

别相信“包治”“包好”，医生提醒：

糖尿病等疾病只能控制无法根治

■熊艳华

人生在世，吃五谷杂粮，难免会生病。生了病，都想治好、治愈，但浙江医院全科医学科熊艳华副主任医师提醒：在目前的医疗条件下，有些疾病无法根治。

如果有人对你说，下面这些病也能根治，那八成是骗子。

**糖尿病、高血压可控
但无法完全治愈**

糖尿病是一种常见的慢性代谢性疾病。目前，二型糖尿病还无法治愈，主要通过药物长期规范治疗。市场上的糖尿病治疗仪只是配合药物的一种辅助治疗方式，不能治愈糖尿病。同时，糖尿病目前的主要治疗方法是注射胰岛素和口服药物，其他五花八门的治疗方式并不能从根本上控制血糖，盲目停药，很容易造成危险。

虽然无法完全治愈，但糖尿病是完全可以控制的。只要患者

将各项代谢指标控制良好，就可以在很大程度上有效预防糖尿病并发症发生，使患者获得与健康人接近的生存寿命。

高血压现如今已成为困扰多数人的慢性疾病之一，很多人都需要长期服药。于是彻底“根治”高血压是不少患者的心愿。目前高血压还不能被治愈。临幊上治疗高血压的主要目的在于促使血压达标，对于患者而言，这意味着要终身服用降压药。

需要提醒的是，一定要在医生的指导下使用降压药，不能偏听偏信，随意更换降压药或者停药，因为每个人的身体情况不相同，适合他人的方法并不一定适合患者自身。

另外，在药物治疗的同时，患者还可以通过生活调节的方式辅助降压。包括限制食盐、控制体重、限制饮酒、加强体育锻炼等，以及控制其他心血管病危险因素，包括戒烟，限制膳食中总脂肪、饱和脂肪酸和胆固醇摄入量以控制血清胆固醇。

很多人疑问，手术不是可以治愈近视吗？目前为止，还没有一种药物或者一种手术能把近视治好。近视的手术，仅仅是为了

**儿童哮喘可控
近视不可逆无法彻底根治**

有些儿童，很小的时候就出现了哮喘，一直延续，因此能根治了很多患者的梦想。目前，医学界仅能对哮喘进行有效地控制，而不能彻底治愈。虽然未能实现根治，但80%的哮喘患者通过规范治疗可以实现良好的控制，有的患者经过2~3年的规范化治疗甚至可以完全脱离药物，正常生活、工作。

我国近视人数已近4亿，居世界第一，近视发生率已经达到世界平均水平的1.5倍，青少年近视的发生率更是高达50%~60%，不容忽视。孩子出现了近视，很多家长都希望有什么方法能帮助孩子摆脱近视，根治近视。其实目前没有任何方法可以“根治”近视。

很多人疑问，手术不是可以治愈近视吗？目前为止，还没有一种药物或者一种手术能把近视治好。近视的手术，仅仅是为了

给大家摘眼镜，但是近视的状态是永远没有变化的。尤其是高度近视、超高度近视，会引起我们眼球变化。

**老年痴呆没有特效药
慢阻肺可防可治**

阿尔茨海默病，俗称老年痴呆症，由于是一种严重的智力致残症，患者从轻度记忆与认知障碍到最后的植物状态，要经历几十年甚至几十年，且目前无法根治，这对病人和家属都是一个痛苦的过程。

阿尔茨海默病的临床发病是不可逆的，目前尚没有很好的药物可以控制病情进展。目前，获批使用的阿尔茨海默病药物也只能起到改善症状的作用，无法根治这一疾病，但是可以通过延缓治疗，降低疾病的进展。

