



眼科门诊迎来“井喷期”

专家建议:让孩子多在阳光下“沐浴”

本报讯（记者朱丹君）近年来，我国青少年近视率持续攀升，尤其是在暑假期间，由于用眼时间增加、户外活动减少，学生的近视问题更加突出。随着暑假的到来，我市各家医院的眼科门诊迎来了就诊小高峰。

6月30日上午，记者来到市一院眼科门诊，看到候诊室有不少患者在候诊，其中一部分是学生。11岁的小女孩小马，经检测，双眼近视度数都在400度以上，其中右眼还有较为严重的散光问题，需要重新配置眼镜。

“今年2月刚配置的眼镜，没想到度数又上来了，半年不到的时间，近视度数又增长了100度。”据小马的父亲介绍，孩子平时坐姿不好，还爱看电视、平

板，加上一定的先天性原因，孩子的视力问题一直让他头疼。

在候诊室，记者看到不少孩子已经戴上了眼镜，在等候间隙，他们还拿着父母的手机在玩游戏、刷短视频等。对此，眼科医生提醒，长时间近距离用眼是导致近视的主要原因之一，而科学的用眼习惯则是预防近视的关键。

“暑假期间，尽量让孩子户外活动多一点，阳光会刺激人体分泌多巴胺，那么多巴胺的分泌可以延缓我们的眼轴的增长，这样可以达到防控的作用。”据市一院眼科主任胡浩主任医师介绍，户外活动是最安全、有效、经济且易于实施的防控近视方法。

但是，在夏季，特别是暑假

期间，日光和紫外线强度都很高，户外活动应尽量避开一天中最炎热的时段。“如果说白天很热的话，我们可以选择早上或者傍晚，稍微凉快一点。只要你在户外，不一定要运动，就是走一走，达到一定的光照刺激都是有效的。”胡浩表示。

暑假期间，青少年还要严格控制电子产品的使用时长。若确实需要使用电子产品，尽量选用大屏幕设备，并留意连续使用时间。近距离读写，需遵循“40-10原则”，即每连续用眼30至40分钟，务必休息10分钟。休息时，可选择远眺、适度活动身体、进行户外活动或者做眼保健操等方式，促使眼部肌肉放松，舒缓眼疲劳。

在饮食方面，要注重营养均衡，切勿挑食，减少甜食摄入量。应适当增加富含维生素A、C、E及锌等营养素的食物摄入，同时避免过多高糖、高脂肪食物。暑假期间，家长需合理调整孩子饮食，做到荤素搭配，并搭配充足的蔬菜、水果，为孩子的视力健康保驾护航。

胡浩提醒，近视一旦产生是不可逆的，只能通过一系列措施延缓度数加深。如果任由近视加深，一旦发展为高度近视（近视600度以上），患青光眼、白内障、视网膜脱落等的风险就会大大提高。因此，定期进行视力检查是十分必要的。一旦发现视力异常，应及时就医，避免错过最佳干预时机。

“百场健康服务”走进滨海镇前街村 构建“家门口的医疗卫生服务圈”

本报讯（通讯员颜梦琪文/图）6月27日，浙江省肿瘤医院台州院区“百场健康服务下基层”大型公益项目第二场活动，在滨海镇前街村举行。

当晚，前街村共享法庭成为临时的健康服务中心，由该院内外科、肿瘤科、妇科等多个学科组成的专家团队，为村民们提供多维度的健康服务。在超声检查区，50多名村民接受免费甲状腺结节筛查；中医护理台前，30多人体验了中医耳穴压豆疗法调理亚健康问题；更有疼痛科专家为长期疼痛的患者带来新选择。

“医生讲得很清楚，还教我们平时怎么自查，这样的活动太实用了！”村民张大爷在接受完检查后连连道谢，“医护人员白天上班，晚上还来义诊，真的太辛苦了。”

义诊现场，专家们用通俗易懂的语言，将专业的健康知识转化为村民听得懂、用得上的生活建议，受到村民们的一致好评。

浙江省肿瘤医院台州院区负责人表示，医院将常态化开展“百场健康服务下基层”公益项目，切实为基层群众构建起“家门口的医疗卫生服务圈”，让优质医疗资源真正惠及群众。



义诊现场。

即日起，生育津贴直接发放至个人账户

本报讯（记者朱丹君）近日，记者从市医保局了解到，按照浙江省《关于优化生育津贴发放方式的通知》，明确自7月1日起调整优化生育津贴发放方式。优化后，生育津贴直接发放至本人指定账户。

