

专家问诊

# “视”关一生 防患未然

专家教你守护“心灵的窗户”



**袁建树** 主任医师,宁波市眼科医院常务副院长(正院长级),宁波市防盲指导中心主任,宁波市儿童青少年综合近视防控专家指导委员会常务副主任,浙江省(县级)眼科龙头学科负责人。从事眼科临床工作三十多年,擅长白内障、青光眼、眼整形、眼底病及青少年近视的临床研究和诊治。主持省、市级科研项目4项,共发表学术论文近40篇(SCI收录4篇),主编4部著作。

■记者程雪

浩瀚星河、广袤草原、高山流水、亭台楼阁……感受世间美好离不开眼睛。人的一生中可能会遇到多少眼病?该如何做才能保护好“心灵的窗户”、防患于未然?6月6日是全国爱眼日,本期邀请宁波市眼科医院常务副院长(正院长级)、主任医师袁建树做眼病科普。

**约千分之四的新生儿患先天性白内障**

“人的一生,从新生儿开始就可能面对各种各样的眼部疾病。”袁建树举例说,比如每1000个新生儿当中约有4名发生先天性白内障,治疗不及时,就会有失明的风险;有些新生儿眼部结构没有发育好,会出现流泪、生脓的情况;有些新生儿可能患有眼部肿瘤。

早产儿一般会被安置在保温箱内,

一旦保温箱氧气不足,容易引发早产儿视网膜病变,出现新生血管眼底出血、眼睛玻璃体混浊,重者可能导致失明。有数据显示,十分之一以上的早产儿会发生视网膜病变。

袁建树提醒,新生儿尤其是早产儿一定要进行眼底检查,尽早排查出孩子是否患有眼部疾病,早介入早治疗,避免发展成永久性眼部疾病,对视力产生不可逆伤害。

**近视正在无情侵害少年**

对于儿童、青少年、青年人群,近视是不可忽视的眼病之一。袁建树介绍,近视分为先天性近视和后天性近视,其中,先天性近视是基因遗传造成的。

现代人夜生活丰富,基本做不到日落而息。孩子的睡眠时间减少,眼发育受到影响,幼儿过早、过度接触图书、电子学习产品,课业压力大,户外活动减少,用眼时间过长等情况,容易引发后

天性近视。

青少年学习压力、升学压力大,对学习的焦虑会引发心理上的负面情绪,俗话说心眼相连,心理问题也会眼部造成影响。

很多人觉得近视后配副近视眼镜就能解决问题。袁建树说,近视不单单是屈光度数高低问题,更重要的是视网膜结构的病理性改变,如眼轴的延长、后巩膜变薄等,其过程是不可逆的,恶化后可能导致视网膜脱离、眼底出血等问题。

刚出生的新生儿正常屈光表现为+300度的远视,3周岁为+150度远视,5-6岁为+100度远视,8-10岁视力才由远视变为正常,这是眼科专业人员通常所讲的婴幼儿远视贮备。袁建树提醒家长,按年龄对比监控孩子视力是否处于正常区间,对于近视预防十分重要。生活中要注意引导孩子健康科学用眼,鼓励孩子多到户外玩耍,多接触大自然,以免因过度用眼导致远视贮备过早消耗,产生近视。

**不要用药水过度“治疗”眼睛**

数字化时代的到来给办公带来巨便利,但长期间面对电脑办公的人,容易导致眼疲劳、干眼症、过敏性结膜炎等眼病。我国成年人群中,30%-40%的人患有经常性干眼症,而患有干眼症的人里面又有10%是顽固性干眼症。

市场上有各种各样的眼药水、人工泪液等产品,声称有缓解眼部疲劳的效

果。袁建树提醒,眼环境本身具有自净功能和自我修复功能,医学上的眼药水是用于某种眼部疾病的治疗,大家不要被广告“忽悠”,不要过度“治疗”眼睛。临床中,有长期过度使用眼药水的患者,最后演变成功能性眼险障碍、慢性角膜炎等疾病。

**要学会给眼睛“减负”**

据统计,近年来,老年眼病患者逐年递增。袁建树介绍说,长时面对电脑的问题同样存在于老年人。现在很大一部分老年人也是“手机族”,这正是老年白内障、青光眼、顽固性干眼症发病等医源性眼病诱因之一。

还有一部分老年眼病患者是心源性眼病,即与精神相关的眼病,患者往往出现眼胀、眼干涩、视力模糊、无法阅读等症状,这类眼病往往与患者生活环境和心理状态有关。“临床中,部分心源性眼病患者是独居老人,空巢老人长期独自生活,心理状态不佳。”袁建树补充说。

