

健康专题

# 透过“心灵的窗户”看健康

■通讯员秦丽

眼睛,是心灵的窗户,如果把眼睛比作相机,我们所看到的世界,就是由一张张照片串成动画在眼底播放。眼睛还是健康的“信号灯”,如果给眼底拍张照不仅可以了解眼底构造还能发现眼部疾病并且判断全身的健康状态。

每年6月6日是全国“爱眼日”,今年的主题是“视觉2020,关注普遍的眼健康”。眼健康是国民健康的重要组成部分,涉及全年龄段人群的全生命周期,其中眼底疾病占了很大一部分,很多眼底疾病都可以通过眼底彩照发现、预防。今天,我们就来聊聊眼底照相的那些事。

## 眼底一张照,眼病早知道

眼底,是眼球后部的组织,也就是眼球的内膜,眼底疾病病种多,并且位于眼球深处,发病时必须借助工具辅助检查。眼科医生用的像探照灯一样的普通眼底镜能看到眼底,但缺乏客观的依据,同时不利于随访。眼底照相机的发明和应用,带来了极大的便利和帮助。眼底“相机”的原理和正常照相机的原理一样,它透过人的瞳孔给眼底拍照来明确眼睛有无病变、病变程度。凭借眼底彩照,不仅医生可以清楚看到患者的视神经、黄斑、眼底血管等情况,根据它们的状态来评估眼睛存在什么问题,而且患者也可以通过照片直观地认识到自己疾病的表现和程度,不同时期的眼底照片对比,还可知道疾病的变化,更好地配合医生的治疗。

## 糖尿病视网膜病变

糖尿病患者胰岛素代谢异常,高血糖引起组织缺氧使微血管细胞受损,造成眼的营养和视功能损坏。糖尿病视网膜病变是糖尿病患者最严重的并发症之一。

很多糖尿病视网膜病变患者确诊时情况已经非常严重了,面临着失明的风险,这是由于糖尿病发病早期症状不明显,所以部分人并不知道自己得了糖尿病,往往等到出现一些并发症才得知患病,错过了最佳治疗时间,而即使是糖尿病患者,也往往忽略关注眼底情况。

浙大一院眼科专家建议,糖尿病患者每年至少要做一次眼底照相检查,观察眼底是否存在病变风险,根据医师建议进行定期复查,以便及时干预治疗。

## 高血压性视网膜病变

高血压同样是引起眼底疾病的危险因素,长期持续的血压升高会引起全身小动脉硬化,这其中也包括视网膜动脉。视网膜动脉是人体唯一能肉眼观察到的血管,所以通过高血压患者的眼底情况,也可以了解其全身其他脏器健康状况。

眼底照相是眼科一项非常常规和重要的检查,可以及早发现各类眼底疾病。专家建议,除了本身就有高血压、糖尿病等基础疾病的患者要定期拍一张眼底照,45岁以上的中老年人,或有视物模糊、视野缺损(即看东西不全)、视物变形等情况的人,都可以到眼科进行眼底照相检查。

在做眼底照相检查时,为了提高结果的精准度,有时会从小瞳孔的患者进行散瞳,通常散瞳需要花费15-20分钟左右,检查时配合医生给出的指示,真正检查只需要1分钟。特别要提醒的是,散瞳的患者会出现视近模糊、畏光症状,要防止户外强光照射,可以根据检查当天的情况自备一副墨镜,通常4-6小时,瞳孔恢复正常后症状也就消失了。

时令饮食

# 过一个有“酸”味的夏天

■通讯员欣怡

如果用一种味道来形容夏天,“酸味”一定榜上有名。炎热的夏天,人不但没有胃口,还容易消化不良,这时吃些清凉爽口的酸味美食,能大大增进食欲。其实,除了开胃之外,夏天吃“酸”还有许多让你意想不到的好处。

