

新民健康

为了让市民更好地关注口腔健康,新民健康送出爱牙大礼包!只要关注新民健康(微信号:xinminhealth),并转发本活动微信至你的朋友圈,截图回复,就有机会领取爱牙大礼包一份!每周抽取5位幸运读者,共100个名额,你还在等什么?快来参加吧!



扫一扫就能订
制“贴身医护顾问”

本报新民健康工作室主编 | 总第 113 期 | 2016 年 5 月 25 日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

进入青光眼高发季 定期随访不可少

专家建议:控制情绪、注意休息

◆ 叶雪菲

6月6日是第21个全国爱眼日,而夏季即将来临,青光眼患者渐渐多了起来。有关数据显示,我国青光眼发病率在一般人群中是0.68%,随着年龄增长,发病率逐渐增高。而夏季正是青光眼高发的季节,上海市徐汇区中心医院眼科主任董健鸿指出,尤其对于40岁以上容易情绪激动、不注意休息的人而言,更易在夏季发作。此外,患有高度近视、高血压、糖尿病、免疫性疾病、有青光眼家族史的人群等都是青光眼的易患人群,应保持定期随访。

生气时视物模糊小心青光眼

56岁的王老伯是个“急性子”,常常为了一点小事就着急上火。最近与老伴吵过一架后,突然觉得左眼有点胀,眼眶周围也有点疼,看东西时有点模糊,眼前像蒙了一层纱。但王老伯自以为是一时激动,休息休息就能好。谁知半夜他却被疼醒了,左眼又红又胀又痛,看不清东西,左半边脑袋疼得很厉害,肚子也不舒服,一个劲地恶心、呕吐。董健鸿接诊后,诊断为急性闭角型青光眼。她介绍,该病发病的典型症状表现为眼睛又胀又痛,并伴有视力模糊等情况。

在夏季,人易烦躁,容易激动。而青光眼与情绪波动特别有关联,比如股市波动,无论上涨或是下跌都会造成人的心态大喜大悲,情绪剧烈起伏,这对青光眼患者都不是好事。但董健鸿坦言,很多时候青光眼在发病早期无任何特异症状,病情发展缓慢。不少患者直到出现视力受损时,才会去医院眼科看病,但

【专家简介】

董健鸿
主任医师 教授
上海市徐汇区中心医院眼科主任
上海市防盲质量专家组成员,徐汇区眼科学科带头人,上海市徐汇区眼科质控小组

组长,上海市医师协会会员,中华医学会会员,承担科研项目20余项,发表论文30余篇,获得徐汇区防盲先进工作者,徐汇区眼科学科带头人等荣誉。

主持省部级课题1项,区级课题2项,参与市科委等各级科研课题10余项,在核心期刊发表学术论文30余篇。主持的《高危复杂白内障手术》项目获得徐汇区医疗卫生技术奖及徐汇区白内障特色专科建设项目。

擅长各类白内障、青光眼手术,开展视网膜脱离复位手术及玻璃体切割术治疗玻璃体视网膜疾病,是为数不多的能够同时开展前后段手术的眼外科医师;国内同步开展抗VEGF治疗老年性黄斑变性等疾病,在新生血管性眼底疾病靶向治疗方面具有显著优势。

门诊时间:周一全天

此时往往已进展到晚期阶段。尤其是开角型青光眼。对于急性闭角型青光眼患者来说,早期症状可表现为头痛、虹视、恶心、呕吐、等消化道症状,很容易被误诊为感冒或肠炎,等出现严重症状后才到医院眼科进行治疗,很多时候已经无法让损伤的视力得到恢复。

董健鸿介绍,“对于正常人来说,24小时眼压波动的数值应在5mmHg以内。如果眼压波动值在5-8mmHg之间视为可疑状态。如果眼压波动值超过8mmHg,就高度怀疑是青光眼了,要做常规检查了。”她建议,每年除了视力检查外,还要进行眼压测量、裂隙灯检查和

