

新学期护眼计划：

培养良好用眼习惯，守护孩子视力健康

□陈一青（桂林医学院附属口腔医院）

不知不觉暑假就要结束了，由于大多数家长每天忙于工作“搬砖”，疏于顾及孩子，孩子自控力差，会长时间看电视、玩手机和平板电脑，导致视力大滑坡，等开学的时候才发现孩子已经看不清黑板啦！家长在忙于工作之余，也要监督孩子的作息时间及用眼习惯，不可放任自流。这里总结了护眼的技巧，一起跟孩子打卡护眼计划吧。

严格控制电子设备使用。智能电子设备为日常生活带来便利的同时，也带来了很大的健康隐患。手机平板类电子产品已经成为很多青少年的“精神食粮”。眼睛长时间看屏幕，对视力健康影响很大，甚至导致近视发生，因此要严格控制手机平板使用时间，用眼时长超过20分钟就要适当休息，注视20英尺以外物体，至少保持20秒（20-20-20原则）。其次，要注意电子设备的使用场合，乘车颠簸、行走时使用电子屏幕对眼睛伤害特别大，应杜绝使用。不少青少年有躺在床上看手机的习惯，要立刻纠正。长期躺在床上玩手机、看手机会造成眼部疲劳，从而会引起近视、弱视等情况，还会引起眼部肌肉的痉挛，例如瞳孔括约肌、瞳孔开大肌等肌肉调节不

力，会产生眼部的视神经调节痉挛等。因此家长一旦发现孩子有此类习惯要及时纠正，避免造成不可逆伤害。

调整用眼姿势。桌椅高度不合适、室内光线太暗、灯光太刺眼都容易使眼睛疲劳，家长可选择有利于视力健康的照明设备，调节好桌椅的高度，监督并随时纠正孩子的错误书写姿势，保持“书本离眼睛一尺，胸口离桌一拳，握笔手指离笔尖一寸”。

适当的运动。适当的运动对于眼部肌肉的放松、眼压调节、眼睛健康疾病的控制等方面都起到积极的促进作用。我们应该每天安排一定时间进行合理的运动，保持眼睛健康。适当的眼部保健运动可以帮助缓解眼部疲劳，如眼部放松操、眼球转动操等，可以促进眼部肌肉的放松和血液循环的改善，减轻眼部疲劳感。适度的户外活动和有氧运动可以帮助预防近视的发展。研究发现，户外活动可以提供更远的视距，通过眼球对远处物体的调节，有助于减缓近视的进展。因此，建议每天进行一定时间的户外活动，如散步、跑步、打球等，有助于眼睛的健康。常见的有氧运动如慢

跑、游泳、骑自行车等可以促进心血管系统的健康，有利于眼压的正常调节，可以促进眼内液体循环，调节眼压，降低患青光眼的风险。

注意营养均衡。如果身体缺乏营养，抵抗力就会下降，容易引起眼病。让孩子多吃鱼类、水果、蔬菜等食物保持营养均衡。维生素A是眼睛保持正常视力所必需的，它有助于维持角膜的健康，促进视觉色素的合成，并维持正常的视网膜功能。食物如胡萝卜、菠菜、番茄等都富含维生素A。眼睛特别容易受到氧化损害，因为它们长时间暴露在阳光和蓝光等有害光线下。抗氧化剂如维生素C、维生素E和类胡萝卜素可以帮助保护眼睛免受自由基的损伤。食物如柑橘类水果、坚果、深色蔬菜等富含这些营养物质。锌是眼睛中多种酶的组成部分，对维持正常视觉和视觉传导至关重要。锌还有助于保护眼睛免受自由基的损伤。瘦肉、贝壳类海鲜、豆类和坚果等食物富含锌。总之，均衡饮食也是维持健康的眼睛的必要条件。

及时到正规医院给孩子做视力检

查，可以给孩子建立屈光发育档案，3-6个月复查一次，让视力的发育变得可视化。很多家长都“重治轻防”，出现视力问题后才开始到处“乱投医”，这里要重点强调近视不可逆，警惕近视能治愈的虚假宣传！