随着我国人口老龄化,老年性眼病逐年增长,高血压、糖尿病等老年高发病也会引起视网膜病变。

袁建树提醒,无论是青年还是中老年人,都要学会给眼睛“减负”,要学会调动嗅觉、听觉、触觉等其他感官感受世界,给眼睛减少负担。老年人要老有所乐,学会缓解自己的负面情绪。饮食上,多吃五谷杂粮,减少点外卖。远离电子产品,多多融入大自然。

健康警示

## 甲状腺出现4种信号 千万要警惕

■张华君

甲状腺是位于喉结下前方内分泌系统腺体,形状像一只蝴蝶,甲状腺是人体最大的独立内分泌腺体,生成甲状腺素和三碘甲状腺原氨酸,它分泌的甲状腺激素可以影响身体的代谢平衡、产生热量、兴奋神经、调节心跳、参与营养物质的合成和分解。

随着体检的普及,很多人都检查出甲状腺有问题。甲状腺疾病在我们的日常生活中很常见,比如甲状腺功能减退或者亢进,即甲减和甲亢,还有甲状腺结节以及甲状腺癌等。

拿甲状腺结节来说,我国成人甲状腺结节发生率约为20.43%,差不多每5个人里就有1个。因此,相比以前,现在甲状腺疾病引起越来越多人的重视。那么,除了体检,日常生活中甲状腺出问题时会有一些异常信号呢?

情绪异常。当甲状腺激素过少时,会导致人的情绪低落或抑郁。而当甲状腺激素过多时,则会导致人变得易怒、烦躁或焦虑。

大便异常。甲状腺激素过少时,会导致便秘,因为肠蠕动减慢了。相反,甲状腺激素过多,则会导致一天解好几次

大便的情况。

体重异常。很多因素会导致体重增加或者减轻,但倘若饮食和运动习惯都没有改变,而体重却骤增或者骤减,很有可能是甲状腺出了问题。甲状腺激素分泌过少,体重会明显增加。甲状腺激素分泌过多,体重会明显减轻。

出汗异常。甲状腺激素减少会导致汗液、皮脂分泌减少,从而导致皮肤干燥、粗糙。甲状腺激素增多,则会让皮肤变得潮湿、多汗。除了以上四种症状需要警惕甲状腺出现问题之外,还有反应力、性欲、睡眠等日常活动情况异常都可能是甲状腺问题引起的。

在生活压力、不良生活习惯、遗传等因素的影响之下,容易导致甲状腺异常,所以大家在面对甲状腺异常的时候必须要多加注意,使用适合自己的方法进行专业的治疗。治疗甲状腺异常的时候患者应该结合多种治疗方法,坚持服用药物。合理使用自我调节等方式,让甲状腺异常的问题得到调节。而如果甲状腺异常的问题十分严重,则应该积极求助专业人士,让医生帮助患者科学调节和治疗,对于部分因为肿瘤引起不适的患者,则有可能需要使用手术的方式进行治疗。

孕产大百科

## 生不了孩子? 可能是男人的问题

■主持人许瑞英

在中国传统观念的影响下,大部分人认为怀不上孩子女方应该负主要责任,很少有家庭能认识到男性在生育过程中的重要作用。

目前的统计数据 displays,我国每6对夫妇中就有1对会存在不孕不育的问题,也就是说不孕不育发生率在15%左右,而35%-40%不孕(育)症的原因在男方,那么男性不育症是怎么导致的?

男性不育的原因有哪些?

睾丸异常:睾丸异常有三种情况:隐睾,不仅导致不孕,还可诱发恶变;胎儿期因不利的环境因素损伤了胚原基;早期睾丸损伤,可因分娩过程中产伤引起。

染色体异常:据报道,遗传是影响男性不育的主要因素之一,包括男性患者染色体异常和Y染色体长臂无精子因子(AZF)区域微缺失。

睾丸后天损伤:如疝气修补术、鞘膜积液手术、睾丸固定手术等损伤了睾丸血管,阻碍血供而使睾丸萎缩。鞘膜积液:鞘膜积液压迫了睾丸血液循环,可导致睾丸感染或萎缩。该病青春期后发病率为16%-19%。

精液异常:各种原因导致精子质量

异常,从而引起男性不育,如少精症、弱精症、无精症等。

精神因素:精神因素也能导致生精功能障碍。长期处于压抑、沮丧、悲观等不良情绪可影响神经内分泌功能,进而影响睾丸生精功能和性功能。

精索静脉曲张:动脉硬化患者及糖尿病患者,常常伴有睾丸小动脉疾病,使产生精子的能力衰退而引起不育。

不良习惯影响:如吸烟、饮酒、熬夜、肥胖、桑拿等均可导致男性精子密度降低,精子畸形率增高。

职业环境:人类精子在35.5℃-36.5℃才能正常生精,如果阴囊长时间处于高于体温1℃-2℃的环境中,就会引起睾丸内微环境、酶活性的改变,导致生精障碍。从事导致阴囊温度升高的职业,像司机、厨师、电焊等,均会影响精液质量。“久坐”电脑前工作的IT精英们也会引起阴囊温度升高,导致不育,建议适时远离一会电脑,让睾丸“降温”!