慢阻肺，通过这个名字可以看到它的特点，一个是慢性的病；另一个是阻塞，就是吸气、呼气这个气道出现了阻塞，也就是出现通气功能的障碍，然后肺部就是

带来的一系列的肺部疾病。慢阻肺目前病因还不是很清楚，但寒冷、干燥、吸烟和环境污染为导致慢阻肺的风险因素，呼吸困难、慢性咳嗽、咳痰和喘息都是慢阻肺的主要症状，也是导致体能丧失，生活质量下降的主要原因；患者常会出现气短、气喘和呼吸费力等现象；早期仅在劳力时出现，之后逐渐加重，以致日常活动甚至休息时也感到气短。

慢阻肺无法治愈，但可防可治。长期药物治疗可预防和控制症状，减少急性加重的频率和严重程度，提高运动耐力和生命质量。

银屑病是一种慢性复发性皮肤病，目前还没有可根治的方法，患者需要长期用药，并通过生活管理等方式让病情进展变慢或避免其复发，无法治愈。

我们要相信现代医学，同时也要认识到医学的局限。盲目迷信祖传秘方或是所谓可“根治”药，不仅耽误治疗，有些“秘方”甚至危及生命。

健康无小事 贫血需重视

中国贫血周活动“云”在线全天直播

■沈一平

昨天，浙江省中医院血液科联合北京白求恩公益基金会、山东省同心家园公益基金会、台州市中心医院、金华市中医院、浙江萧山医院以及开化县中医院同步推出2022中国贫血周活动“关爱贫血二周年”大型公益直播。活动通过线上视频连线——网上答疑、科普讲座、医患互动，向全国病友进行“云”在线全天直播。

我国6岁及以上居民贫血患病率为9.7%，其中轻度贫血

患者中只有不到两成得到治疗，极重度贫血患者仅1/2得到治疗。贫血不仅影响个体体能，还影响多种疾病的治疗预后。为了改善中国贫血管理现状，提升公众的科普认识，提高贫血相关疾病的规范诊疗意识，国家卫健委医药卫生科技发展研究中心联合白求恩公益基金会、中华医学会中华医学杂志及中华医学学会各学科分会权威专家，倡导将每年的8月18日设立为“中国贫血日”，借此呼吁全社会重视贫血疾病的防治筛查。

健康说

青少年也要预防 “老年病”

■齐振松

以往，导致颈椎生理曲度变直，甚至患上颈椎疾病。

因此，预防颈椎侧弯、颈椎病等要从儿童抓起，父母既要关注孩子的学习成绩，又要重视孩子的健康锻炼。孩子使用电子产品学习时需严格控制时间，和把控正确姿势，保持颈部直立，头部有力支撑。孩子要有充分的休息时间，家长要合理安排孩子使用电子产品的时间，少玩或不玩电子产品，并严格监督孩子。医学专家指出，人体的颈椎、脊椎、腰椎骨骼都有一定的生理曲度，即使是再轻巧的动作，长期一个姿势也会导致变形。所以，传统中医强调“坐如钟、行如风、站如松”是有科学道理的。家长要时时督促孩子养成良好的身体姿势，坐有坐相，不含胸含背，坚持每学习一个小时要起身活动脖子和腰，最简单的方法是用头写“米”字，幅度要大、动作要慢。双休日的时候，家长要带孩子到公园放风筝，或者看星星、练蛙泳，都是缓解颈、肩、腰、腿劳损的简便有效措施。

这些原本是老年群体多发的疾病，如今青少年成为这些“老年病”的患者。为何会出现这种状况？笔者认为，除了现行教育体制的弊端外，家庭对孩子的教育忽视了抓孩子的体育锻炼是致病的主要因素，许多父母把孩子健康寄予医疗、保健品，而不注意让孩子经常参加健身锻炼和户外活动，过度的营养还促使孩子肥胖。

另外，很多小孩从小接触电子产品，众所周知，电子产品便利孩子学习没错，但孩子还处在骨骼成长期，如果长时间低头看手机、平板等，颈部就会出现不舒服、僵硬、疼痛等症状。长此