夏季出汗多,需适当吃酸味食物,如番茄、柠檬、草莓、乌梅、猕猴桃之类,它们的酸味能敛汗止泻祛湿,有助于预防汗液过多,且能生津止渴。

病菌在酸性环境里不易生存,一到夏季,许多人爱吃生冷食物,这时用醋调味既可以增进食欲,又能杀死或抑制菜肴中的细菌。在烹饪时适当加入食醋,还能有效减少盐的摄入量。

夏天需要及时补充水分,维持人体充足的血容量、降低血液黏度、排泄废物、减轻心脏负担。但饮水多了会稀释胃酸,吃些酸味食物可增加胃酸浓度,开胃健脾助消化。

口感酸的水果所含的维生素C往往比较多。《中国食物成分表》中的数据显示,100克酸枣就含900毫克的维生素C。此外,山楂、猕猴桃、沙棘果都含有丰富的维生素C。

酸味水果中富含的抗坏血酸,以及柠檬酸、苹果酸、酒石酸等有机酸,有利于矿物质等营养物质的吸收。

酸性食物还可以缓解焦虑。英国萨塞克斯大学研究人员发现,食用酸味食物会激励人们尝试新鲜事物并勇敢面对危险,从而帮助焦虑症患者康复。

患焦虑症、抑郁症等极度厌恶风险的人,可多摄入富含酸味的饮食,这类食物能帮助他们更勇敢地与人沟通。夏天,我们可以多吃这四种“酸”。

酸奶:酸奶不仅保留了新鲜奶中的蛋白质、脂肪和糖类营养成分,还能刺激胃酸分泌,增加食欲,促进人体新陈代谢,使营养易被吸收。

酸奶对于夏季腹泻也有一定帮助,酸奶中的乳酸杆菌有助于抑制腐败菌的生长,减轻毒性物质对人体的侵害。山楂:山楂含有脂肪分解酶,有助于肉类食物的消化。此外,山楂有利于降低血清胆固醇及甘油三酯水平,有助于预防动脉粥样硬化。

不适当山楂过酸的口感的人,可将山楂切片泡茶。需要注意的是,空腹不宜饮用山楂茶,胃酸过多、肠胃虚弱的人也要慎喝。

番茄:番茄含有丰富的番茄红素,番茄红素具有抗动脉粥样硬化、抗氧化损伤的功能。番茄煮熟以后,有机酸也跟着跑到水里,吃起来酸味很浓,既生津止渴,又开胃消食。

醋:盛夏出汗多,多吃点醋能敛汗,还能增进食欲,促进消化液的分泌。夏天人易疲劳,醋酸有助于促进新陈代谢,帮助人们恢复精力,也有利于保护血管。

育儿大百科

# 警惕婴儿推车上的夏日“杀手”

■主持人许瑞英

刚到六月,很多地方的气温就已经蹿上了30℃,紫外线也是越来越毒。这种天气出门遛娃,很多妈妈都会习惯性地做一个动作:随手把小毯子、外套罩在婴儿推车上。阳光这么毒,宝宝皮肤这么嫩,把孩子挡住吧,别晒伤了。万一宝宝睡着了,小毯子还能给宝宝挡挡风,别回头着凉了。薄薄的一条小毯子,还能阻挡蚊虫,多好!

这样一个不经意的小动作,妈妈们以为是“呵护宝宝”,实际上却是亲手把宝宝置于巨大的危险之中。也许你会问:一条小毯子,遮阳又挡风,能有多危险?事实上,就是这条小毯子,它真的很危险。

一条薄薄的毯子,阻隔了推车内空气与外界空气的正常流通。小小的空间迅速集聚热量,形成一个高温密闭空间。空气流不进,热量散不开,相当于让宝宝置身于一个隐形的“推车蒸笼”里,危险程度不亚于密闭的汽车!

大家可想而知,我们待在开着空调制热、开着暖气的密闭房间里,当温度急速上升、湿度突然下降时,会有多不舒服。相较于成年人,稚嫩的宝宝,体温调节系统发育不够成熟、不够完善,基础代谢率高,身体会不断从环境中吸热。

一旦推车内温度升高、湿度降低,打破宝宝身体产热和散热的平衡,就很容易中暑、脱水,严重时还会昏迷,甚至导致婴儿猝死综合征!此外,人体的“健康湿度”是在45%~60%,过低的湿度,会让宝宝的皮肤和呼吸道感到干燥,咽喉发干甚至鼻黏膜充血。灰尘、细菌等更容易附着在黏膜上,刺激宝宝喉部,导致咳嗽,容易引发支气管炎、哮喘等呼吸系统疾病。除了高温、低湿度带来的危害,婴儿推车被毯子、衣物遮盖后,另一个危险在于,会遮挡父母的视线。若是宝宝已经中暑,已经身处极度不适的状态中,爸爸妈妈却无法察觉,这会引发危险后果,不敢想象!

所以所有爸爸妈妈牢记:婴儿推车不要盖毯!要记住,通风远比遮阳更重要!

小孩子本就娇弱,比起成年人,更容易中暑。为了孩子的生命安全,大人们必须时刻留心、时刻关注。千万不要好心办坏事,让自己一个“爱的动作”成为孩子的夏日杀手。

健康新技术

# 肚脐眼上打个“孔” 剔除腹内一个“球”

妙手神医为高三备考女生完美“卸货”

■通讯员王英

小张今年18岁,是一名高三学生。几个月前有天洗澡的时候,摸到了肚子里有个“球”,直径大约十几厘米。当时小张想着,自己因为备战高考每天都在认真学习,再加上疫情不能出门,缺少锻炼和运动,家里伙食又特别好吃,所以吃胖了。

