

健康

波
報

健康提醒

最近，世界杯成为了市民热议的话题。四年一次的足球盛宴，让很多球迷躁动起来。为了看球赛，有的球迷时刻抱着手机，还有球迷一直看到后半夜，殊不知潜在的眼睛伤害不可小觑，随之而来的眼疾有麦粒肿、急性结膜炎、干眼症等来袭……为此，海慈医疗集团眼科专家为您推出“健康护眼”攻略，尽享世界杯时光。

调整屏幕角度、亮度

球迷在看球时，建议调整显示器的位置或坐椅的高度，使屏幕低于眼睛水平视线15度。很多人用iPad、iPhone熬夜看球时往往关着灯看，这种习惯非常不好。因为在黑暗环

进入世界杯时间 熬夜小心眼睛受累

海慈医疗集团推出“健康护眼”攻略 建议市民关注眼疲劳

最近，世界杯成为了市民热议的话题。四年一次的足球盛宴，让很多球迷躁动起来。为了看球赛，有的球迷时刻抱着手机，还有球迷一直看到后半夜，殊不知潜在的眼睛伤害不可小觑，随之而来的眼疾有麦粒肿、急性结膜炎、干眼症等来袭……为此，海慈医疗集团眼科专家为您推出“健康护眼”攻略，尽享世界杯时光。

境中加上精神高度集中，有青光眼的人容易引起瞳孔散大、眼压升高而导致青光眼急性发作。建议无论是用电脑、电视还是手机看球，屏幕的亮度要适当调低，光线要尽量柔和些。此外，建议看球时不要戴隐形眼镜，可滴人工泪液帮助保持角膜湿润，减少眼部的干燥。

适当按摩缓解疲劳

眨眼次数减少会造成泪液分泌严重不足，就会出现眼睛干燥酸涩的症状。因此特意眨眼，对眼睛的保护有效，有助于促进泪液分泌，缓解干燥酸涩的症状。球赛中场休息15分钟，熬夜看球的朋友们可以闭目养神5-10分钟。在休息的时候可以进行适当缓和的眼部按摩，多看远处，缓解肌肉痉挛，改善眼睛疲劳问题。

球赛结束后，先不要急着去睡觉，可以用热毛巾进行局部热敷，促进血液循环，达到保护眼睛的作用，从而缓解看球赛熬夜眼睛出

现疼痛的症状。专家提醒，精彩的世界杯容易让人精神亢奋，诱发心脑血管疾病。看球时适度控制情绪，并配备药品。如有不适，请及时到医院就诊。

合理饮食来份“护眼餐”

维生素A及B族维生素对预防视力减弱有一定效果。因为维生素A能提高熬夜者对光线的适应力，防止视觉疲劳，富含维生素A的橙黄色果蔬有木瓜、香蕉、橙子、胡萝卜等。而B族维生素是神经细胞（包括视神经）代谢的重要物质，富含维生素B的食物有瘦肉、蛋、鸡肉、花生、牛奶、麦片、燕麦、玉米等。蓝莓、车厘子尤其适宜熬夜食用，除了能保护眼睛，其含有的抗氧化物质还能提神、防止疲劳。缺水也是导致眼疾的重要原因之一，因此彻夜不眠时一定要多喝水，白开水、茶水和新鲜果汁均可。

观海新闻/青岛晚报 记者 于波 通讯员 李均雁

院外心电监测及时示警患者

健康指导站

市立医院部署完成“心电监测便民服务站”市民手机扫码即可取用



心电监测设备。



市立医院部署完成“心电监测便民服务站”。

国家心血管病中心近期发布的《中国心血管健康与疾病报告2021》研究数据显示，我国心血管病患者人数已高达3.3亿，心血管病死亡在城乡居民总死亡原因占比居首位。我国每年心源性猝死者高达55万人，平均每天1500人死于心脏骤停，每分钟就有1个人因为心脏骤停突然倒地，这些意外87%发生在医院外。而我国超过数亿心血管病患者和高危人群，几乎都面临着心血管意外的风险。院外心电监测对挽救生命有着极其重要的意义。如今，“心电监测便民服务站”在市立医院部署完成，市民扫码即可取用。

利用物联网和大数据等技术，在家随时都能进行心电监测，即刻可得心电分析结果等。

院外心电监测预警疾病

心血管疾病作为慢性疾病，想要预防得当或预后良好，健康管理心脏康复尤为重要。也就是说，除了要保持良好的生活习惯和饮食习惯，在医生指导下进行心脏康复以外，更要做好定期心电监测与随访。尤其是高风险人群，在院外做好心电监测，及时及早发现异常情况，并保持与院内医生的有效

信息沟通，是心血管疾病防治与术后康复过程中，简单但又非常重要的健康管理措施。院外心电监测需要通过设备完成，其目的在于长期追踪心电图这项重要指征，使患者了解自己的疾病，避免因疾病产生恐惧和焦虑，管理好自己的健康，并且在急性发病前（如心梗、心衰、恶性心律失常、心源性猝死等）预警患者及时联系医生就诊。

目前，“心电监测便民服务站”已在市立医院部署完成，两台机柜分别安装在心内科门诊和导管室附近，便于入院患者取用，取用过程非常方便，和平时在快递柜取快递一样。市民可按照机柜屏幕上的提示操作，用手机扫码完成取用即可。该项目是基于心血管病患者及高危人群院外管理实际需要开发，将物联网硬件和信息化软件平台相结合，利用物联网技术、大数据技术和移动支付等技术，为患者提供“一站式”院外管理解决方案，为有需要的患者提供便携式心电设备（十二导联）开展院外心电监测。

发现高危信号电话通知

十二导联便携心电符合医疗要求，精准度高，对心血管病患者院外管理真正有用、有效、有价值。患者租赁该设备回家进行监测，可以

随时捕捉症状发作时心电图，也可定期复查心电图变化；该设备可关注术后患者心肌缺血事件的发生，有助于及时发现潜在疾病恶化或复发风险；评估专业，且能够快速反馈，是帮助患者就医决策、解决患者家中延误的有效手段。患者测量的每一份心电图，都会保存在测量的手机终端，并上传到云平台，云平台系统通过智能分析，能马上产生分析结果反馈到手机终端。而且对100多种心电分析结果进行了风险级别的划分（红黄绿三级），对红色高危心电图由专业心电图医师复核，当心电图确系属于危重时，马上电话通知测量者，督促患者及时就诊。

近日，还将继续做系统调试，实现将患者在院外做的中高危心电图传到急救中心和医院的胸痛中心，实现心电信息院前共享，优化资源配置，为患者提供医疗救治绿色通道和一体化综合救治服务，全面提升心血管病危急重症医疗救治质量和效率。

哪些患者需要院外监测

1. 已确诊心血管疾病的患者（尤其是心脏手术后患者）；
2. 存在心血管病高危因素（三高、超重、压力大等）或其他慢性病的患者（糖尿病、高血压、肾脏疾病、脑血管病、痛风等）；
3. 有心血管病家族史的人群；
4. 关注自身健康，愿意实施院外健康管理的人士。

心血管疾病需要防治并重，“三分在院内，七分在院外”。积极实施心电监测，坚持随访和心脏康复，注意生活方式的调整和体重控制，就能实现可防可控，患者与健康人一样投入正常的工作、社交和生活。观海新闻/青岛晚报 记者 于波 通讯员 徐福强



扫码读健康波报