

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。袁建树介绍说，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，心理问题也会对眼部造成影响。

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落、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，按年龄比对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。

不要用眼药水过度“治疗”眼睛

数字化时代的到来给办公带来巨大便利，但长期面对电脑办公的人，容易导致眼疲劳、干眼症、过敏性结膜炎等眼病。我国成年人群体中，30%-40%的人患有经常性干眼症，而患有干眼症的人里面有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。

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睑障碍、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，长时间面对电脑的问题同样存在于老年人。现在很大一部分老人也是“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。“临床上，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。

2021年6月7日 周一 浙江工人日报

责任编辑：许瑞英 电话：81916093 E-mail：zjgrxw@163.com

健康警示

甲状腺出现4种信号 千万要警惕

■张华君

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治疗和治疗，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

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、悲观等不良情绪会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，建议适时远离一会儿电脑，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…

各种营养素供给。饮食以谷类为主：粮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。

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成长。

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”，影视剧中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，扎针更容易，有些人的青筋藏在皮下隐约可见，有些人的则是根根隆起似小青虫，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。大多数情况下青筋暴露都是生理性的，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，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、颈部，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，如果患有心脏病，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，会局部溃疡，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。

那么日常生活种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。

■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，考生饮食受到广泛的关注。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