

爱眼护眼，守护『视界』

区立医院眼科专家为您普及眼健康科学知识

► 近视是疾病，严重可引发眼底病理性改变

“首先，我们需要了解眼睛的工作原理和它在生活中的重要性。”高髻云表示，眼睛是人体最复杂的器官之一，由多层组织构成，包括角膜、虹膜、晶状体、视网膜等，每一部分都扮演着特定的角色。其中，角膜是眼睛的前部透明层；晶状体则根据我们的需要调整焦距，使我们能够看清不同距离的物体；视网膜则是光线最终成像的地方，包含了大量的感光细胞。

那么，眼睛究竟如何捕捉光影，并将世界的绚丽多彩映射到我们的眼中呢？

“想象一下，眼睛就像一部高级生物相机，它能捕捉光线，并将其转化为视觉图像，让我们可以欣赏到多彩的世界。”高髻云解释，在这个过程中，角膜和晶状体扮演着镜头的角色，它们协同工作，将进入眼睛的光线聚焦，角膜负责初步的光线折射，而晶状体则根据我们的需要调整焦距，使我们能观察到从近到远的各种物体，这两者的完美配合，保证了图像的清晰度。随后，这些聚焦后的光线投射到视网膜上，视网膜位于眼球的后

部，布满感光细胞，这些细胞对光线做出反应后将光信号转化为电信号，最后电信号通过视神经传递到大脑的视觉中枢。此时，大脑则像一位指挥家，接收这些信号并将其转化成我们所看到的画面，让我们能够感知和理解周围的世界。

“这个过程是我们获取外界信息的主要方式。”高髻云说，无论是阅读、写作、欣赏艺术作品还是与他人交流，我们都离不开眼睛的帮助。

眼睛的构造与成像方式如此复杂，那么，我们日常生活中常见的近视是一种疾病吗？

“是的。当人的眼睛在调节放松的状态下，来自5米以外的平行光线经眼球屈光系统后聚焦在视网膜之前的病理状态，即称为近视。”高髻云给出肯定答案，据她介绍，近视主要表现为看远处物体模糊，看近处物体清楚，轻中度近视可以通过屈光矫正眼镜看到清晰的世界影像，但随着近视度数加深（通常600度以上），发生不同程度的眼底病理性改变的危险性便会增加，严重影响视力。

► 缓解眼疲劳，应用好“20-20-20”规则

现代社会，眼睛的使用频率和强度都在不断增加。无论是工作、学习还是娱乐，我们都越来越依赖于眼睛。因此，了解如何保护眼睛，采取有效的护眼措施，是我们每个人都应该掌握的生活技能。

“眼睛是非常脆弱的。”高髻云坦言，长时间面对电子屏幕，眼睛会感到疲劳和干涩，甚至出现视力下降的风险。因此，合理安排用眼时间至关重要。“我们可以通过遵循‘20-20-20’规则来缓解眼睛的疲劳——每工作20分钟，就看向20英尺（约6米）外的物体，持续20秒。这有助于减少眼睛的紧张和疲劳。”高髻云告诉记者，考虑到过亮或过暗的屏幕都会使眼睛感到不适，因此在使用电子设备时，屏幕的亮度和对比度也应根据周围环境进行适当调整，以减少眼睛的负担。此外，保持正确的用眼距离和姿势也是保护眼睛的重要措施，在使用电脑时，应保持身体与屏幕的距离在50至70厘米之间，屏幕的顶部应与眼睛水平或稍低，以减少颈部和眼睛的压力。

高髻云表示，充足的照明对于保护

眼睛同样重要。她认为，无论是阅读还是工作，都应确保有足够的光线，要避免在光线不足的环境下用眼，以减少眼睛的过度调节。同时，定期进行眼部运动，如眼球旋转、眼睛上下左右移动等，可以帮助缓解眼睛疲劳。

不仅如此，保持眼睛湿润也是日常护眼的关键。“长时间用眼可能会导致眼睛干涩，我们可以通过眨眼、使用人工泪液或定期闭眼休息来保持眼睛湿润。”高髻云说。此外，饮食与营养也对眼睛健康至关重要，她建议多吃一些富含维生素A、C、E和Omega-3的食物，如胡萝卜、柑橘类水果、坚果和鱼类等，这些都有助于维护眼睛健康。

在高髻云看来，定期进行眼科检查也是预防视力问题的重要手段。她认为，即使没有明显的视觉问题，也应定期进行眼科检查，以便及时发现并处理潜在的视力问题。同时，高髻云还建议广大市民朋友增加户外活动的时间，不仅可以减少近距离用眼的时间，还可以通过自然光的照射，帮助眼睛放松。