生殖器官感染:细菌、病毒、原虫等感染,可以直接损害睾丸,严重的影响生精能力及降低精子的活性而导致男性不育发生。建议准备备孕、婚后一年不育的男性同胞们,到正规医院生殖医学中心检查精液。

健康提醒

## 健康饮食 备战考试



高考进行时…

■朱华军

又到了一年一度的六月中高考季,除了全力备考之外,考生饮食受到广泛关注。为了以良好的状态迎战中高考,避免饮食不当导致身体不适,考生家长在给孩子安排饮食的时候,尽量做到“五不要”。

不要到卫生条件差的路边摊和大排档等场所就餐,尽量在家或学校食堂用餐;

不要吃剩菜剩饭,要食用新鲜食物;不要迷信“大补”改变日常饮食习惯和规律;

不要尝试新奇食材,以免造成肠胃功能紊乱;

不要吃生冷刺激性食物,以免引起肠胃不适。

备考及考试期间,应在保持原有饮食习惯基础上,注重食物多样化,以保证

各种营养素供给。饮食以谷类为主:谷类食物富含碳水化合物,是人体最主要、最经济的能量来源。每天多吃蔬菜、水果:新鲜蔬果不仅含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维,还有助于消化,增加食欲。适量摄入鱼、禽、蛋、瘦肉等,这些都是优质蛋白质来源。

考试不仅测验考生的知识积累,也考验考生的体力。充足的能量,可以保证考试期间体力充沛。所以,早餐和午餐要吃饱吃好,适当增加主食和肉类摄入;晚餐不要过量,以清淡为主,多吃蔬菜、水果,并保证充足睡眠。

考试没有捷径,没有短时间提高智力和学习成绩的“灵丹妙药”,依靠平时刻苦学习和知识积累才是正道,不要迷信所谓“补脑”产品。

最后提醒所有考生:充足睡眠和适量运动也很重要,劳逸结合才能提高学习效率。

时令养生

## “扬眉吐气” 享受甜蜜时光

■顾忠清

芒种已过,仲夏到来,也到了杨梅上市的好时节,清爽酸甜的味道俘获了一大批粉丝,都说没有杨梅的夏天不是完整的夏天,圆圆的杨梅远远看去紫中透着黑,加上绿叶的衬托,像是一颗颗玛瑙,远远都能闻到它酸酸甜甜的味道,不禁让人在闷热的夏天食指大动!

杨梅是亚热带水果,李时珍称其“形如水杨子而味似梅,故名”,它不但味道鲜美,还有生津止渴、健脾开胃的功效,多食杨梅不仅无伤脾胃,还可解暑祛寒。杨梅不但是鲜食的佳果,更是果中保健的上品,现代药理研究也表明杨梅富含纤维素、蛋白质、铁、镁和维生素C、柠檬酸等多种有益成分及8种氨基酸,其钙、磷、铁含量要高出其他水果10多倍,所含的鞣质类有抑制癌细胞的作用。

杨梅的药用价值极高,其果实、仁、叶、皮均可入药:杨梅果核碾碎入药可治疗汗脚,牙龈发炎、红肿,以及各种损伤的止血生肌。杨梅叶含有的挥发油及鞣质,可治疗感冒、咳嗽痰血,其提取物还可治疗肝损伤,抑制体内黑色素的合成,可用作“皮肤增白剂”。杨梅树皮具有散瘀止血、止痛的功效,煎水含漱可止牙痛。杨梅树根含鞣质,有止血、理气、化痰功效,能治疗胃痛、疝气、外伤出血、恶疮等症。

因为杨梅含有的糖分比较高,而且表面褶皱较多,因此导致它的表面积其实很大,很容易招来小虫子的“骚扰”,为了安全起见,还是需要彻底清洗后,再进行食用。

食用鲜杨梅时要注意卫生,水洗后可放在淡盐水中浸5分钟,既可杀菌,又可减缓杨梅的酸味,也可以在容器中倒入少量的小苏打,接着倒入清水,然后把杨梅放进去浸泡20分钟即可,小苏打呈碱性,这样清洗出来的杨梅也会更甜一些。

