



关注健康热点，传递养生观念，聚焦疾病防治

爱尔眼科医院落户温岭

开业当天，免费为10位白内障患者“复明”

本报讯（记者朱丹君 通讯员林闻文/图）6月26日，温岭爱尔眼科医院举行盛大的开业庆典。活动现场，锣鼓喧天、人头攒动，处处洋溢着喜庆气息。

温岭爱尔眼科医院是爱尔眼科医院集团旗下在浙江投资的连锁眼科医院，是我市重点招商引资项目。医院按照二级眼科专科医院标准设置。

据温岭爱尔眼科医院 CEO 谢玉林介绍，短短十余年时间，在全国29个省建立了180多家爱尔眼科医院，专业的眼科连锁服务，获得了业内人士的赞赏。

“温岭爱尔眼科医院的开业，一定会为当地的眼科发展注入新的活力，为温岭的眼科事业锦上添花。”谢玉林在开业庆典上说，医院秉承“使所有的人，无论贫富，都能够享受到眼健康的权利”的办院理念，通过全面开展防治盲工作，投身社会公益事业，参与共建和谐社会。

在开业典礼上，还举行了温岭慈善爱尔眼科服务队授旗仪式。温岭爱尔眼科医院将携手市慈善义工协会，开展“爱尔光明行，慈善助医”公益活动，帮助老人解决干眼症、白内障等眼疾的困扰。同时，医院还将加强与我市各大中小学校的合作，进入校园免费为学生检测视力；与各村居、老龄委等合作，进社区下乡镇，为老人免费开展眼睛检查等。

开业期间，该院还准备了众多好礼回馈广大市民。开业当天，所有到院会诊的患者均免挂号费、免检查费；医院免费为10位白内障患者施行手术。开业一个星期内，患者到院进行电脑验光、眼压检查等，费用全免。



中狮联浙江海狮和善德服务队“换届”了 持续关注敬老助残等公益项目

本报讯（记者朱丹君）6月25日，中狮联浙江管理委员会海狮服务队 & 善德服务队2017—2018年度理事联合就职典礼暨向前队长致敬大会在我市七星云顶酒店举行。同时，现场启动“敬老助残光明行”公益项目。

现场回顾了2016—2017年度两支服务队的服务足迹。在大会上，海狮服务队和善德服务队现任队长杨洋、金雄彪，分别接过了前队长虞荣江、王祥云手中的旗帜，完成了换届交接仪式。在过去的一年多时间里，两支服务队始终以“正己助人、服务社会”为宗旨，坚持“出力、出心、出席、出钱”的四出精神，弘扬仁爱精神，投身公益事业，服务范围遍及助残、扶贫、敬老、公共卫生等各个领域。

“队长肩负的担子很重，需要付出更多的精力，做好慈善公益项目。”善德服务队队长金雄彪表示，他将带领队员做好“九大服务项目”，继续为慈善公益事业努力奋斗，把关爱的光亮照进更多有困难的家庭。

新的一年，两支服务队将开展“敬老助残光明行”行动，协助残联开展白内障患者筛选，并做好白内障患者出入院接送服务；积极响应市委、市政府“环境大整治，习惯大变革”号召，开展“拒绝车窗抛物”“礼让斑马线”“做文明有礼温岭人”等宣教活动，向不文明陋习宣战；继续开展善德公益健康大讲堂，为社区群众传播医学科普知识。

接下来，两支服务队还将开展“狮爱”系列活动。狮爱夕阳，为敬老院和偏远地区的老人拍照，赠送照片，同时开展义诊、理发、节目表演等；狮爱渔民，利用休渔期，邀请市卫生进修学校等医生，为石塘、松门等地的渔民开展硫化氢中毒防治、心肺复苏、创伤包扎等技能培训，提高渔民自救互救水平；狮爱病房，组织队员为行动不便的住院病人理发、修剪指甲。

