

专家问诊

4岁娃白内障 刚入学就近视

# 抓住三个关键时间点 保护视力别嫌早

儿童近视多出现在学龄期,入学前最好做次全面检查

■记者王艳 通讯员宋黎胜



赵海岚,浙江省人民医院眼科主任助理,副主任医师。从事眼科临床及科研十余年,具有多年主刀飞秒及准分子激光矫治屈光不正手术经验。对于眼科视光学学科有扎实的理论知识和实践经验,对屈光不正的精确验光和诊疗经验丰富,同时在小儿屈光不正、特殊类型验光、斜弱视包括特殊类型斜视诊治等领域有颇高水平,擅长激光矫治屈光不正手术、斜视矫正手术及上睑下垂矫正手术、眼睑整形等眼科手术。

养生之道

## “走”出来的 全国健康老人

■通讯员许沈华

只要肯学,什么时候开始都不晚:俞老是在人生七十古来稀的年龄开始“慢跑快走”的,练出了一双铁脚板,获得健康长寿,到现在106岁还腰杆笔挺,眼睛不花。所以说只要肯学,只要坚持一定能够有收获。

慢跑快走好处说不完:慢跑快走是涉及全身组织器官的运动,能使呼吸肌发达、肺活量增大,使氧气的交换能力得到加强,能有效预防呼吸系统疾病,使感冒和呼吸系统疾病几率降低30%。可以刺激脚底100多个穴位,长期坚持走路锻炼,可促使脑部释放内啡肽,使心情愉悦,对调节精神心理状态等均有良好的作用。

慢跑快走还可以增强消化腺分泌功能,促进胃肠有规律地蠕动,增加食欲,能减少人体腹部脂肪的积聚,保持人体的形体美。对于防治肥胖症、习惯性便秘等症都有良好的作用。

世界卫生组织早在1992年就提出:最好的运动是步行。最简便、最安全、最有效、最不用花钱,不分城乡,不论贫富,人人可行。

走路虽然人人都会,但姿势不对,效果大减!正确的步行姿势应该是抬头挺胸,目要平视,躯干自然伸直;收腹,身体重心稍向前移;上肢与下肢配合协调,步伐适中,两脚落地有节奏感,每跨出一步要按照后脚跟、脚心、脚尖顺序着地。



眼睛,建议每半年检查一次。

白内障防治重点在2~3月龄前

先天性白内障是儿童首位的可治性致盲眼病,其防治的重点即为早发现早治疗,尽量在患儿2~3月龄前,即第一个弱视发生关键点之前完成手术。

家长如何在家中自行观察呢?赵海岚提醒,如果发现小朋友“黑珠发白”,抓物不准或者遮住一只眼后使劲想推开遮挡物,就可以到医院排查一下了。其实,除了白内障,其他一些儿童眼病如“视网膜母细胞瘤”“视网膜毛细血管扩张症”“早产儿视网膜病变”等都会类似表现。

令人欣慰的是,先天性白内障若能早期手术,辅以术后合理有效的光学矫正和弱视训练,绝大多数患儿可正常生活和学习,与常人无异。

“斗鸡眼”“斜眼”也可手术干预

门诊经常会遇见家长来问:“我家孩子这是斗鸡眼吗?”赵海岚提醒,如果家长发现小朋友发愣的时候有一只眼睛向内或外偏斜,或者看近时“斗鸡”得更厉害,看远尤其阳光下喜欢眯眼时,就要带孩子来医院排查了。

由于视力和双眼视功能的发育关键期是在出生后的2~3岁内,早期或极早期手术会有更好的双眼视功能结果。可以因人而异尽

早手术干预,手术完全可以在6个月到2岁之间完成。

家长们切不可盲目拖延手术时机,以免错过视力和双眼视觉发育关键期,造成不可逆的视力或双眼视觉丧失而致弱视。

弱视≠近视 可别大意了

一说弱视,很多家长会误以为,那就是近视。赵海岚表示,其实弱视是指儿童在视觉发育关键期内,由于异常的视觉刺激所导致的功能性视力下降。所谓异常的视觉刺激包括:形觉剥夺如先天性白内障或上睑下垂等;斜视,屈光不正如远视、散光或近视;屈光参差是指双眼的屈光度相差大于250度,屈光度较高的眼则会形成弱视。

若家长怀疑孩子存在弱视情况,在家中可进行简单测试。例如,把孩子喜欢的玩具放前面,看孩子是否能及时发现;拿玩具在孩子面前移动,看孩子是否跟着移动。当然,最终还是要通过医生专业的判断,来确诊是否是弱视。