根据中国卫生健康委员会发布的数据，2020年，我国儿童青少年总体近视率为52.7%；其中6岁儿童为14.3%，小学生为35.6%，初中生为71.1%，高中生为80.5%。而且，近视的发生年龄趋于提前，近视的程度也越来越深。为了改善中国儿童视力健康现状，政府、学校和社会各界都采取了一系列措施，政府加大了对儿童视力保护的宣传力度，学校增加了体育课和眼保健操，此外一些地方还实施了减轻课业负担、控制电子设备使用时间等措施等。

但是，就当前来说，最需要立刻付诸行动的是家长，家长们要以身作则，身体力行，培养孩子良好的用眼习惯，保护好孩子的视力，保护好祖国的未来。

健康动态

市人民医院与全州县人民医院
组建医联体

本报讯（记者徐莹波 通讯员廖国豪）近日，市人民医院与全州县人民医院医联体签约仪式举行。在仪式上，双方签约组建成为医联体，全州县人民医院正式挂牌桂林市人民医院全州分院。

近年来，市人民医院持续加强重点学科建设，目前已拥有广西临床重点专科21个、桂林市临床重点专科13个、市级医疗质控中心15个；打造了心脏中心、日间手术中心、肿瘤放疗中心等特色品牌。近日，该院还以高分通过了三甲复审。同时，在该院帮扶指导下，医联体成员单位平乐县人民医院、兴安县人民医院在2022年全国二级公立医院绩效考核中获得全区第三名

和第十三名（桂林市第一和第二名）的优异成绩。全州县人民医院是一家二甲医院，每年门诊量超过40万人次，住院病人约3万人次，手术量超过6000台次。作为服务全州群众健康的主力军，该院服务能力的提升对提高辖区人民健康水平，提升群众幸福感、就医获得感有着重要意义。

市人民医院党委书记王畅表示，该院将加强对全州分院的帮扶指导，通过人才、技术下沉等举措，助力该院提升精细化管理水平，构建适合的分级诊疗体系，打造双向转诊有效通道，带动人才梯队和重点专科建设，让全州群众就近享受到三甲医院的优质医疗服务。

市妇幼保健院：

“健康义诊+乡村医生培训”活动
走进阳朔金宝

本报讯（记者胡晓诗 通讯员田琳）8月23日，市妇幼保健院副院长谢长春带领专家组联合阳朔县妇幼保健院赴金宝乡卫生院开展“学习贯彻党的二十大精神，妇幼健康基层行”医联体联学业务技术指导及健康义诊活动。

专家组一行首先到金宝乡卫生院相关科室实地考察，并展开深入探讨与交流。随后，专家们来到义诊活动地点，受到了当地村民的热烈欢迎。专家们一边为村民答疑解惑，一边详细询问其身体状况，耐心细致地开展检查，分析病情，讲解注意事项。现场免费发放叶酸西替

利嗪片、氯雷他定片、板蓝根颗粒、强力枇杷露等常见药品。同时为村民们科普了常见病、多发病的预防及后期治疗注意事项。现场接待就诊村民100余人，发放宣传材料200余份，健康知识讲解普及村民200余人。

当天下午，桂林妇幼保健院的专家为乡村医生开展了业务专题培训。来自呼吸与危重症医学科、儿科、中医科的专家分别围绕慢性阻塞性肺疾病的诊治及管理、儿童反复呼吸道感染的诊疗、中医治病的思维等内容，以PPT演示、案例分析、讨论交流等形式开展了专题讲座。

市社会福利医院开展

中国医师节主题素质拓展活动

本报讯（记者徐莹波 通讯员庄盈）近日，市社会福利医院组织医护人员来到两江四湖景区，开展中国医师节主题素质拓展活动。本次活动结合当下流行的新旅行概念“city walk”（城市漫步），让大家在山水风光中行走时，通过完成各项活动任务提升团队凝聚力。