同时，两支服务队还将开展红色行动，感召社会爱心人士，参与无偿献血，为生命接力。向社会爱心企业人士募集资金与建筑材料，为弱势群体、困难老党员修缮房屋。

骨伤讲堂

雨天湿滑，当心摔倒 手腕部位最易受伤

本报记者 朱丹君

这几天，雨情、水情、汛情、灾情，总让我们牵肠挂肚：全省已有200万人受灾，直接经济损失已超过20亿元。尽管温岭没有出现大的灾情，但是湿漉漉的天气，也让一些人吃了许多苦头。这段时间，陆续有人因摔伤骨折到台州骨伤医院就诊。医生在此提醒市民，雨天出门一定要注意防滑防摔。

突然滑倒，手掌撑地易骨折

雨天湿滑，摔伤、骨折患者也随之增多。哪个部位最容易摔伤骨折呢？“手腕处。”台州骨伤医院正骨科主任金海兵副主任医师解释说，“滑倒时，人会下意识地用手掌撑地，手腕桡骨突然受外力作用就容易骨折。”

据该院统计，目前伤者以老年人居多。“老年人因为年纪大，肌肉力量下降，走路不太稳，若地面潮湿，则容易摔跤。老人如果有骨质疏松，跌

倒后更容易发生骨折。”金主任说。

金主任表示，一旦不小心跌倒了，首先要注意保护头部，可以采用双手捂头的方式避免头部的撞击。摔倒后，不要直接用手撑地，或立即从地上爬起来，最好先自己检查一下是否摔伤。如果出现活动障碍或肢体有明显畸形表现，则可能有骨折风险，此时不要乱揉乱动。如果摔到头部，合并昏迷、恶心、呕吐等症状，则要警惕脑部损伤，应该及时就医，以免延误病情。

此外，金主任提醒，老年人平时要加强身体锻炼，防止出现骨质疏松性骨折。同时，要加强自我保护，出行前要做好防滑工作，行走时尽量避开有水或湿滑的路面。鞋子要选择防滑性能较好、鞋底纹路较深的。对于老年性痴呆患者，家人则要做好看护，雨天尽量不要让老人出门。骨折患者饮食起居切忌不节、不洁，不要吃生冷油腻、辛辣的食物。

骨折后，并非只有手术一种治疗方式

发生骨折，很多人的第一反应就是手术治疗。“其实，手术治疗并非唯一的方式。”金主任说，骨折后如何治疗，要根据骨折部位、骨折程度来决定，对于一般性骨折，采用传统接骨手法即可，不需要进行手术。

《医宗金鉴·正骨心法要旨》曰：“夫手法者，谓以两手安置所伤之筋骨，使仍复于旧也。但伤有重轻，而手法各有所宜。”手法复位也称作正骨，是传统中医骨科的一大特色。

手法复位要求动静结合、筋骨并重、内外兼治和医患合作的治疗原则，用于骨折、脱位等，以减轻患者的伤痛。

骨折功能锻炼须动静相宜

手腕骨折固定期间要注意肩、肘及手指的活动锻炼。尤其是老年人，要预防肩关节僵硬。

金主任表示，循序渐进、动静相宜的功能锻炼能促进患肢迅速恢复正常功

能，否则会引起不良后果。所谓动静结合，动是指肌肉的舒缩活动和关节的功能锻炼；而静则是指骨折局部的稳定。

不同的骨折时期，患者所选择的功能锻炼方法也不尽相同。骨折早期，即伤后1周至2周内，患肢局部肿胀、疼痛，骨折处容易再次发生移位。因此，患者在这一时期可做2个动作：用力握拳、伸直并张开五指，以锻炼指间关节和掌指关节活动及锻炼前臂肌肉的主动收缩。这段时期做好功能锻炼对消肿很有帮助。

骨折中期，即骨折2周后，患肢肿胀消退，局部疼痛逐渐消失，此时，除继续进行患肢肌肉的舒缩活动外，患者还应逐步加强上下关节的活动。动作应缓慢、活动范围由小到大，活动次数可逐渐增加，运动幅度和力量也应视情况逐渐增加。