眼底检查,最好有眼底照相记录。而对于青光眼的治疗方法目前主要有药物治疗、激光治疗和手术治疗,不同种类、不同类型的青光眼,其治疗方法也各有不同。其中,开角型青光眼常用药物、激光和手术治疗,闭角型青光眼如果病情不严重,早期可采取激光治疗、辅助药物治疗,甚至如果伴有白内障可以采用白内障超声乳化加人工晶体植入就同时治愈了青光眼。中晚期多采取手术治疗。

糖尿病史超5年应定期检查眼睛

糖尿病真正可怕的地方在于其严重的并

发症,导致如今人们往往谈“糖”色变。多数糖尿病患者以为自己控制好血糖就万事大吉了,从来都没有眼检查的习惯,殊不知眼病可能早已悄悄来临了。董健鸿介绍,糖尿病是全身代谢性疾病,对眼的各个部位都会造成病变,其中最常见、对视力影响最大的是视网膜病变。眼病与糖尿病病程关系很大,患糖尿病5-10年者,糖尿病发病率为20%-30%;糖尿病病史超过15年的患者,发病率可在80%以上。糖尿病已成为继青光眼、白内障之后我国第三大致盲性眼病。

糖尿病早期往往没有任何临床症状,很容易被忽视。而一旦有症状,病情已较严重,容易错过最佳治疗时机。糖尿病的治疗效果取决于治疗是否及时。董健鸿解释,糖尿病性视网膜病变早期,眼底只有一些小动脉瘤、小片出血或渗出等改变,病人的视力可能很好。病情进展到一定程度,出现了黄斑水肿、玻璃体积血、牵拉性视网膜脱离、新生血管性青光眼等改变时,视力就会出现严重损害,而且有些损害是不可逆的,甚至会发生眼痛、眼胀等痛苦,对身体和心理都带来了极大的负担。因此,董健鸿建议,一经发现糖尿病的患者,在严格有效控制血糖的基础上,应立即检查眼底,如无眼底病变,每年至少检查一次眼底,尤其是发病超过5年以上的患者。另外,糖尿病患者一旦出现视物模糊、眼胀、眼前黑影、双眼复视,应及时到医院就诊。如果近期有食量和饮水量激增、体重和体力明显下降等情况,也应尽早就到医院接受检查。

经常发烧伴出血要查查血液系统

专家提醒:慎食农药残留的蔬果、少染发

◆ 叶雪菲

许多人都看过韩剧,其中女主角突然流鼻血晕倒后被查出白血病的情节早已成了“套路”。不少人都心存疑虑,难道白血病真的就是“说得就得”的毛病吗?对此,上海市徐汇区中心医院血液科主任熊红副教授表示,电视剧中的情节虽有夸张,但也不无道理。儿童及青少年急性白血病多起病急骤,常见的首发症状包括发热、进行性贫血、显著的出血倾向或骨关节疼痛等。起病缓慢者以老年及部分青年病人居多,病情逐渐进展。此外,少数患者可以抽搐、失明、牙痛、牙龈肿胀、心包积液、双下肢截瘫等为首发症状。生活中多种因素与白血病发病有关联,如滥用化学药品、长期接触化学物、放射线辐射、食品污染、家装污染、大气污染等等。此外,遗传因素、心态问题在白血病的发生中也起着一定作用。

莫名原因的高烧、流鼻血应重视

“我曾遇到过一位患者,莫名其妙地高烧不退,还时常出现牙龈出血或者是流鼻血。患者本人以为是感冒,结果挂了几天盐水却总不见好。后来,再到医院检查后发现竟然是得了白血病。”熊红介绍,白血病一般分为急性和慢性两大类。其中,急性白血病常表现为突然高烧、有出血倾向、脸色苍白、乏力等。此外,急性白血病患者还会出现淋巴结和肝脾肿大、关节疼痛、眼眶部粒细胞肉瘤、牙龈增生肿胀、皮肤损害等情况。

而如果是慢性白血病,早期会感觉乏力、疲倦,后期出现食欲减退、消瘦、低热、盗汗及贫血、血小板减少等症状,如果有淋巴结肿大,更要引起注意。熊红提醒,如果在血常规

【专家简介】

熊红
主任医师
上海市徐汇区中心医院血液科主任
美国血液学会国际会员,中华医学会上海血液学分会实验血液学组委员,中华医学会上海血液学分会区县血液学组委员,上海医师协会血液科医师分会委员,上海免疫学