市社会福利医院的医护人员来到两江四湖景区知音台前集合，分组参加“city walk”的探索活动。活动开始后，大家根据手机指示，找到对应的打卡点后，以特定姿势拍照、参加绕口令等方式完成相应任务，任务完成度高的即为获

胜队伍，整个过程趣味十足。市社会福利医院一位工作人员介绍，素质拓展活动是该院每年医师节的固定节目。今年，医院将该项活动放在户外，让大家以打卡点的方式，轻松地逛一逛熟悉的风景，帮助大家调整心态，以更好的状态面对工作；同时，通过做任务的形式，进一步增强团队之间的凝聚力和信任感。除了拓展活动之外，为了庆祝医师节，医院还举行了三级查房、医生技能操作比赛等系列活动，让医生们在活动中提升技能，更好地投入到“健康桂林”建设中。

自治区南溪山医院

举办志愿者急救知识培训班

本报讯（记者刘菁 通讯员杨实可）日前，自治区南溪山医院举办了急救知识培训班，来自桂林漓江搜救队、桂林旅游投资集团等单位的人员以及50余名大学生志愿者参加培训。

活动现场，南溪山医院急诊科、综合重症医学科的医护人员通过理论知识讲解、现场实操培训，详细介绍徒手心肺复苏和海姆立克急救法，并邀请青年志愿者现场演练。志愿者们纷纷表示，很难得有机会零距离地接触医学模具，亲自真实操作一番才发现有很多细节需要注意，这对增强个人急救意识和提升急救能力大有裨益。

据悉，此次活动是南溪山医院团委针对院大学生志愿者及社会青年群体举办的一次急救技能培训，旨在普及科学急救知识，树立正确急救理念，帮助青年志愿者正确应对突发状况，减少意外伤害。

市中西医结合医院

走进基层开展中医药文化活动

本报讯（记者刘菁 通讯员朱静怡）近日，由桂林市中医药民族医药管理局主办，叠彩区卫生健康局和桂林市中西医结合医院承办的广西中医药文化进基层及中医药健康文化素养知识宣教活动，在叠彩区大河乡四联村卫生院成功举办。

此次活动，由该院治未病科、针灸科、心内科、脾胃病科、眼科、脑病科等科室人员组成专家团队，在现场进行把脉问诊、用药指导、血

免疫力检测：揭开人体免疫系统的神秘面纱

□银娜秋（广西壮族自治区南溪山医院）

随着科学技术的飞速发展，人们对自身健康的关注度越来越高。特别是在一场突如其来新冠疫情之后，让我们对健康有了全新的认识，正如钟南山院士所指出的：“人类最好的医生是免疫力，强大的免疫系统才是对抗病毒的根本。”而不仅仅是新冠，大量研究表明，免疫状态与多种疾病，特别是慢性疾病的发生、发展有着密切的关系。所以，提高免疫力是“不生大病、少生病”的有效方法之一。免疫力检测作为一种新兴的检测方式，逐渐受到人们的关注。本文将带你了解免疫力检测的相关知识，揭开人体免疫系统的神秘面纱。

你是不是一降温就头疼发烧打喷嚏？是不是一吃火锅就腹痛腹泻消化不良？是不是一熬夜就困乏疲惫精力不济？是不是疑惑为什么体检报告指标都是正常却还会经常出现持续疲劳、频繁低烧、湿疹过敏甚至频繁脱发等问题？这些问题的背后，免疫力是关键！

什么是免疫力

免疫力是人体自身的防御机制，负责识别和消灭外来入侵的病原体，如细菌、病毒等，具有处理衰老、损伤、死亡、变性的自身细胞以及识别和处理体

内突变细胞和病毒感染细胞的能力，小到体温变化，大到复杂的疾病，免疫力都发挥着作用。免疫力低下容易导致人体患病，而免疫力过强则可能引发自身免疫性疾病。因此，通过免疫力检测，我们可以更加直观地看到自身免疫力，更好地了解自己的免疫系统状况，从而采取相应的措施来维护身体健康。