骨折临床愈合后，功能锻炼以加强患肢关节的主动活动锻炼为主，使各关节能迅速恢复正常活动范围。

手机指环扣成“凶器”，有人因它中指骨折

本报讯（记者朱丹君 通讯员钟杨）手机太大，不容易拿住，很多人会在手机背面粘一个指环扣，既可以防手机意外跌落，还可以当手机支架使用。不过，使用时需小心，指环扣也会伤人。近日，一个小伙子就因为指环扣造成右手中指骨折。

6月18日，台州骨伤医院骨科正骨科医生金天龙发了一条朋友圈：“指环扣，你还敢这样用吗？”配图是指环扣的照片和一张X线片。这张X片上显示，患者右手中指有明显骨折，伴有畸

形和移位。

患者小邓今年25岁，乘公交车去上班。下车的时候，他习惯性地右手将手指穿过指环扣再握住手机。没想到，下车时没注意路边的台阶，摔倒了。“当时，整个人往右边摔去，我下意识地用右手在地上撑了一下。”结果，小邓的右手中指卡在指环扣上，“痛得不行，连动一下都不行。”

后来，小邓到台州骨伤医院就诊。经检查，小邓的右手中指骨折骨折。“本来是想花几十块钱买个指环扣防摔

的，这下倒好，不仅手机摔坏了，还把手指也摔骨折了。”小邓后悔不已。

记者发现，类似的新闻很多。杭州一个小伙子低头玩手机边走，没注意路边的台阶，摔倒了，同样因为手上套着指环扣而导致左手中指骨折。

对此，金医生提醒，指环扣套在手指上，万一摔一跤，非常容易受伤甚至骨折。走路时，最好不要看手机。骑自行车时，挤公交车、乘坐地铁时更不要把手指扣套在手指上，以免意外发生时指环扣会造成更加严重的损伤。



达康书记常用的风油精 婴幼儿和孕妇要慎用

本报讯（记者朱丹君）前段时间，电视剧《人民的名义》热播，尤其是剧里的达康书记，更是圈粉无数。每次，达康书记有个头疼脑热，就会用风油精提神醒脑。不少人家都会备一两瓶风油精，它能提神醒脑，还可以驱蚊。不过，医生提醒，婴幼儿和孕妇要谨慎使用。

根据风油精的说明书，其主要成分包括薄荷脑、水杨酸甲酯、樟脑、桉油、丁香酚。通常，涂上会有凉凉的，甚至火辣的感觉，可以清凉、止痛、驱风、止痒。风油精还可用于蚊虫叮咬及伤风感冒引起的头痛，头晕、晕车不适等。

不过，药剂科医生表示，薄荷脑、樟脑和水杨酸甲酯都有不同程度的毒性和刺激性，这类物质在提神醒脑的同时，也会影响神经系统。对于成人来说，这些影响可以忽略不计，但是对于神经系统还在发育中的婴幼儿来说，可能会带来一些发育问题，所以，不足2岁的婴幼儿应避免使用风油精。

风油精中的水杨酸甲酯成分可以促进局部血液循环，并反射性地影响相应部位皮肤、肌肉、神经及关节，从而起消炎、镇痛及止痒作用。但同时它有着不小的毒性，目前有记录的最低致死量为101mg/kg体重。另外，水杨酸甲酯外用也有很多禁忌，在动物实验中，这种化学物质会对胚胎造成伤害，并增加化学畸形的风险。这就意味着准妈妈也应该禁止使用，以免威胁腹中宝宝的健康。

此外，医生提醒，皮肤破损者最好不要使用；控制使用次数，每天不要超过3次~4次；哺乳期不要在胸部涂抹，以免被宝宝吮吸；风油精要放置在安全的位置，以免宝宝误食或刺激到眼睛。