

高州市人民医院

# 打好视力保卫战 科普进校义诊进村

茂名晚报讯 通讯员林楚

娴 雷云怡 林巧文 守护明眸“视”界,牢记口诀“一尺一拳一寸”,每半年就要检测一次视力……从高州市山美街道杨郡小学到沙田镇沙田社区,上到80岁的老人家,下到6岁的小朋友,正在接受高州市人民医院眼科专家小分队的义诊科普和视力筛查。昨天是第28个全国爱眼日。这是高州市人民医院在第28个全国“爱眼日”宣传教育周系列活动的第三站、第四站活动现场,重点关注“一老一小”的眼健康。6月3日至8日,该院眼科专家分批进校园、下乡村科普义诊,足迹遍及高州市7个镇、街道,为学生和村民送上爱眼护眼防治“大礼包”。



▲眼科专家进村义诊

◀医护进校开讲护眼睛



进校开讲护眼睛

“牢记口诀,一尺一拳一寸。”“看电视每40分钟要休息10分钟。”“每半年就要检测一次视力。”在宽敞明亮的教室里,一尺讲台上,身穿白大褂的“老师”“划重点”,台一个个小脑袋拿着宣传手册认真“做笔记”。

这样别开生面的一课发生在高州市山美街道杨郡小学。6月5日,高州市人民医院眼科医护人员变身“老师”讲课,与学生们互动游戏,猜谜语,“盲人”摸象、测视力挑战,玩乐中让小学生意识到爱护眼睛的重要性,一个个爱护眼睛的小窍门被学生们记在了心中。

下乡义诊暖民心

“医生,我的眼睛经常看东西模糊,你看是怎么回事?”“别急,我帮您检查一下。”6月5日,在高州市沙田镇沙田社区义诊现场,围满了前来就诊群众。高州市人民医院眼科专家、护士为一个又一个群众测视力、测眼压、看眼底,并现场科普如何保护视力、预防眼部疾病等。

“现在医生直接来到家门口服务我们了。”平日忙着农活却顾不上小病小痛的村民纷纷点赞医疗下乡“是为群众办实事”。

如今,该院专家义诊进村活动在高州市荷塘镇存心村、东岸镇双利村、石鼓镇大治堂村等地陆续开展中。医护与村民“一对一”答疑解惑,引导大家“当好

自己健康的第一责任人”,让当地村民足不出镇享有来自三甲医院的优质服务。

## 爱眼岂止“宣传周”

坚持公立医院的公益性,常态化打好“视力保卫战”。高州市人民医院自2018年起自发在全市开展“白内障免费手术送光明”公益活动,至今已为886名白内障村民免费手术复明。

此外,在教育部门的支持下,该院积极开展视力屈光普查进校园活动,为城区及乡镇的中小学生免费筛查视力,进行近视防控科普讲座。自去年6月至今,这种医教联动活动累计受益学生超3万人次,助力学生的世界更“睛”彩。

茂南区开展2023年全国“爱眼日”宣传教育周活动

## 关注普遍的眼健康

茂名晚报讯 记者陈琴 昨日是第28个全国“爱眼日”,为深入并持续推进儿童青少年近视防控工作,茂南区开展2023年全国“爱眼日”宣传教育周活动,活动主题为“关注普遍的眼健康”。昨日上午,宣传教育周活动启动仪式在茂南第一小学举行,茂南区卫健局、教育局、疾病预防中心、茂南第一小学有关领导出席启动仪式。

据了解,近年来,茂南区各部门针对近视低龄化等问题,制定了一系列方案和措施,并取得了一定的成效,2020年至2022年,茂南区中小学(未含市直学校)学生健康体检监测结果显示,中小学生近视检出率有逐年下降的趋势。在此次宣传教育周期间,将着重关注儿童青少年、老年人等两大类人群,聚集近视等屈光不正、白内障、眼底病、青光眼、角膜盲等重点眼病,大力宣传全年龄段全生命周期眼健康的重要意义,倡导“每个人都是自己健康第一责任人”的理念,增强群众爱眼护眼意识。

茂南第一小学向学生们发出“科学阅读防控儿童青少年近视倡议书”。倡议学生阅读时选择纸质书籍,管控用眼负担;注意劳逸结合,阅读时遵循“20-20-20”法则,即近距离持续用眼20分钟需抬头眺望6米外远方至少20秒以上;端正阅读姿势,双手拿书,书本上端稍抬高与桌面成45度角,头部微微前倾,眼睛离书本约30厘米远,不在走路、卧床、行驶的车厢内看书;营造良好的阅读光照环境,白天光线不足时及时开灯补光,晚上阅读时,同时使用书桌台灯和房间顶灯等。

现场举行了眼科义诊检查活动。现场摆放了许多关于健康用眼的宣传展架,工作人员向每个学生发放相关宣传资料,并耐心解答学生疑问,专业的眼科专家及技术团队为学生们进行义诊检查。“这个活动让我认识到保护眼睛的重要性,以后读书的时候我会注意劳逸结合。”该校学生纷纷表示,此次活动很有意义,让自己收获良多。

扫一扫  
看视频

志愿者向学生派发宣传资料。茂名日报社全媒体记者李颜东 摄