但是没过几天,情况加重了。小张上完厕所之后肚子突然开始绞痛,到社区医院做B超,竟然发现了腹腔内一个20.8×13.8厘米的巨大包块!爸妈赶紧带她去当地人民医院做了CT,医生考虑是巨大盆腔肿瘤,建议小张到浙大医院就诊。

三义兵副主任医师接诊之后,详细看了小张的各项检查报告,查体的时候也摸到她盆腔直径超过20厘米的肿块,立刻将她收住浙大妇三科。入院后,三义兵医师给小张复查了B超,发现除了这个巨大的囊肿外,小张肚子里还有另外一个5厘米的肿块。不过幸运的是,这两个肿块均为良性的可能性大。

考虑到小张才18岁,又是高三考生,手术如果太复杂,或者在肚子上留下明显的疤痕,可能会对青春少女造成很大的心理压力。所以妇三科周坚红主任医师和三义兵副主任医师共同为小张量身定制了一个无痕手术——经脐单孔腹腔镜下卵巢囊肿剔除术。

整个手术进行得很顺利,医生们只在小张肚脐上做了一个长约2厘米的小切口,通过经脐单孔腹腔镜手术将两侧卵巢上的肿块完整剔除。手术过程中还将切除的肿块送至病理进行快速病理检查,结果提示为卵巢成熟型囊性畸胎瘤,是良性的。手术后脐孔处的切口和脐部的皱褶完美融合,几乎难以辨认,整个腹壁上没有任何疤痕。

小张和父母都很开心,没想到切除这么大的肿块,手术过程竟然如此便捷还无痕。小张准备回家修养一阵后,继续抓紧复习,冲刺今年的高考。

近日,妇三科周坚红主任医师和三义兵副主任医师还帮另一位姑娘实施了单孔腹腔镜下32cm卵巢囊肿的剔除术,手术也取得完美的效果。

卵巢畸胎瘤是来源于原始生殖细胞的肿瘤,一般由多胚层组织构成,95%以上的畸胎瘤是良性的成熟畸胎瘤,可发生于任何年龄,以20-40岁居多,多为单侧。肿瘤内充满油脂和头发,有时可见牙齿和骨片。多数患者没有明显症状,常由体检发现,肿瘤较大时可出现腹痛腹胀,可引起附件扭转坏死。

# 五大法宝守护心灵的窗户

■通讯员王菲

“想不到双休日还有专家为孩子进行视力检查,这场义诊太及时了……”“今天的义诊让平时用眼过度的我,知道了很多护眼、护眼的小知识……”“今天听了专家的话才发现自己根本不会眼部保养啊!”……

日前,一场大型义诊活动在杭州市中医院武林院区门诊如火如荼举行。

诊断咨询、视力检查、健康教育、手术预约……医务人员热情耐心地接待每一位患者,仔细地为患者检查,不仅对常见病、多发病进行诊断、用药指导,还为疑难杂症病人进行重点检查、会诊,让前来就诊的患者倍感温暖。

现场不少患者对该院眼科独特的中医特色治疗颇感兴趣,患者们表示:印象中眼科用于治疗的都是高大上的精密仪器,原来传统中医手段也可以作用于眼部,真是开了“眼界”。

眼科副主任医师来坚介绍,中医的耳穴压豆、针灸等特色治疗,是通过刺激人体的某一特定穴位,利用眼与全身经络的络属关系,达到调整局部气血运行从而治疗某一特定眼病。比如:针刺可改善眼局部的血液循环,对大多数眼病及“正常眼”视力有提高作用,很多青少年患者因为顾虑激光矫正近视的影响,也可选择中医治疗手段。

来坚医生还提醒:在刚过去的假期里,因疫情防控需要,学校全面实施线上教学,学生们的眼睛也经受了各种电子设备的考验。复学之后,近视防控将面临更艰巨的任务。但视力的保养绝非一朝一夕之功,必须养成良好的用眼习惯才行,而日常生活中用眼的姿势、电子屏幕的依赖、错误的坐姿、学习的压力等因素,稍不注意就会造成孩子视力下降,防不胜防。在保卫孩子视力这件事上,学校与医院自然会提供帮助,但最重要的是家长也应了解掌握科学用眼护眼基本知识,以身作则,带动和帮助孩子在日常多养成良好用眼习惯,防患于未然,才是长久之策。

