

专家问诊



文丰 宁波眼科医院角膜专科主任, 角膜、眼表疾病学科带头人, 副主任医师。有丰富的临床经验和扎实的理论基础, 擅长角膜病、复发性白内障、泪道疾病的诊治, 参与各类角膜移植术近900台, 对深板层角膜移植术、角膜内皮移植术有较深的造诣。

■记者程雪

身处“屏幕时代”, 我们的眼睛太“忙”了: 加班看电脑, 熬夜追剧打游戏, 网课、线上会议已经成为疫情之下最安全的交流方式……久而久之, 眼睛难免会“抗议”。本期邀请宁波眼科医院角膜专科主任、副主任医师文丰为大家说说如何应对干眼问题。

干眼症发病率高但容易被忽视

秋天空气干燥, 很多人会出现秋燥的症状, 皮肤干、口干舌燥、喉咙干痒……相较于这些, 眼部干燥是最容易被忽略的。

文丰介绍说, 人们常用“水汪汪”来形容好看的眼睛。正常情况下, 眼角膜里的确有水分, 若气候干燥, 会导致眼中水分蒸发快, 再加上有些人水分补充不足, 导致眼角水分含量下降, 就会出现眼干、眼红、流泪、疼痛、异物感, 甚至有头痛, 这些正是干眼症的典型症状。

除了环境因素, 在干眼症患者

秋冬眼睛干涩、流泪、疼痛

用眼药水应对“干眼症”可能会“帮倒忙”

中, 有80%以上是生活习惯导致的, 长时间盯着书本、屏幕工作学习, 爱化美妆但卸妆不彻底, 长期佩戴隐形眼镜和美瞳, 滥用滴眼液和眼药水等群体都容易出现干眼症。

“我的门诊中, 有一半以上的患者属于干眼症。像长期伏案批改作业的老师, 长期对着屏幕的网店老板等职业群体都属于患干眼症的‘重灾区’。”文丰说, 实际上, 干眼症发病率非常高, 但却常被忽视, 所以希望大家多关注“心灵的窗口”, 不要等干眼症状加重才去治疗。

干眼病是眼角膜出现病理性变化

干眼病患者眼角膜会出现病理性变化。

通过裂隙灯和干眼综合检查仪等仪器的检查, 可以发现干眼病患者的眼角膜表面十分不光滑, 由点状脱落。文丰解释说, 健康的眼角膜是光滑的, 眼角膜新细胞的出现和旧细胞的脱落是同步发生的, 若因干眼症状发生病变, 就会刺激眼角膜加速新陈代谢, 此时旧细胞

脱落得快, 新细胞长出慢, 眼角膜表面便呈现出不光滑的状态。

干眼病患者除了出现干眼症的各种症状, 还可能出现视力模糊, 畏光流泪, 眼部疼痛明显等情况, 甚至还会有人会出现头痛症状。“很多人因干眼症导致头痛, 这是一种神经性的疼痛, 反复发作常常会击溃患者情绪, 严重者可能导致抑郁。”文丰说。

还有一种干燥综合征属于自身免疫性疾病, 抗体“对付”机体产生泪水、口水等一切水分的细胞, 从而导致唾液腺和泪腺受损功能下降、其他外分泌腺及腺体外其他器官受累的多系统损害。患者不仅有眼睛干涩的症状, 还会明显感觉到咽喉、口腔、皮肤等干燥。

千万不要乱用眼药水和洗眼液

眼睛干怎么办, 大多数人的第一反应就是滴眼液或洗眼液给眼睛“补补水”。其实, 这两种产品并不会起到补水的作用, 若选用不当还会“帮倒忙”。

文丰不赞成干眼者自己滥用

眼药水或洗眼液, “干眼也分为缺水、缺油等情况, 市面上的产品五花八门, 患者往往弄不清自己适合哪一种, 用错了反而会造成眼角膜损伤, 加重病情。”患者要及时就医, 用医生开的眼药水, 使用的时候也要遵从医嘱。

当然, 使用眼药水只能缓解眼干, 并不能治病。文丰建议患者们接受综合治疗方法, 增加药物治疗和物理疗法。其中物理疗法是用中草药熏蒸、按摩眼部。有些患者喜欢用热毛巾或加热眼罩热敷眼部, 其实这种方法并不科学, 所以想做熏蒸的人还是去医院吧。