尽早发现弱视高危儿童;尽早检查、诊断并确定发生弱视的危险因素;尽早采取合适的治疗措施,可提高患儿的视功能和弱视治愈率。

读小学前做次全面的视力检查

有些家长等上了小学才带着孩子到医院作正规视力检查,一查往往三四百度。

赵海岚表示,在儿童出生后早

期,由于眼球较小,会存在+300度以内的远视,这部分远视称为“生理性远视”。随儿童发育,远视度数会逐渐降低,至7岁左右,远视度数降至+100度以内,之后若用眼习惯不好会逐渐出现近视。因此,儿童先天性近视的发病率很低,仅约2%,绝大多数儿童的近视出现在学龄期,即上小学以后,一般在9~10岁开始。

还有一部分家长要特别留点心。若孩子存在长期过度用眼,或出生低体重,或早产,或有近视家族史等因素,容易导致近视的提前出现。通常出现近视的年龄越小,近视度数增加的速度越快。而若进展为高度近视(-600度以上)则会带来许多潜在的眼科疾病风险。建议家长一定要在孩子读小学前,带孩子去正规医院做一次全面的视力检查。

昨天,我省中小学生已重返校园,开启新的学年。如何防控近视,当爸爸妈妈的可要记住了:足量的户外运动,每天累计2小时以上的户外活动是非常有效的近视预防方法;减少近距离用眼,每连续阅读30~40分钟,需休息远眺10分钟;改变不良的读写习惯,如光线过强或过弱、摇摆阅读、读写或握笔姿势不当、长时间弹琴或使用电子产品等;勿讳疾忌医,对于已经形成近视的儿童,要配戴合适的矫正眼镜,或辅以角膜接触镜、药物治疗等方式延缓近视的加深。

专家解读体检ABC

## “肿瘤标志物” 升高≠癌症

读者咨询:最近单位组织了体检,体检结果发现,我的肿瘤标志物偏高,请问,这是患癌了吗?我该怎么办?

专家解读:肿瘤标志物升高,不代表100%是癌症!

首先,肿瘤标志物结果一般不会是“零”。因为每个人的体内都有“癌细胞”的存在,只是身体免疫力正常的情况下,会被机体的淋巴细胞“识别”并“清除”“消灭”,只要数值在正常范围内就是正常的。

其次,肿瘤标志物升高≠得了肿瘤。虽然说“肿瘤标志物”绝大多数存在于恶性肿瘤中,但良性肿瘤、合并炎症感染状态、暴饮暴食、女性病人处于月经生理周期时等情况,正常人群中也有可能检测出肿瘤标志物。

肿瘤标志物是反映肿瘤存在和生长的一类物质。

查肿瘤标志物主要的目的如下:

高危人群早发现。肿瘤标志物检测有时能发现早期无症状肿瘤,可先于X线、超声、CT、MRI或PET-CT等物理检查。尤其是对于癌症高发区或有肿瘤家族史等高危人群;严重污

染厂矿企业的从业者;长期接触致癌物质等高危人群;身体已经出现某些“肿瘤信号”的人;如身体已经触摸到肿块;不明原因的出血(咳血、便血、血尿、皮肤出血等);不明原因的长程发热等。

监测肿瘤的治疗效果。肿瘤在综合治疗后是否有复发、转移,医生可以参考肿瘤标志物来初步做个判断,尤其是术前或治疗前肿瘤标志物高的患者,随访肿瘤标志物则更有临床意义。

对于高出一倍或近几周/几个月持续升高,建议再复查一次,如果经过二至四周后密切随访复查,肿瘤标志物确实是大幅度明显升高,要高度重视!

总之,肿瘤标志物仅仅只能作为辅助诊断!没有哪一种肿瘤标志物的检测准确率能达到100%,一种肿瘤标志物也可能与多种肿瘤相关。发现异常还需要结合生活及饮食习惯,做相应的如CT、B超甚至消化内窥镜等器械检查。

(专家:林颖 温州医科大学附属第二医院血液肿瘤内科副主任、副主任医师)

健康新技术

## 消融手术 “烫死”癌组织

■通讯员唐科忠、周洁洁

的位置离心脏只有一毫之隔,无论采取怎样的手术类型,手术难度和危险程度都很大。手术怎么做?这是个难题。

在与肝胆外科专家充分研究、讨论后,唐喆决定为小豪实施第13次消融手术。手术包括定位、加热和针道消融3个步骤,在超声监控下,将电极针刺入病灶区域,用射频发射仪加热,瞬间,针的温度达到100℃以上,把肿瘤“烫死”。

消融针穿刺进行消融,针尖前方就是心脏的位置,消融过程中,心脏的律动就在眼前,稍有不慎就可能威胁生命,这对医生的技术水平及心理素质都是极大的考验。好在唐喆操作熟练,也步步谨慎,不放过一丝一毫的病变组织,一步一步将肿瘤消融干净,手术进行得非常顺利。“小朋友年纪那么小,我必须把手术做得漂亮一点。”

