,陪孩子学习,都是在促进孩子的智力发展,培养孩子的学习能力、思考能力、人际交往能力等。

四是沟通要“听”,与孩子零距离相处。倾听是连接亲子关系的重要途径。在孩子犯错时,父母总是爱指责,很少去问为什么,

其实孩子做的每一件错事都是有原因的。正是因为我们忽略了孩子的想法,它才在孩子身上开出“罚单”:孩子变得自我怀疑、自我否定、自卑,内心情感得不到释放,会经常感受不被尊重的感觉,也很难体会到被爱的感觉。长大后父母后,还会在无意中,再将这种缺失传递给他(她)的孩子。心理学上有个“霍桑效应”,说的就是倾听的力量。家长善于倾听对孩子成长意义重大,一方面,孩子的情绪可以得到宣泄,不容易出现抑郁、焦虑等不良情绪;另一方面,孩子会信任家长,愿意分享心事,有利于建立良好的亲子关系。所以凡事不要一来就教育,先听一听孩子的声音,这才是亲子关系的“无距离相处”之道。只有倾听了,你才能站在孩子的角度,去关注和理解他。

区疾控中心 王盈

放射卫生安全需谨慎

■案情介绍

2024年10月28日,区卫健局执法人员对某口腔诊所进行监督检查中发现,该医疗机构CT室有一台口腔颌面锥形束计算机断层摄影设备,型号为Smart 3D-Xs,CT室外的电脑上发现有患者拍摄记录,拍摄时间“2024-08-11 09:08”,而该诊所现场未能出示放射诊疗许可证和放射工作人员的上岗前体检报告。

■查处情况

经过调查,该诊所未取得放射诊疗许可从事放射诊疗工作的行为违反《放射诊疗管理规定》第十六条第二款的规定,依据《放射诊疗管理规定》第三十八条第(一)项的规定,同时结合《浙江省卫生行政处罚自由裁量基准》中相应的裁量基准,依法对其作出警告、罚款人民币2000元的行政处罚。

该诊所安排未经职业健康检查的劳动者从事接触放射性职业病危害的作业的行为违反《中华人民共和国职业病防治法》第三十五条第二款的规定,依据《中华人民共和国职业病防治法》第七十五条第(七)项的规定,同时结合《浙江省卫生行政处罚自由裁量基准》中相应的裁量基准,依法对其作出罚款人民币50000元的行政处罚。

另外,在该医疗机构的现场检查中发现该诊所柜子上放置两个塑料盒,盒中装有灭菌完的口腔诊疗器械,盒中拔牙钳与剪刀关节均未打开,有一牙挺包装破损,其未执行国家有关规范、标准和规定的行为违反《消毒管理办法》第四十一条的规定,同时结合《浙江省卫生行政处罚自由裁量基准》中相应的裁量基准,依法对其作出罚款人民币1800元的行政处罚。

以上违法行为,经分别裁量合并处罚,依法对该口腔诊所作出警告、罚款人民币53800元的行政处罚。

■相关法律法规

1.《放射诊疗管理规定》第十六条第二款 未取得《放射诊疗许可证》或未进行诊疗科目登记的,不得开展放射诊疗工作。

2.《中华人民共和国职业病防治法》第三十五条第二款 用人单位不得安排未经上岗前职业健康检查的劳动者从事接触职业病危害的作业;不得安排有职业禁忌的劳动者从事其所禁忌的作业;对在职业健康检查中发现有与所从事的职业相关的健康损害的劳动者,应当调离原工作岗位,并妥善安置;对未进行离岗前职业健康检查的劳动者不得解除或者终止与其订立的劳动合

同。

3.《消毒管理办法》第四条 医疗卫生机构应当建立消毒管理组织,制定消毒管理制度,执行国家有关规范、标准和规定,定期开展消毒与灭菌效果检测工作。

4.《放射诊疗管理规定》第三十八条第(一)项 医疗机构有下列情形之一的,由县级以上卫生行政部门给予警告、责令限期改正,并可以根据情节处以3000元以下的罚款;情节严重的,吊销其《医疗机构执业许可证》。(一)未取得放射诊疗许可从事放射诊疗工作的。

5.《中华人民共和国职业病防治法》第七十五条第(七)项 违反本法规定,有下列情形之一的,由卫生行政部门责令限期治理,并处五万元以上三十万元以下的罚款;情节严重的,责令停止产生职业病危害的作业,或者提请有关人民政府按照国务院规定的权限责令关闭:(七)安排未经职业健康检查的劳动者、有职业禁忌的劳动者、未成年工或者孕期、哺乳期女职工从事接触职业病危害的作业或者禁忌作业的。

6.《消毒管理办法》第四十一条 医疗卫生机构违反本办法第四条、第五条、第六条、第七条、第八条、第九条规定的,由县级以上地方卫生计生行政部门责令限期改正,可以处5000元以下罚款;造成感染性疾病暴发的,可以处

5000元以上20000元以下罚款。

■疾控提醒

放射诊疗工作,是指使用放射性同位素、射线装置进行临床医学诊断、治疗和健康检查的活动。在科技高速发展的今天,放射诊疗技术广泛应用,极大地促进了人类健康和社会进步。然而,放射诊疗活动产生电离辐射对放射工作人员和受检者的健康潜在风险也不容小觑。

在放射工作人员的职业健康防护方面,重点通过实施防护和健康监测等措施来确保放射工作人员的职业健康。医疗机构需按照国家和标准,对放射工作人员进行上岗前、在岗期间和离岗时的职业健康检查,定期组织职业卫生培训,并建立相应的个人剂量监测、职业健康监护和职业卫生培训档案。

在此提醒广大群众,在接受医疗放射检查时,应选择设备完善、证照齐全的正规医疗机构,并佩戴必要的放射防护用品,对邻近照射的敏感器官和组织进行有效屏蔽防护。对育龄妇女腹部或骨盆进行医疗放射检查前,工作人员应问明受检者是否怀孕,非特殊需要,对受孕后8至15周的育龄妇女,不得进行下腹部放射影像检查。

区疾控中心 蒋嘉怡

更多健康知识请关注奉化疾控微信公众号、奉化疾控抖音号、奉化疾控微博、奉化疾控视频号和奉化健康。

奉化健康▶

▲微信公众号 ▲抖音号 ▲视频号

宁波市奉化区未成年人心理健康辅导中心

面询、电话咨询时间:每周一到周五(法定节假日除外),上午8:30—11:00,下午2:00—4:30,周六上午8:30—11:00,预约电话:88920903。全国统一心理援助热线:12356,奉化区心理援助热线:88956969(24小时)。地址:宁波市奉化区岳林东路28号,奉化区疾控中心内。

宁波大学附属康宁医院奉化门诊点 奉化区心理健康诊疗中心

门诊开放时间:每周二至周六全天,地址:锦屏街道社区卫生服务中心健康管理中心大楼二楼,门诊咨询电话:0574-26259999。心理咨询预约方式:关注“宁波大学附属康宁医院”微信公众号或搜索微信小程序“宁大康宁医院心理咨询云中心”进行预约。

健康之窗

2025年 第6期

协办单位
奉化区卫生健康局
奉化区疾控中心
奉化区健康教育所