改变生活习惯是综合治疗的关键一环。患者要减少用眼时间, 尽量水平线或水平线稍微向下一点的角度看书或看屏幕, 这样的角度眼角膜暴露密度更小, 眼角水分蒸发更慢。眼睛更舒适, 同时人和屏幕间距最好保持在40厘米左右。眼睛不舒服不要用手揉擦, 尽量用框架眼镜代替隐形眼镜。眼妆一定要卸干净。不要滥用眼药水、洗眼液。

“口袋公园”乐村民



日前, 玉环市清港镇樟岙村村口, 村民们正在对快要完工的“口袋公园”做最后的装饰, 今后, 村民

们又多了一处家门口的健身休闲好去处。近年来, 玉环市不断完善“10分钟体育健身圈”, 因地制宜在

群众家门口修建小微公园, 现已建成10个体育“口袋公园”、5个多功能运动场。 通讯员詹智 摄

面膜竟敷出了肾病

网购“三无”面膜 小心“汞中毒”

■江华

在直播间买东西已经成了不少年轻人的购物方式。23岁的妙妙(化名)可以称为直播间购物达人, 他在各种平台的直播间购买衣服、食物、护肤品……也从来没有怀疑过购买的东西是否正规。直到有一天她因为腿痛就医最终被确诊为汞中毒。中毒源头竟是某直播间购买的美白面膜。

妙妙是某幼儿园教师, 平时注重外在形象, 夏天刚过去, 妙妙觉得自己好像晒黑了不少, 于是她在某平台的某个直播间购买了几盒美白面膜, 断断续续用了20多天, 妙妙觉得效果很明显, 于是继续购买了该美白面膜使用。

无故腿痛 肾脏出了问题?

在这期间, 妙妙的大腿出现酸痛症状, 刚开始以为是上班站立太久导致, 但中秋休息三天后, 大腿肌肉酸痛症状并没有好转, 并且还出现了腰酸症状。为此, 妙妙前往当地医院就诊检查, 结果一个血常规中的尿蛋白4+引起了医生注意, 因为健康人的尿常规中是检测不出正常尿液中含有的少量小分子蛋白, 这个指标意味着妙妙的肾脏健康出现了问题, 当地医院建议她前往大医院进一步就诊。

为此, 妙妙找到了浙江大学医学院附属第一医院肾脏病中心门

诊, 陈亮亮主治医师拟“慢性肾炎综合征”将妙妙收治入院做进一步检查就诊。

妙妙除了蛋白尿外, 并没有腿脚肿胀等明显肾病综合征的症状, 肾脏B超也没发现异常, 为此医生还替妙妙做了心电图、大腿磁共振检查, 也均无异常情况, 那么妙妙为什么会莫名出现大腿肌肉酸痛与出现蛋白尿的症状呢?

在一次查房中, 肾脏病中心副主任韩飞主任医师在询问妙妙生活习惯时, 发现妙妙脸特别白, 就问了一句, “你脸比脖子白很多呀, 有在美容吗?” “我有频繁使用美白面膜。”妙妙一句无心话却引起了韩飞主任医师的注意。

美白面膜 居然导致汞中毒

美白、肾病, 这两个词对于一个临床经验丰富的肾脏病专家来说, 就相当于找到了警察破案中串联起整个案子的关键线索。“面膜是哪里买的?” 妙妙说某视频平台的直播间购买的, 至于是什么牌子的她说不上来, 也没关注是不是正规产品, 韩飞主任医师一听大概心里有了数, “做个尿汞检查吧。”

“尿汞44.1。”妙妙的尿汞结果出来了, 正常人应该小于25, 这个检查报告说明妙妙就是汞中毒导致肾出现了问题, 而这个汞中毒来源很可能就是直播间购买的美白面膜。“医生, 为什么贴个面膜会导

致肾出现问题?”