“一步到位，非常快速、便捷。”7月3日，在我市某一企业上班的朱女士，生育后通过申请，领

到了一笔23000多元的津贴，这笔钱还指定打到她的银行账户里，“出院的时候扫码登记一下，过两天就收到了，生育津贴是实实在在拿在我们自己手里的。”

按照《通知》，参加浙江省内统筹区生育保险的各类企业、民办非企业、个体工商户等用人单位女职工，以灵活就业身份参加生育保险的人员，符合生育津贴

申领条件的，由本人或所在用人单位经办人申请，经当地医保经办机构审核通过后，直接发放至本人指定账户。

对此，市医保中心工作人员提醒，在各医院就诊的生育住院分娩参保女职工，通过浙里办扫“浙江省生育登记”二维码，请及时登记银行账户并上传生育登记服务证。市民如有疑问，可拨

打市医保中心电话86212012进行咨询。



“浙江省生育登记”二维码

近日，一场无偿献血活动，在浙江省肿瘤医院台州院区的门诊广场上火热开展。“离别前，能为‘第二故乡’献热血，是我的荣幸。”总院专家、病理科学科主任朱梁，用自己的行动默默支持这次活动。据统计，当天共采集血液59个单位，总计11800毫升，为保障临床用血贡献了坚实力量。

通讯员 郑昕 程妮娜 摄

为『第二故乡』献热血



别把中暑当小事！“热死人”不是玩笑话 专家提醒:快降温、快送医是救命法宝

本报讯（记者朱丹君）进入夏以来，不少市民开始感受到酷暑的“威力”。据市一院急诊中心统计，今年6月该中心已接诊了十余例疑似热射病的患者。从往年来看，热射病高发期为7月至9月。高温下户外高强度劳动者、老人、儿童、孕妇及有慢性基础疾病的患者要引起重视，做好防范。

热射病是最危险、最严重的中暑，由于暴露在高温高湿环境中，导致机体体温调节功能失衡，产热大于散热，核心温度迅速升高，超过40℃，并伴有皮肤灼热、意识障碍及多器官功能障碍

碍的严重急性热致疾病。

“热射病是一种致命性急症，如果不能及时救治，死亡率极高。”据市一院急诊医学科主任医师张近波介绍，高温天气下，由于身体机能下降，老年人更容易发生中暑等热相关疾病。生活中，有些老人舍不得开空调，或担心吹空调引发感冒等，这样做反而有可能会引发热射病、热衰竭和热痉挛。长时间高温暴露，还可能增加患心血管疾病、中风的风险，得不偿失。

更为严峻的是，热射病的死亡率极高。有数据显示，即使在

有条件的医院抢救下，死亡率仍可能高达60%~80%。而那些幸存活下来的人，也可能面临永久性的后遗症，包括记忆力衰退、反应迟钝乃至终身肾功能障碍，需要依赖透析维持生命。

当热射病突然来袭时，“快降温、快送医”是对抗热射病最核心的六字口诀。医生提醒，黄金抢救时间往往只有10分钟。当怀疑身边人可能罹患热射病时，必须火速将其移至阴凉、通风处，最好是有空调的房间，解开或脱掉紧身衣物，帮助散热，降低患者体温。日常中，最有效的方式

是全身浸泡在16℃~20℃的自来水中，仅露出头部，借助水与空气的对流快速带走热量。如果条件不允许，也可用大量冷水淋身，并借助电扇、湿毛巾或冰袋辅助降温，特别是在腋下、颈部、腹股沟等大血管通过部位。

“有些热射病患者，人看起来还好，但实际上，他们的内脏，也就是肝肾功能和心肌酶血可能已受到影响，所以建议要尽快将其送到医院就医。”张近波提醒，高温天气下，市民要做好防护措施，尤其是年老体弱者、儿童以及有基础疾病的人群。