免疫力检测的方法

血常规检测：包含白细胞、淋巴细胞和中性粒细胞等，初步评估免疫力状况。

生化检测：包含肝功能、心肌酶谱、血脂血糖等，侧重已经发生的疾病监测。

免疫球蛋白检测：通过检测血液中免疫球蛋白（如IgA、IgG、IgM等）的含量，了解人体免疫系统的状况，可提示机体免疫功能的变化和疾病的发生。

细胞因子检测：通过检测血液中各种细胞因子的含量，了解免疫系统的状态和功能。

淋巴细胞亚群检测：这是一项新兴的免疫功能检测技术，通过对T细胞、NK细胞、B细胞等各类免疫细胞进行数量、激活状态、功能衰竭状态

及杀伤状态等指标的全面检测，能实现全方位的个性化免疫监控，这样，抽象的免疫力也能“看得见”了，从而更精准地评估人体免疫系统的功能。

检测免疫力的好处

健康管理，为健康和亚健康人群提供确切真实的免疫功能状态，对失衡细胞进行提前干预。

及早防治：与常规检测相比，精准免疫功能检测能更早发现疾病，做到早发现早预防早干预早治愈。可以定量评估免疫状态，并及时提示免疫状态异常（免疫低下或免疫亢进）。

疾病诊断：精准免疫力检测可以辅助诊断部分疾病，如自身免疫疾病、免疫缺陷病、恶性肿瘤、血液病以及病毒感染等，协助医生分析患者的发病机制，为疾病的发生、发展提供免疫学角度的参考。

治疗监测：在疾病治疗过程中，通过定期进行免疫力检测，可以帮助医生了解治疗效果，调整治疗方案。可以进行免疫力调节（生活方式或医学干预），调整健康状态。

疫苗接种效果评估：通过检测疫苗接种前后的免疫力水平，评估疫苗接种的效果。

浅谈布鲁菌病

□叶燕珍（桂林市妇幼保健院）

什么是布鲁菌病

布鲁菌病(简称布病)是由布鲁菌感染引起的世界范围内常见的动物源性二类传染病。导致布病的病原菌为布鲁菌，使人致病的有羊布鲁菌、牛布鲁菌、猪布鲁菌和犬布鲁菌，我国90%以上的人布鲁菌病是由羊布鲁菌起的。

布鲁菌病的症状和危害

布病潜伏期长，可达15天至6个月。人感染布鲁菌的临床特点多为间歇性发热、多汗、乏力，肌肉与关节痛及肝脾肿大等，急性患者还可能出现严重的毒血症、心内膜炎、睾丸炎等。如未及时治疗，病情将会转为慢性，数年乃至终生不愈，甚至丧失劳动能力，严重影响人类健康。

布鲁菌病的流行病学特点

时间分布特点：一年四季皆可流行，但以动物产仔季节发病为主。

传染源：患病动物的污染物，分泌物，尤其是怀孕动物的流产胎儿、羊水、胎衣，含有大量的病菌，是主要的传染源。

易感人群：人群普遍易感，但以与动物接触频繁的养殖人员、屠宰人员、兽医为主。

布鲁菌病的传播途径

经皮肤黏膜直接接触感染：如接产羊羔、屠宰病畜、剥皮、挤奶等直接接触，和接触被病畜污染的水源、土壤、草场等。

经消化道感染：如进食含布鲁菌的生奶、奶制品或被污染的水和肉类而感染。

经呼吸道感染：吸入被布鲁菌污染的飞沫、尘埃也可导致人感染布病。如皮毛加工、饲养放牧、打扫畜圈卫生等。

布鲁菌病的实验室指标

白细胞计数正常或偏低，淋巴细胞比例相对升高；急性期可出现红细胞沉降率增快，慢性期多正常；虎红凝集试验可用于初筛，试管凝集试验、补体结合试验及布鲁菌病抗原蛋白试验，病原学检查可作为确诊试验。血液、骨髓、关节液、脑脊液和尿液等可培养出布鲁菌，阳性率急性期较高，慢性期则较低。