► 养成好习惯，可有效预防视力问题发生

高髻云提醒广大市民朋友，日常生活中可以通过一些简单的方法来保护眼睛。“例如，使用护眼滤镜来减少屏幕对眼睛的刺激，选择抗反射镜片来减少眼睛的疲劳，在阅读时使用阅读灯来提供更加集中的照明。此外，保持良好的生活习惯，如充足的睡眠、避免长时间使用电子设备等，也对眼睛健康大有裨益。”

在工作和学习中，高髻云还建议应尽量避免长时间连续用眼，她表示如果可能的话，每隔1小时就站起来活动一下，看看远方，让眼睛得到休息。

值得一提的是，对于儿童和青少年来说，眼睛的保护尤为重要。“他们的视力还在发育过程中，不良的用眼习惯可能会导

致不可逆的视力损害。因此，家长和教师应该教育孩子们养成正确的用眼习惯，如保持正确的坐姿、阅读时保持适当的距离、避免长时间看电视或玩电子游戏等。”高髻云说。

眼睛的健康不仅关系到我们的视力，还关系到我们的生活质量。一个清晰的“视”界可以让我们更好地欣赏世界的美丽，更高效地开展工作和学习。高髻云倡导广大市民朋友通过健康的用眼习惯有效保护自己的眼睛，预防视力问题的发生。“让我们一起努力，为了眼睛的健康，改掉坏习惯，保护好‘心灵的窗户’，享受一个更加明亮、清晰的世界。”高髻云发出倡议。



“医教康”融合 守护“折翼天使”

□记者 龚鹏 报道

本报讯 为推进学校、医院双方在深化合作中探索协同创新的新机制，为特殊儿童的健康成长保驾护航，近日，区妇幼保健院与区特殊教育中心共同举办“医教康融合”一体化综合康复服务模式试点项目合作签约仪式。

据区卫生健康局二级调研员周淳莉介绍，此次合作将助力学校、医院在课程创新、资源共享、服务社会等方面进行积极有益的探索，为在校学生打造学习和康复训练融合的平台，有效提升特殊儿童的康复效果，为“折翼天使”插上“翅膀”。

区教体局二级调研员杜刚表示：“希望以本次合作为起点，不断深入探索，打通教育类别，按需施教、按需康复，实现学校教育教学与医疗康复发展互相促进。”

织密织牢医保基金监管网

□记者 龚鹏 报道

本报讯 近日，西海岸新区医疗和医保高质量发展专题会议召开。

会议强调，要坚守“保基本、可持续”医保基金监管底线，建立健全基金运行分析制度，加强医保基金绩效过程管理，切实提高预算执行力度和实效。要完善居民医保基金风险监控预警机制，对居民医保基金超支因素深入分析，及时采取应对措施。要更好发挥医保基金战略性购买作用，购买有价值的医疗服务，让有限的医保基金发挥出最大的社会效益、民生效益。要健全全链条的基金使用评价和监管体系，加强与卫健部门的协同配合，切实担负起医保基金“守门人”的职责。要聚焦医保基金高效利用，构建就医服务新格局，提升安全生产工作水平，推动卫生健康事业更高质量发展。

家庭医生进企业 健康服务零距离

□记者 龚鹏 报道

本报讯 日前，西海岸新区人民医院联合隐珠街道东楼路社区卫生服务中心走进西海岸汽车城，为企业员工提供现场义诊、签约咨询等服务。

现场，东楼路社区卫生服务中心“医”路阳光家庭医生团队全科医师为企业员工测量血压、血糖，区人民医院医生团队根据大家血糖、血压水平以及既往病史，引导大家养成健康生活方式，倡导大家践行“三减三健”。家庭医生团队中医师还现场提供推拿按摩、耳穴压豆、中医把脉以及家庭医生签约服务，提升了企业员工对家庭医生签约服务的知晓率。

下一步，东楼路社区卫生服务中心将继续加大家庭医生签约服务的宣传力度，为居民提供更加优质、便捷的医疗服务，打通服务居民“最后一公里”。



□本报记者 龚鹏

眼睛，被称为心灵的窗户。在日常工作生活中，眼睛扮演着相当重要的角色，它不仅是我们感知世界的窗口，更是我们与外界沟通的桥梁。

然而，随着科技的飞速发展，眼睛也面临着前所未有的压力：长时间注视电子屏幕、不健康的用眼习惯以及不适宜的光线条件，都在对我们的眼部健康构成威胁。

今年6月6日是第29个全国“爱眼日”，主题为“关注普遍的眼健康”。近日，记者走进西海岸新区区立医院眼科，采访了眼科主任高髻云，请她为广大市民朋友普及眼健康知识，帮助大家守护明亮“视”界。