闭目养眼。如果玩手机看电脑时突然出现眼睛疼痛、流泪、畏光等症状,可以尝试一下闭眼、眨眼等动作,切忌“目不转睛”地盯着屏幕看,而应该放下手机,让眼睛缓和一下。

做眼保健操。做眼保健操时,按摩眼部穴位可达到促进血液循环的目的,消除眼睛干涩、眼睛胀痛、眼睛疲劳等症状。

遵循“20-20-20”法则。看书或者电脑20分钟后,要眺望20英尺(6米)处20秒,可以放松眼睛缓解疲劳。

晚上看书开两盏灯。床前灯和台灯的光线若非从正前方或正上方投射下来的,会造成视疲劳。如果一定要看,最好同时打开大灯,以减少房间内的明暗差。

少吃甜食多咀嚼。人体血糖升高,会降低液体渗透压,使晶状体变形,屈光度增高,易导致近视。咀嚼会让眼肌肌肉得到调节。



专家问诊

# 虫子为何钻进眼睛? 宠物传染的!

定期给猫狗打疫苗、驱虫,让孩子远离伤害

■记者程雪

七岁的小童(化名)家住乡下,喜欢和院子里的猫猫狗狗一起玩耍。前段时间,妈妈突然发现小童一只眼睛“眼神不对”。去医院进行眼底检查后发现其患有眼弓蛔虫病,视力严重下降,眼球玻璃体受损,累及黄斑,加之发现较晚,已经是晚期。

## 来自宠物的伤害

眼弓蛔虫病是由犬弓蛔虫的幼虫侵犯眼内组织引起的感染性疾病。宁波市眼科医院葡萄膜炎科主任医师陈安颖介绍,犬弓蛔虫是寄生在狗、猫的肠道之中的常见寄生虫,无论是孩童还是成年人,在跟携带寄生虫的猫猫狗狗接触后,若不及时清洗,就会引发疾病,可以说,这是属于来自宠物的伤害。

另外,很多人有吃未煮熟肉的习惯,这些肉中也可能携带寄生虫卵。寄生虫虫卵进入人体后,在人的小肠内发育成幼虫,穿破肠壁,随血液循环,到达人体的各个部位,如心脏、肝脏、肺、大脑、眼睛等,当幼虫到达管径小于其身体的小动脉时,则穿

过管壁进入其所在的器官,眼睛是最为脆弱、症状最明显的一个部位。很多患者是从眼部问题发现患有该疾病的。

因此,养宠物的家庭要定期给宠物打疫苗、驱虫,同时也要减少与猫狗等动物接触,养成勤洗手的卫生习惯。

## 视力下降是主要症状

当幼虫“爬”到眼球处,会破坏视网膜脉络膜结构,引起眼球炎症,出现玻璃体混浊,甚至累及视力最敏感的地方——黄斑,重者会导致视网膜脱落。因此视力下降是眼弓蛔虫病患者最主要的症状。

多数患儿和小童一样,会出现眼神不对的情况,有些人可能有瞳孔异常反光、眼睛发红、刺痛,重者可能会失明。

“需要注意的是,患者一般是单眼出现症状。”陈安颖补充道,很多年纪小的孩子表达能力有限,另一只眼睛是好的,所以生活中不易被家长察觉,送到医院的时候往往和小童一样已经是晚期,非常可惜。因为幼虫会随着血液流动至全身,有些患者感染后第二天会出现腹痛等的全身症状。不过,眼部表现相对来说比较显著,有特点,所以这个病常常为眼科医生首先诊断。

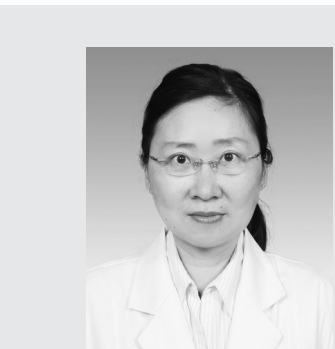
当然,真正确诊还需要进行眼科B超、OCT、FFA等检查,以及血清与眼液抗体检测。若患者单眼眼底出现特殊症状、玻璃体混浊及有猫狗接触史等情况,基本可以断定病情了。

## 伤害不可逆,预防是关键

“眼弓蛔虫病对视力的伤害是不可逆的,无论是药物治疗还是手术,都只能减轻炎症减少并发症,不存在100%痊愈,无法使患者视力恢复如初。”陈安颖呼吁,此类疾病要早发现、早治疗,重在预防。

她建议养宠物等宠物的家庭:经常清洁家居环境;定期去正规机构给宠物打疫苗,吃驱虫药;让宠物养成定点排便的习惯,及时处理排泄物。

同时,家长对于孩子的教育提示也要提高:尽量减少孩子和宠物的接触;让孩子养成勤洗手的习惯,尤其是玩完泥土沙子之后,不把地上的东西或脏手放进嘴里。



陈安颖 宁波市眼科医院葡萄膜炎科主任医师,从事眼科临床工作20余年,擅长各类眼底病及葡萄膜炎疾病的诊治,尤其在眼底激光,眼底病影像学诊断及疑难眼病的诊断具有丰富的临床经验。在省级杂志发表论文多篇,多次参加全国、省级眼科年会并有论文参加大会交流,熟悉掌握眼科学新技术(眼病激光)和进展动态。