近期，这些医学专家要来

想获得省城医生的治疗意见甚至亲自操刀手术，却无奈挂不上号，怎么办？别急，每月都会有一大拨医学“大咖”来温岭。有需要的市民，可提前一个星期预约。

●市一院

7月12日，浙江省人民医院眼科中心常务副主任，陈亦棋主任医师，将到特需门诊坐诊、查房、手术。

7月12日，邵逸夫医院妇产科副主任，杨建华主任医师，将到妇科门诊坐诊、查房、手术。

7月12日，上海交通大学附属胸科医院胸外科杨运海主任医师，将到特需门诊坐诊、查房、手术。

7月12日，复旦大学附属华山医院手外科董震主任医师，将到特需门诊坐诊、查房、手术。

7月12日，上海交通大学附属胸科医院放射科陈群慧主任医师，将到特需门诊坐诊。

7月13日，邵逸夫医院党委副书记，泌尿外科副主任，丁国庆主任医师，将到特需门诊坐诊、查房、手术。

7月19日，浙二医院心内科常务副主任，蒋峻主任医师，将到特需门诊坐诊、查房，介入手术。

7月19日，邵逸夫医院心内科房颤中心秘书，蒋汝红主任医师，将来院手术、查房、讲座。

7月20日，复旦大学附属儿科医院内分泌遗传代谢科赵诸慧副主任医师，将到儿科门诊坐诊、讲课。

7月25日，邵逸夫医院普外科副主任，日间手术中心主任，梁蜀主任医师，将到特需门诊坐诊、查房、手术。

7月26日，邵逸夫医院头颈外科主任助理、下沙院区头颈外科主任，章德广主任医师，将到特需门诊坐诊、查房、手术。

7月26日，邵逸夫医院甲状腺团队彩超许立龙副主任医师，将到超声影像科检查、手术。

7月27日，上海市肺科医院胸外科行政副主任，王海峰主任医师，将到特需门诊坐诊、查房、手术。

●浙江省肿瘤医院台州院区

浙江省肿瘤医院医疗团队长期在台州院区查房、手术，每月两次下派科级别主任来该院区坐诊与手术。

周一下午、周二上午，孙松副主任医师在放射科门诊坐诊。

周一全天、周三全天，周晓燕主治医师在病理科门诊坐诊。

周二全天，黄平副主任医师在肿瘤内科门诊坐诊。

周二全天，竺美珍副主任医师在乳腺肿瘤外科门诊坐诊。

周三上午，徐裕金主任医师在胸部放疗科门诊坐诊。

周三上午，罗君副主任医师在肝胆胰微创介入门诊坐诊。

周三上午、周四上午，欧笛主治医师在甲状腺、乳腺、肝胆胰微创介入门诊，以及超声科门诊坐诊。

周三下午、周四全天，刘金石副主任医师在胸部肿瘤外科门诊坐诊。

周三全天，刘大明副主任医师在头颈肿瘤外科门诊坐诊。

周三全天，陈曦副主任医师在妇科肿瘤门诊坐诊。

周三全天，蔡碧耀副主任医师在中西医结合门诊坐诊。

7月12日、7月26日，省肿瘤医院肿瘤放疗科陈建祥主任医师来院坐诊、手术。

7月14日，省肿瘤医院腹部外科郭剑民主任医师来院坐诊、手术。

7月15日，浙江省肿瘤医院介入与微创外科徐栋主任医师来院坐诊、手术。

7月18日，省肿瘤医院头颈外科韩春主任医师来院坐诊、手术。

7月25日，省肿瘤医院胸部外科蒋友华主任医师来院坐诊、手术。

7月25日，省肿瘤医院腹部外科俞鹏飞主任医师来院坐诊、手术。

7月27日，省肿瘤医院乳腺外科俞洋主任医师来院坐诊、手术。

7月29日，省肿瘤医院腹部外科冯海洋主任医师来院坐诊、手术。

7月29日，省肿瘤医院泌尿外科王宗平副主任医师来院坐诊、手术。

●台州市中西医结合医院

7月11日、7月25日下午，浙江省中医院中医肿瘤科阮善明主任医师来院坐诊。

7月12日上午，浙江省中医院神经内科代建峰副主任中医师、消化内科包海标主任医师来院坐诊、手术。

7月12日，浙大附属邵逸夫医院蒋智军主任医师来院坐诊及手术。

7月13日上午，浙江省中医院黄琦名中医工作室基层工作站内分泌科苏建明副主任中医师来院坐诊。

7月17日上午，浙江省中医院名中医宣丽华工作室基层工作站针灸科洪寿海副主任医师来院坐诊。

7月26日上午，浙江省中医院消化内科副主任黄宣主任医师来院做胃镜。

温馨提示：专家是否确定来院以医院实际坐诊排班为准。

记者 朱丹君 整理