会血液免疫专业委员会委员,中华临床医师杂志(电子版)特约审稿人。

从事血液病免疫发病机制及血液肿瘤免疫治疗方面的研究,有关论文已在国内外核心期刊及SCI源期刊发表。曾多次参与获得省部级科技进步二等奖,主持完成市级及局级课题各一项。目前承担国家自然科学基金和上海市自然科学基金各一项。在国内外核心期刊发表论文20余篇,其中SCI收录5篇;参与编写专著《多发性骨髓瘤》第一版和第二版;获得国家专利一项。

擅长各类血液肿瘤及各类贫血、白细胞减少、血小板减少性疾病的诊治,尤其在多发性骨髓瘤、难治性白血病和淋巴瘤的诊治方面有较深刻的认识,并决心致力于疑难血液病的诊治。

专家门诊时间:周四上午

化验中,发现白细胞、血小板等几项指标都存在异常,建议到血液科在医生的指导下,进行排除白血病的检查。

“对付”白血病应“对症下药”

65岁的何女士4年前因手臂皮肤淤青到医院就诊,血常规提示白细胞极高,经骨髓穿刺检查和基因检测,明确诊断为慢性粒细胞白血病慢性期,在经过口服靶向治疗药物后疾病获得缓解。一年后何女士出现发热和乏力,再次检查后提示慢性粒细胞白血病发生急变,转变为急性淋巴细胞白血病,调整药物并联合化疗,再次得到缓解。不料,一年后

何女士再次白血病复发,甚至被告知可能只有三个月的存活时间了。何女士绝望之中来到了徐中心血液科就诊,经血常规、骨髓穿刺和基因检测等检查,确诊为白血病复发,且致癌的融合基因发生了耐药突变。熊红坦言,面对这样一位老年病人,肿瘤负荷高,致癌基因又发生了耐药突变,目前国内尚无针对该突变的药物,因此治疗上存在极大困难和挑战。但熊主任结合自己多年临床经验,根据何女士具体病情,精心为其制定了个性化的化疗方案,同时加强支持治疗。最终何女士顺利完成化疗,血常规逐渐恢复正常,复查骨髓提示完全缓解。之后经过多次巩固强化治疗,何女

士白血病微小残留病灶检测转为阴性,重新获得了新生。

熊红介绍,急性白血病患者能活多久因人而异。急性白血病(AL)病情凶险,若不经特殊治疗,平均生存期仅3个月左右,而感染和颅内出血是AL死亡的重要原因。近年来因各项措施的加强,感染所致的死亡率已明显降低,而颅内出血已成为急性白血病死亡,特别是早期死亡的一个重要原因。急性白血病具有多种不同预后指标,根据不同的指标,可以将这些患者分为不同预后层次,从而采取不同强度的治疗。因此,现代医学对于白血病的认识越来越细化,所有患者在确诊后都应该尽可能完善各种预后分层所需要的全面检查,然后制定个性化的治疗方案。这些预后指标中,尤其以染色体和各种基因异常为重要。

生活中慎食农药残留的蔬果、少染发

随着白血病日益高发,越来越多的人开始关注白血病。那么,我们需要远离生活中的哪些因素呢?熊红指出,药物或化学物品,如氯霉素、合霉素、苯、农药以及抗癌药等都可能致白血病。而染发剂中含有苯二胺类物质,在加热后通过接触头皮进入毛细血管,随血液循环到达骨髓。如果长期反复作用于骨髓的造血干细胞,可能引起血癌。在装修过程中,油漆、涂料、胶和防水材料,都要用到苯类化合物作为溶剂或稀释剂。苯及其衍生物,被公认为是引起血癌的凶手。

此外,经研究证实,接受大剂量放射线治疗的患者白血病发生率比未接受者高10倍。孕妇腹部经X线透视后,小儿出生后患白血病的风险升高。熊红建议,要建立健康的生活方式,保证睡眠充足,营养合理,多吃新鲜蔬菜水果,经常参加户外体育锻炼,注意保暖,防止受凉,让机体免遭病毒入侵,使免疫系统少受打击和特别损伤,预防白血病。