学习玩耍两不误

医院暑托班里学中医



日前，在绍兴市中心医院中医科、中药房、针灸推拿科，医院员工的子女们正在医生叔叔阿姨的讲解下，学习中草药、针灸穴位等中医知识，丰富的知识、有趣的讲解，引起小朋友们的浓厚兴趣。

为更好地解决暑期孩子无

人看管问题，增强职工幸福感和获得感，提升员工满意度，8月初，绍兴市中心医院工会举办暑期爱心托管班。

托管班管理人员由医院员工、社会志愿者组成。课程安排丰富多彩，由医院资深医学专家、退职领导、在书法美术等领域有特长的专家组成。内容包含“急救小勇士”、“防疫小能手”、“亮眼小课堂”、“神奇的五官”、“牙齿的秘密”等多种急救、医学小常识，还涵盖国学、戏曲、传统医学、爱国教育影片欣赏、书法、魔术、音乐、手工、游戏等多姿多彩的活动。

通讯员单明铭 摄

干涩到睁不开？注意这些用眼习惯——

让眼睛水汪汪

■淑燕

层变薄，进而引起眼睛干燥。胡龙医生指出，正值三伏天，大家都靠空调“续命”，室内空气干燥，再加上长时间对着电脑、电视、手机等电子屏幕，眼睛的眨动次数变少，如果佩戴美瞳或者隐形眼镜，更是会加速干眼的形成，或者加重已有的干眼症状。

此外，平时我们眨一下眼睛，睑板腺就会分泌一些油脂，使滋润眼睛的泪膜不会过快蒸发。但当我们用眼专注时，我们眨眼的次数就会大大减少，因此油脂的分泌也会大大减少。分泌不出来的油脂又会堵塞在睑板腺里，使之扭曲扩张，最后即使眨眼，油脂也出不来了，泪液的蒸发也会加快。

干燥的环境，如烟雾、紫外线、空气污染、高温、气候干燥等都会影响泪膜的稳定性，增加泪液的蒸发，导致眼干。此外，服用抗过敏药、部分降压药及部分精神安定剂也会对泪液产生影响。

从门诊常规就诊可以看出，干眼发病率常年高发，每年成递增趋势，干眼的病人平均较同期增长了15%左右。一天的普通门诊，10个人里至少有3个合并干眼症状。

**重度干眼会影响视力
劳逸结合勤保护**

那么如何避免干眼呢？医

生提醒，不要熬夜，成年人建议23点前入睡，晚上用眼记得开灯，保持光线充足。工作时最好每小时能让眼睛休息5~10分钟，眺望远，喝喝水，顺便活动一下肩颈关节。主动增加眨眼次数，以利脂质层的分泌。

重度干眼会影响视力，劳逸结合勤保护。那么如何避免干眼呢？医生提醒，不要熬夜，成年人建议23点前入睡，晚上用眼记得开灯，保持光线充足。工作时最好每小时能让眼睛休息5~10分钟，眺望远，喝喝水，顺便活动一下肩颈关节。主动增加眨眼次数，以利脂质层的分泌。

重度干眼会影响视力，劳逸结合勤保护。那么如何避免干眼呢？医生提醒，不要熬夜，成年人建议23点前入睡，晚上用眼记得开灯，保持光线充足。工作时最好每小时能让眼睛休息5~10分钟，眺望远，喝喝水，顺便活动一下肩颈关节。主动增加眨眼次数，以利脂质层的分泌。

化、增强食欲、止咳化痰的作用。萝卜凉拌、生吃或炖汤都可以，操作简单，味道也不错。当前各地天气炎热，暑邪伤津耗气，应注意补水，但脾肾阳虚的老年人并非喝水越多越好。

脾肾阳虚的老年人本身阳气不足，如果喝水过多，不仅水分无法被身体利用，还会进一步损伤本来阳虚的身体。阳气不足，就好比冬日的阳光无法及时清理厚厚的坚冰，喝的水过多，人体的“冰”就越厚，因此会更伤阳。脾肾阳虚，无法化水液为津液，只能化为水饮，储存于肺内，一旦感受外邪，便易引发咳嗽、咳痰、胸闷、气喘等呼吸道疾患，这就是中医所谓的“肺为生痰之源，肺为贮痰之器”。