韩飞主任医师解释道, 汞也就是我们液体时看到的水银, 它的化合物会破坏表皮的酵素活性, 使黑色素不能形成, 从而有美白作用, 而很多不良商家为了短期内凸显出美白效果, 就会添加汞, 面膜中的汞通过皮肤吸收后进入血液, 而肾脏是汞的主要排泄和积累器官, 若长时间或者短时间内摄入大量汞, 就会破坏肾小球和肾小管, 从而造成肾的损伤。

由于妙妙出现肌肉酸痛后及时就医, 还未出现其他慢性肾炎综合征症状。妙妙在明确病因后就及时在浙大一院进行了驱汞处理, 并做了肾穿刺, 穿刺病理显示肾小管损伤, 妙妙后续还需进行相关治疗。

爱美人士 选择正规护肤产品

现代年轻人都有化妆才出门的“讲究”习惯, 护肤品、化妆品五花八门, 很多年轻人图便宜会网购这些东西, 肾脏病中心主任陈江华教授提醒, 购买使用护肤品、化妆品要注意, 切勿随便购买“三无”产品, 除上文的妙妙使用美白产品增加的汞对肾脏有害之外, 口红中也会增加矿物云母, 如铅等金属成分来增加亮度和持久度, 但如果超标增加, 使用后可能会造成人体慢性铅中毒造成慢性肾炎, 严重时可能发展为慢性肾衰竭。

神奇良药 红豆杉树皮 为什么不能直接吃

■潘春燕

一位肺癌患者询问医生, 红豆杉的树皮加水煎煮吃是否可以抗癌? 医生的回答是不建议吃, 患者有些急了: “花了600元特意托人买的, 不是都说红豆杉抗癌么, 为什么不可以吃?”

红豆杉又名紫杉, 至今已有250万年的历史, 是世界上公认的濒临灭绝的天然珍稀植物。全世界有11种, 我国有4种和1个变种, 分别是中国红豆杉、云南红豆杉、西藏红豆杉、东北红豆杉、南方红豆杉(变种)。浙江地区多见的一般是南方红豆杉。

说红豆杉抗癌, 是因为从红豆杉中提取的主要活性成分——紫杉醇, 具有广泛的抗肿瘤活性, 被用于乳腺癌、卵巢癌、非小细胞肺癌、胃癌等多种癌症的治疗。

相比正常细胞, 癌细胞处于脱分化状态, 进入不停息地分裂和增殖。而细胞有丝分裂, 需要微管蛋白系统的组装和降解才能进行。紫杉醇可与微管蛋白结合, 抑制微管解聚, 使得癌细胞无法进一步分裂, 从而阻断其增殖过程, 起到抑制肿瘤生长的作用。

既然紫杉醇抗肿瘤疗效明确, 那为什么不建议直接用红豆杉呢?

首先是紫杉醇含量的问题。红豆杉不同品种、树龄, 同一品种的不同部位紫杉醇含量均有明显差异。各种红豆杉中, 树皮中的紫杉醇含量最高, 其次为根, 枝叶和果实中含量较低。

但树皮中紫杉醇的含量依然称得极低, 最高含量也仅为0.01%—0.02%。据统计, 约14kg红豆杉树皮才可提纯制得紫杉醇1g, 取1kg紫杉醇需砍伐约2000棵红豆杉树。目前获取紫杉醇原料药更多的在向化学、半化学合成及生物合成发展。

红豆杉中紫杉醇含量低, 且与紫杉烷系列其他化合物共存, 并含有大量植物蜡、色素和树胶等杂质, 因而分离难度高。紫杉醇又几乎不溶于水, 在乙醇中的溶解度也有

限, 单纯靠泡水、煎煮或者浸酒, 能提取到的紫杉醇是微乎其微的。

其次是口服吸收的问题。紫杉醇的低溶解性又导致口服吸收很差, 生物利用度低, 进而影响疗效。目前用于临床治疗的紫杉醇药物制剂均为注射剂型。

可能也有人会说, 就算实际能摄入体内并吸收利用的紫杉醇量很少, 长期吃多多少次总有点用处吧。我们再来看看紫杉醇的毒性。

细胞毒性药物在正常细胞和癌细胞之间缺乏选择性, 紫杉醇不仅对癌细胞起作用, 对正常细胞也有作用, 会导致不同程度的毒副作用, 平常我们说化疗“吃不消做”就是这个原因。

癌症患者是否需要化疗、何时化疗、用什么药物、多少剂量, 都是需要医生严格把握指征的。假设上述的红豆杉树皮、枝叶、果实有抗癌作用, 患者自行服用也会干扰正规的治疗方案。而且其中紫杉醇剂量无法把握, 可能引起或加重毒副反应。紫杉醇外周神经毒性、骨髓抑制的发生率和严重程度与剂量相关。