杨梅的含糖量偏高,所以糖尿病患者需要注意,龋齿者和牙龈出血、鼻出血、痔疮出血、咯血、胆囊炎、胆结石的人不宜多食。

杨梅性温,内热火旺者不宜多食,多食易令人生热、发疮、生痰,有的还会导致鼻出血。食用杨梅后应及时漱口或刷牙,以免损坏牙齿。

杨梅挑选技巧,看颜色:过于红或者过于黑的杨梅都不能选购,应当选择表面干燥、色泽鲜红、颜色不一的杨梅为佳。用手摸:杨梅的果肉不能过软或者过硬。过硬为生,过软就是熟过了,不利于清洗与存放。应当选择软硬适中杨梅,这样用水洗后口感也会较好。看果肉:杨梅表面的果肉颗粒应当饱满,不能瘪塌下去。通常情况下,果肉表面为圆刺的杨梅比较甜,相反表面为尖刺的杨梅就会酸一些。闻香味:新鲜刚摘下来的杨梅有股清香味,但是如果长期存放以后的杨梅就会有一股酒味,因为此时杨梅会开始发酵,这很好分辨。

## 一起来学吧



近日,台州市中心医院儿内科开展了一系列儿科义诊、海姆立克急救法、洗手规范等关乎儿童安全成长的公益活动,让全社会共同关注孩子的健康安全成长。

此外,该院还举办了赠送红色精神书籍、心愿墙等关乎儿童心理健康的主题活动,深受家长和孩子们喜爱。

通讯员李婧 摄

## “青筋”暴起 是体内毒素淤积?

如果是这几个地方,就要注意了

■秦利

人体表可见的静脉血管我们俗称为“筋”,影视剧常见人物激动时青筋暴起的特写,护士最喜欢“筋”明显的患者,扎针更可见,有些人的青筋藏在皮下隐约可见,有些人的则是一根根隆起似小青虫,粗细不一,颜色各异的“筋”,哪些是正常的?又有哪些是疾病的信号?

有人说,青筋暴起,说明体内有毒素淤积,事实上,关于青筋是毒素淤积的说法,并不可信。大多数情况下青筋显露都是生理性的,无需治疗。以下几类人群青筋较为明显就属于正常情况。

体格偏瘦和皮肤白皙的人:体格偏瘦的人由于皮下脂肪薄,静脉藏得浅。光线在被皮肤吸收红光后,反射出蓝光,这也是为什么暗红色的血透过皮肤看却是青色的,而肤色偏白的人群,会让反射出来的蓝光更加明显。这类人群的青筋明显,但隆起程度较低或平于皮肤,静脉走向平滑,不会有明显的膨起感。

长期健身者或体力劳动者:健身者或体力劳动者,往往手背、四肢上面的青筋更明显,因为他们的四肢需要

更多血液供给,心脏会增加泵血量,于是动脉血流增加,静脉血流也相应增加,由于静脉壁是相对松散的结构,长期大血流量会把它们撑得更粗壮。

老年人:老年人的手背、颞部,往往可以看到明显隆起的青筋。这是因为随着老年化,机体脂肪萎缩,皮肤逐渐变薄,肌肉的萎缩也降低了对静脉的支撑和限制作用,所以老年人的静脉看起来比年轻人的更粗。但如果出现了局部水肿、疼痛、浅溃疡的情况,需要及时就诊。

当然,有些地方青筋暴起可能提示着疾病。

脖子上的青筋暴起:脖子上的静脉是颈静脉,负责回流脑部血液,并通过上腔静脉运回心脏,如果患有心肺相关疾病,心功能不足会让上述回流途径受阻,于是颈静脉就膨胀了。如果按压肝脏区域,颈静脉的隆起更加明显,医学上称之为肝颈静脉回流征阳性,意味着右心出现衰竭。一般此类症状在进行针对性治疗心肺疾病后,往往可以好转。

下肢静脉曲张:长期站立或从事体力劳动者的人,对于下肢静脉曲张不会陌生,常表现为双下肢皮下静脉扩张,延长迂曲,且直径超过3毫米。

静脉曲张往往意味着静脉瓣出现了问题,静脉瓣是静脉中防止血液逆流的生理结构,它不工作了就会导致下肢的疼痛、肿胀、瘙痒等多种不适。静脉曲张的病程可能会很长,初期的不适往往容易被忽视,发展到晚期,会局部溃瘍,疼痛严重时甚至会影响行走。早期的可以通过抬高腿部、使用弹力袜等加压方式控制病情;但到后期,则需要通过静脉消融或手术的方式改善症状。

精索静脉曲张:对于男性来说,除了下肢,还有一个特别的地方可能会发生静脉曲张,那就是阴囊。阴囊皮下的静脉叫作精索静脉,如果出现弯曲如同蚯蚓,同时伴有阴部的坠胀、腰酸的情况,需要及时就诊,该疾病严重情况下可能会影响精子的质量,导致不育。必要时需要通过静脉结扎术来解决问题静脉。

那么日常生活中要如何预防异常青筋暴起?烟酒容易增加血栓、静脉炎等疾病的风险,会破坏我们的血管,因此戒烟、减少饮酒是预防青筋暴起的重要手段。此外,避免久站或过度锻炼,别给静脉太大压力,这样才能让我们的静脉安安静静,不张扬地陪伴我们尽可能久的时间。