布鲁菌病的诊断标准

临床上应结合流行病学史、临床表现和实验室检查对布鲁菌病进行诊断，一般采用国家卫生部颁发的“布鲁菌病诊疗指南(试行)2012”中的诊断标准对其进行诊断。①疑似病例：a. 流行病学史：发病前与家畜或畜产品、布鲁菌培养物等有密切接触史，或生活在布鲁菌病流行区等；b. 临床

表现：发热、乏力、多汗、肌肉和关节疼痛，或伴有肝、脾、淋巴结和睾丸增大等表现。②临床诊断病例：疑似病例免疫学检查虎红平板凝集试验阳性者。③确诊病例：疑似或临床诊断病例试管凝集试验、补体结合试验或布鲁菌病抗原蛋白试验中的1项及以上阳性和(或)分离到布鲁菌。④隐性感染病例：有流行病学史，符合确诊病例免疫学和病原学检查标准，但无临床表现。

布鲁菌病的预防

布鲁菌病治疗原则为早期、联合、足量和足疗程用药，必要时可延长疗程，以防止复发及慢性化。布鲁菌病患者一般采用四环素类和利福霉素类药物进行治疗，也可使用喹诺酮类、磺胺类、氨基糖苷类及三代头孢类药物进行治疗，治疗过程中应注意监测血常规和肝肾功能。急性期布鲁菌病患者经上述规范治疗多可治愈，但部分患者因治疗不及时或不规范可转为慢性。

布鲁菌病的预防

养殖户如何预防？①养殖区与生活区要分开；②购买牲畜要检疫，饲养牲畜要免疫，严格控制病畜流动，避免患病和未患病的牲畜混养；

免疫力检测适合的人群

亚健康人群：心情压抑、长期熬夜、不吸烟或长期处在二手烟环境者。

抵抗力差人群：肠胃疾病、感冒、风寒缠身，医院常客。过度服用抗生素，有可能破坏人体先天免疫力引起耐药细菌感染，导致机体免疫功能紊乱，反复感染的人群。

免疫性疾病的人群：易反复过敏、红斑狼疮、类风湿关节炎人群。

中老年人：机体免疫力低下，常伴有慢性病患者。

如何调节免疫力

医学干预：当免疫力检测结果不在正常参考范围内时，需考虑免疫力低下或亢进，在医生的指导下进行医学干预。

改善健康习惯：戒烟戒酒，合理搭配饮食，不挑食不偏食，保证睡眠避免熬夜，适当运动，培养一些兴趣爱好，保持平和乐观心态。

定期体检：免疫力检测，充分了解自身免疫力状况。

（3）牲畜圈舍定期消毒处理，清理圈舍要湿式作业，防止气溶胶传播；

（4）照料牲畜、清洁圈舍等劳动时，特别是出现牲畜流产时，切勿徒手直接接触流产物和死胎，切记要穿好工作服、佩戴手套、口罩等防护用品，劳动后要彻底清洗；

（5）病畜流产物、胎盘等应消毒或焚烧后，挖坑深埋，病畜要及时扑杀处理。

家庭如何预防？

对普通民众而言，应注意饮食、个人卫生，做到不吃不清洁的食物，不喝生水，饭前洗手。

（1）牛羊肉要煮熟后食用，特别是吃烤肉、涮肉时，一定要烤熟煮透；

（2）布鲁氏菌在乳及乳制品、皮毛中能长时间存活，但不耐热，高温即可杀灭，因此生鲜奶要“煮沸”后方可饮用；

（3）家庭用的菜刀、案板等，要做到生食、熟食分类使用，同时避免污染其它餐具；

（4）对未经检疫或来路不明的牛羊肉、病死畜的肉，坚决做到不买、不吃、不接触。