

高度近视 = 高度风险

吴瑞莲

一直以来,人们对近视心有芥蒂,虽有心预防,但无力阻止它的发生。产生近视的原因也各种各样,很多人认为,造成现今近视率上升的原因是由于电子产品的普及。事实上,即便是在几千年前的古代,近视也是非常习见的。除了用眼过度、不良的生活方式会导致近视之外,遗传也是致使近视的主因之一,而高度近视更是遗传眼病的“重灾区”。

白内障是否为老年人专属疾病?

“白内障并非是老年人的专利,”眼表专家兰应霞医师指出,大众所熟知的专属老年病——白内障已经逐步年轻化,而高度近视患者的增加是不可忽视的重要原因。由于800度以上的近视易诱发眼内病变,导致白内障发病的年龄大大提前。多数的患者认为,眼睛模糊只要不影响视力,便无需治疗,这是认识上的误区。兰医师强调,如果在体检或其他眼部普查时发现自己的视力在0.4以下,就应当引起警惕,如果合并晶体混浊的现象,即可定义为白内障。

众多患者对为何高度近视更易引起白内障产生了疑惑。兰医师解释,眼睛对我们来说,是非常精密的器官,任何的变化都会引发疾病的产生。高度近视的人群眼睛会较之前变长,眼内的结构也会出现一些变化。她举例,如果

将正常眼睛比作一个5平米的房间,其中有桌椅板凳,吊灯,等家用品,排列紧凑有序;高度近视后,这个房间变成了8平米,眼内的结构会产生相应的变化。为了更好的照明,吊灯的电线会变长,但电线变长后就会变细,提供电的能力会下降,电灯变暗。同理,高度近视后,眼内的晶状体悬韧带会变长、变细,期内营养管道输送营养物质的能力下降,所以白内障出现的时间比正常人要早。兰医师指出,由于“悬韧带”变细,结构不稳、容易摇摇晃晃,不仅影响视力、更增加了手术难度。因此,因高度近视引起的白内障更需要加以重视,及时诊治。

高度风险！高度近视引起多种并发症

人类视觉的形成是由外界物体反射来的光线进入角膜、瞳孔,通过晶状体折射光线至视网膜上,形成清晰的物象,再由视神经传入

大脑中枢。在此过程中,任何一个环节出现故障或不协调都可能导致视力受损和视力下降。眼底专家宋蓓雯主任表示,高度近视的患者会引起多处环节出现问题,最终导致眼底并发症,引起高度风险。

高度近视会令眼部的结构出现变化,首先影响的便是用来固定视网膜的玻璃体。宋主任表示,高度近视会使眼轴延长,玻璃体腔增大,会促使玻璃体进行性变性,即是俗称的“飞蚊症”。“飞蚊症”患者眼前出现蚊状飞行物、丝状物等情况,尤其是看晴朗的天空或白色的墙壁时,更加明显。如果眼前飞行的黑影越来越大,可能是视网膜脱落前兆,这是高度近视比较严重的并发症。

另外,作为视力最敏感的黄斑区也会被高度近视影响。宋主任介绍,黄斑区位于视网膜后半部,由于高度近视致使“悬韧带”变细,血液供应差,视网膜缺血,视网膜新生血管生长,这些新生血管管壁极薄,极易破裂出血,出血后形成黄斑出血甚至黄斑变性。此时患者会感觉眼前有一块固定的黑影挡住视线,抑或是视物变形、扭曲,若没有及时治疗,会造成永久性失明。

高度近视虽主要由遗传因素决定,但是后天的视觉环境、工作性质、生活习惯以及全身健康、营养状况也起一定作用。故高度近视的患者应该比其他人更加注意用眼卫生,增强体质,防眼部营养

不良的发生。

宋主任指出,虽然高度近视意味着高度风险,但只要关注眼部细微的变化和症状,这些并发症还是

可以及时预防 and 治疗的。建议高度近视的患者至少每半年到医院作眼底散瞳检查,这类检查对病程研判及治疗有重要的意义。

■专家简介



宋蓓雯

副主任医师 / 医学硕士

擅长治疗各种视网膜疾病(糖尿病性视网膜病变、视网膜脱离、中心性浆液性脉络膜视网膜病变、视网膜裂孔等),玻璃体疾病(玻璃体浑浊、玻璃体出血、玻璃体炎症等)及黄斑病变(老年性黄斑变性、黄斑区脉络膜新生血管)等眼底眼内疾病的诊疗;擅长各种老年性白内障、并发性白内障及高度近视等病症的诊疗。



兰应霞

眼表白内障专家

擅长:白内障、老花、散光、青光眼及眼表疾病的诊治,尤其是各种复杂白内障的手术治疗,并在各年龄阶段的脱镜治疗方面积累了丰富的经验。

眼科义诊通告

经相关部门批准,上海爱尔眼科医院举办眼科义诊活动。期间,开通(免挂号费、免部分检查费、免专家会诊费等)多项绿色就医通道,向广大群众提供专业眼科咨询服务。

——爱心提示:本次义诊采用电话 / 短信预约报名的方式——

■义诊预约电话:185 1636 0332

■义诊时间:2017年7月21日上午8:00

■义诊短信报名:编辑短信“义诊+姓名+联系方式”

发送到185 1636 0332

■地址:上海市长宁区虹桥路1286号(10号线宋园路2号口)

义诊备案编号:长卫登字(2017)第 0010 号

“爱牙在行动” 新民健康爱牙热线 公开大讲座全城火爆招募

叶雪菲

为切实解决缺牙市民的口腔问题,新民健康在全市范围内开展爱牙行动大爱牙系列活动!