怎样判断自己是否脾肾阳虚呢？脾肾阳虚者往往有以下表现：腹胀、食欲不佳、肢体倦怠、神疲乏力、眼睑或下肢浮肿，大便稀溏或长期不成形，小便次频、夜尿增多，眼眶周围常有黑眼圈，除了吃饭、喝水外，不喜饮水，或只喜饮用热水，舌体淡胖，有齿痕，舌苔水滑，常流口水。

如果上述情况您存在三种及以上，就说明您属于脾肾阳虚体质。这种情况下，不可盲目养生，应听从医生的建议。

夏练三伏 强身健体



在舟山市普陀区六横镇有一个武术健身辅导站，辅导站里有近30位武术队员。每天清晨，他们都会来到当地的岐头贺家山公园表演健身气功八段和24式太极拳等武术套路拳法。

据了解，这个武术健身辅导站成立8年来，队员们在辅导站站长侯佑明的带领下，不管刮风下

雨、严寒酷暑，坚持天天锻炼，这不仅增强了武术队员们的凝聚力和身体素质，在市、区武术比赛中也屡获大奖。

70多岁的队员王阿姨说，自从爱上武术锻炼以来，自己每天心情都很愉悦，很少头疼脑热，武术锻炼是强身健体最好的一剂补药。

通讯员刘生国 摄

千燥、吹空调、用眼不卫生
干眼现象正频频来袭

“干眼”是较复杂的眼科疾病，轻度症状大多为干涩、酸胀、刺痛等，一旦发展到中重度，患者的眼睛会伴有灼烧感、睁不开眼。如果不进行有效治疗，极端严重的甚至会出现角膜溃疡和穿孔。”浙江绿城心血管病医院眼科胡龙医生介绍说。

眼睛为什么会这么干？正常人的眼睛表面有一层很薄的泪液膜，它可以润滑眼球、保持角膜光滑透亮。如果长时间过度用眼或眨眼次数少，眼球表面的泪液就会不断蒸发，使泪膜脂

层变薄，进而引起眼睛干燥。

胡龙医生指出，正值三伏天，大家都靠空调“续命”，室内空气干燥，再加上长时间对着电脑、电视、手机等电子屏幕，眼睛的眨动次数变少，如果佩戴美瞳或者隐形眼镜，更是会加速干眼的形成，或者加重已有的干眼症状。

此外，平时我们眨一下眼睛，睑板腺就会分泌一些油脂，使滋润眼睛的泪膜不会过快蒸发。但当我们用眼专注时，我们眨眼的次数就会大大减少，因此油脂的分泌也会大大减少。分泌不出来的油脂又会堵塞在睑板腺里，使之扭曲扩张，最后即使眨眼，油脂也出不来了，泪液的蒸发也会加快。

干燥的环境，如烟雾、紫外

线、空气污染、高温、气候干燥等

都会影响泪膜的稳定性，增加泪液的蒸发，导致眼干。

此外，服用抗过敏药、部分降

压药及部分精神安定剂也会对泪液产生影响。

从门诊常规就诊可以看出，

干眼发病率常年高发，每年成

递增趋势，干眼的病人平均较

同期增长了15%左右。一天的

普通门诊，10个人里至少有3个

合并干眼症状。

那么如何避免干眼呢？医

生提醒，不要熬夜，成年人建议

23点前入睡，晚上用眼记得开

灯，保持光线充足。工作时最

好每小时能让眼睛休息5~10

分钟，眺望远，喝喝水，顺便活

动一下肩颈关节。主动增加眨

眼次数，以利脂质层的分泌。

减少电子产品的使用时间，控

制电子产品的使用距离。勤做

眼保健操。