还有一点需要明确, 紫杉醇具有抗癌作用是指可以用来治疗癌症, 而不是可以预防癌症。紫杉醇对癌细胞和正常细胞都有作用, 健康人群使用可能会损伤体内正常细胞, 引起一系列毒副反应。

所以用红豆杉树皮煎煮(浸酒)、叶子泡茶、果子浸酒、用树干制成的水杯喝水等操作来抗癌, 对于癌症患者和健康人群来说都是一个坑。

早在2002年, 原国家卫生部就已将红豆杉列入《保健食品禁用物品名单》, 而且在2006年再次发布公告“严禁生产经营含红豆杉的食品”。

红豆杉本身具有一定毒性, 如果擅自长期大量服用可能引起中毒。中毒症状通常为头昏、瞳孔放大、恶心呕吐、弥散性腹痛和肌无力等, 严重者出现心动过缓、心脏骤停或死亡。

所以传说不一定为真, 红豆杉“抗癌”的误区要慎入哦!

健身达人

健身贵在少年时

■季恩

因为健身, 会一点旁人眼里所谓的绝活, 经常被误认为是体育老师, 甚至被认为有“特异功能”。

其实我的绝活很简单, 就是一种普通的单杠引体上翻运动: 人在杠下, 身上跳, 手抓住杠, 身上上翻, 人翻到杠上再下来, 一次可以做二三十个。而我现在已步入天命之年, 再加上学校里无人会此项运动, 包括体育老师, 因此引来很多的惊奇。

追溯自己绝活的来源, 其实也简单。年轻时曾在金华一个叫源东的山里教书。无处可去, 业余天天玩这种单杠引体上翻运动, 并每天放学后到学校附近的一个水库游泳。天长日久, 身体发生了变化, 并被我会学了倒立, 后来还练过一段时间的倒立行走。而正是年轻时在源东的这些运动为我打下了基础, 并打开了兴趣之门, 天天练, 以至于现在天命之年还能轻松地做别人眼里的高难度动作。

实际上到源东时我已工作了7年, 学会倒立时已年逾而立。这个年纪文弱书生的我会引体上翻和敢于到陌生水库游泳, 是因为小时候经常干一些农活练出了一点力气, 并且家乡有一条小河, 自小就会游泳。如果没有小时候这点无意的习, 就不会有源东时的那些异于常人的健身及破天荒地倒立的学会, 现在的一切都无从谈起。

数学家苏步青有一句诗: 攀高贵在少年时。其实健身也是如此。总结自己这么多年的学习、健身心得, 某人在

某一方面有某种长处基本上都在少年时打下了基础。时乎时, 不再来, 这个时间点一过, 想再来学习某种技能则不可能, 而我这些技能相对来说还是比较简单的, 正因为基础也比较简单。

我的绝活不但改变了我柔弱的身体, 还让我这原本的孱弱书生有勇气多次参与当地电视台绝活的拍摄, 健身事迹还被一些报纸报道过。“看你这动作, 好像不用力气似的。”一旁观者说。这可谓一语中的。我自己也感觉不太费力, 主要是因为练得多, 起步早, 习惯了。而跟新手做同样的动作, 我用少得多的力气就能完成。而引体向上, 一般的中学生还比不上我。而我这些特长, 自小就打下了基础: 田里烈日下干活, 挥汗如雨; 山上砍柴, 小溪里游泳。到了源东, 正好有了一个更好的舞台, 而这动作正好可以“茁壮成长”。

我每次健身时, 几乎都有人有意无意在看, 还有学生模仿和向我取经。尤其是看的男生很多, 有时甚至还会出现整个班级鼓掌这种情况。很多人认为我的臂力很大, 我微信里一个才女看了我朋友圈发的动作, 竟说我是“神臂”。其实我的臂力并不大。一介书生, 臂力何大之有? 只是熟能生巧罢了。但不管怎么说, 基础是在小时候打下的。任何学问要做好, 都要从小打基础, 健身也一样。如果你想将来拥有一项高效的、令人羡慕的健身技能, 你想天命之年还有一个健壮灵巧的身体, 你必须在少年时打下基础, 学会一两门比较实用的有意思的健身技能。