活动期间,我们将为广大市民朋友,不定期举办形式不一的爱牙大讲堂活动,并且力邀国内知名种植专家、知名齿科学术带头人、

讲座时间:7月15日(本周六)下午13:00

招募对象:

- 1、单颗、多颗或全口牙缺失、牙骨萎缩者;
- 2、凡烤瓷牙失败、活动假牙失败、种植牙失败者。
- 3、凡有龋齿、牙周炎、牙龈炎等口腔问题者。
- 4、长期佩戴活动假牙者。

报名方式:

新民健康爱牙热线:021—52921992 或编辑短信“爱牙+姓名+联系方式” 发送至:13331917156

报名成功即可获取以下豪礼:

- √精美爱牙伴手礼一份(牙膏、牙刷);
- √免费面对面口腔健康宣教交流
- √留美种植专家全方位、高质量爱牙宣教支招

疑难种植特聘技术顾问以及20多年临床经验的主任医师,免费为市民朋友提供专家面对面科普宣教,同时搭建高质量爱牙资讯平台,全方位提供爱牙知识或爱牙支招!本轮讲座特设50个超值体验名额,欲报从速!



■部分特邀专家

熊靖宇

知名齿科 IDCC 执行总监
副主任医师
中华口腔医学会会员
美国骨整合协会(AO)会员
哈佛大学种植牙高级班学员



李娜

知名齿科医疗种植总监
同济大学口腔修复硕士
加州大学密尔分校 GIDE 种植硕士
ICOI 国际种植牙医师学会会员
中华口腔医学会会员

西瓜浑身是宝 五类人不宜食

高媛

随着气温的升高,清凉解暑的食物又开始在市场上走俏,如冰饮料、雪糕以及各种鲜甜多汁的水果。而在这众多的候选者中,西瓜当之无愧地被选为夏日解暑圣品。对此,上海市闵行区中心医院中医科主治医师潘明表示,西瓜作为盛夏佳果,味道甘甜蜜多汁。然而,并不是所有人都适合食用西瓜。

西瓜被誉为天然的“白虎汤”,是夏季解暑的必备佳品。潘明介绍,夏季吃西瓜可以起到较好的防暑解暑的作用。一般来说,只要注意控制量,西瓜适用于大部分人群。然而潘明提醒,以下五类人群应禁食或少食西瓜:

第一,脾胃虚寒者。由于西瓜性寒,凡脾胃虚寒者应少食为宜,否则会导致腹胀、腹泻、食欲减退等症。

第二,感冒初期患者。由于感冒初期以表

证多见,应采用发散的方法祛除表邪。而西瓜类似于清里热的中药。因此在感冒初期吃西瓜会与这一阶段的治疗原则相违背,会引邪入里,使感冒加重或延长治愈的时间。

第三,糖尿病患者。西瓜的含糖量高,若食用过量,会导致血糖升高,严重的还会出现酮症酸中毒。因此糖尿病患者吃西瓜时要关注自身的血糖水平,注意适量。

第四,产妇。中医学认为,“产后宜温”。因妇女产后的体质较虚弱,故常以温补为主。而西瓜属寒性,产妇不宜过量食用。

第五,充血性心力衰竭者和慢性肾病患者。此类病人若进食西瓜过多,可能由于水分急剧增加而加重心脏和肾脏的负担,所以此类病人吃西瓜要注意节制。

本版块活动为公益活动,不向参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考。

科院药房2017新冬虫夏草

新草上市!最低可至8.5折!

上海科院药房冬虫夏草为每年5月中旬开始采集的新鲜虫草,分别为四川阿坝虫草、四川甘孜虫草、青海玉树虫草、西藏那曲虫草!

科院药房三大优势

1. 诚信优势
年份不混/产地不混/优劣不混
2. 团队优势
系统配有专业服务团队
3. 冷链优势
从采集到销售全程冷链

为什么服用新草? 虫草越新鲜,服用效果越好。新草的营养物质丰富,流失少,所以建议服用新草!

上海科院药房2017年新冬虫夏草下山啦,欢迎拨打下方新草热线进行产品咨询和优惠咨询!

2017新品种[国内创新真空鲜草]

- 一、由国家 GMP 认定的药厂生产,在专业洁净生产区,经过刷净,分选去除瘪草,断草,竹签草,最终工艺纯净水洗净,可以直接食用。
- 二、用专业食品级管装,再抽真空包覆,双重保鲜,既直观杜绝造假,又延长了鲜草保质期。
- 三、以上综合措施造就了云上藏羌真空鲜草为国内创新具有特色的真空鲜草。

上海科院药房的专业人士将免费为大众提供冬虫夏草的真伪鉴别、产地鉴别、新老鉴别、贮存及服用方法等各类相关咨询。

上海科院药房原名中国科学院上海生命科学研究院科院药房。

咨询订购热线: 021-64311772 / 34010789 广告
上海科院药房地址: 肇嘉浜路526号(近岳阳路)