消融手术的伤口很小,做完手术,肚皮上只有一个2毫米左右的针眼,无需复杂的包扎,磁共振检查显示心脏旁又有一枚2厘米的肿瘤复发。

小豪年纪尚小,而且肿瘤



## 中医推拿 健脾胃

日前正直夏秋交替,孩子易患急性肠胃炎等。省中医院推拿科专家介绍,中医治疗这类疾病的优势就是辨证论治,对症治疗,可以选中药或者小儿推拿、贴敷外治联合治疗。对于轻度腹泻的孩子,可用清胃补脾法对患儿进行推拿治疗,改善脾胃功能,治疗一天一次,一般3~5天可痊愈。

通讯员于伟 摄

特别报道

## 第五届健博会探营: 医疗黑科技和未来场景亮点纷呈

本报讯 记者程雪报道 日前,第五届浙江国际健康产业博览会在杭州国际博览中心落幕。随着大数据、人工智能、物联网、云计算等新技术进入井喷式发展的黄金时期,健康产业与科技的融合日趋明显。

记者探营发现,近百个健康产业品牌在近万平方米展区集中展示,其中有科技感十足的未来社区和未来药房场景,有代替中医诊脉的神器,更有能疫苗全程追溯的解决方案。

DTP药房实现购买处方药新模式

近年来,DTP(Direct to Patient)药房成了零售药房领域的新宠。“它是一种创新的药房模式,直接面向患者提供新特药专业服务,为处方药提供了一个流出通道,也是医院压力的泄洪通道。”浙江英特集团总经办副主任孙龙中引导记者来到该公司展出的模拟DTP药房。

展位上设有药品专用冷藏库,可实现24小时监控。孙龙中表示,患者在医院获得处方后,可凭处方到店直接购买药品;也可通过电话、微信等方式在线订购,配送指定地点。

为保障配送途中药品质量安全,英特集团制定标准化配送流程,和英特物流紧密合作,完成闭

环冷链配送系统,配送覆盖整个浙江。杭州主城区高效送药1小时送达。

去年,英特集团已完成我省11个地市DTP业务布局,现有15家DTP药店,销售突破4亿元。

“老中医”诊脉神器

在浙江省中医药健康产业集团有限公司的现代中医馆展台,一位中医模样的人念念有词道:“脉象如按琴弦……但近来紧张焦虑。”体验者点头称自己近来确实是因工作压力大而失眠。

这看似普通的中医问诊体验,却不想,刚刚诊疗是一台中医智能化诊脉仪,只要把手伸进去,就会自动包裹住手腕,诊断过程和结果都能通过旁边连接的电脑展现出来,整个过程不过90秒,但精准率可达到70%以上。如果患者需要和医生面对面,也可以通过视频连线中医师,线上完成“望闻问切”的传统诊疗。

省中医药集团办公室副主任朱青说,这台小小的诊脉神器通过电子化和数字化的方式,存储了成千上万种脉象案例,算是一个有着丰富经验的科技智能“老中医”。我国的中医文化博大精深,之前的传承方法是师带徒,如今有了这种诊脉仪,可以通过科技手段,把中

医的知识更好地传承。

药品“身份证”让人“码上放心”

在运输的过程中,疫苗由于高温而“变质”怎么办?中途被调包怎么办?面对人们越来越关注疫苗安全问题,阿里健康展示了“码上放心”追溯平台。“这是疫苗全程追溯的解决方案,通过一物一码赋予疫苗最小销售包装单元全球唯一身份识别码。”阿里健康追溯码业务总监严仕斌说。

“码上放心”给予每个药品一个条码,记录疫苗从生产、配送到各级CDC、接种单位,一直到接种者的全过程。药品温度以及合规信息,每一环节都可追溯验证结果。“疫苗来源可查、去向可追,有效控制产品安全风险。”严仕斌说。目前国内97%疫苗生产企业、100%进口疫苗企业已经采用了“码上放心”平台所提供的追溯技术。

记者按照指引,打开手机淘宝,扫一扫药品疫苗的条码,立刻就出现了疫苗名称、生产厂家、有效期等信息。此外,支付宝APP也可以查询。

“未来社区”实现智慧求诊

“医生,我最近嗓子痛、有痰。”张女士向屏幕里的医生反映病情,现场的护理人员操作医学



未来社区,一键问诊。 程雪 摄

中,一台小小的“微医通”,就聚合了一键问诊、名医服务、就医帮助、健康管理、体质监测、名医讲堂、紧急救援等服务的智能终端,能在30秒内与微医背后庞大的在线医生团队视频连接,实现一对一直接问诊。

据了解,微医将与杭州的部分试点社区率先开展未来社区健康板块的合作。“希望通过平台系统+智能硬件终端+医疗资源赋能+本地化运营服务,四位一体的整体解决方案,打造有温度的数字健康服务。”微医现场工作人员说。

在现场,微医还展示了养老院、家庭、邻里中心等多个未来社区健康场景,勾勒出生动的未来社区健康生活画卷。在家庭场景