

春游提防“红眼”缠上“低头族”

◆ 吴瑞莲 贺天宝



■ 眼科医生在手术中

阳春三月,万物复苏,本是出游野餐、赏花玩水的好时节,可许多眼科医院门诊却挤满了病人。在就诊的病人中,结膜炎、角膜炎患者明显增多,有老年人、儿童,也有整天对着电脑的上班族。他们出现的情况大致一样:眼睛干涩、酸痛、刺痛、红肿和过敏。

小王是某外企白领,整天都免不了和电脑打交道。最近她总感到眼睛干涩发红,像被风沙吹过一般,还时常觉得睫毛扎眼,异物感明显。平时无论是看电脑还是看书,一段时间后就感到极其不舒服,眼睛会明显的疲劳酸涩,忍不住想揉眼睛。医生为小王检查后说,她这是慢性结膜炎,而且眼睑上有许多结石颗粒。接着,医生为小王做了取眼睑结石手术,并为她开了相关的消炎药和人工泪液。

上海爱尔眼科医院副院长肖耀廷主任医师指出,慢性结膜炎主要分为感染性和非感染性两大类。感染性结膜炎是由病原微生物引起的炎症,细菌、病毒、衣原体、真菌等都有可能致病。非感染性慢性结膜炎主要与环境用眼习惯有关。包括风沙、灰尘、烟雾、强光及有害气体的刺激;经常熬夜、睡眠不足、嗜烟过度、用眼疲劳等。尤其是长时间看电脑对眼睛伤害大,一方面,电脑视疲劳综合征可引起结膜炎症状;另一方面,电脑引起的干眼症也可引起或加重结膜炎或产生过敏症状。

肖院长表示,如今走在街头、坐在公交车上,随时都可以看到“低头族”们埋头与手机“酣战”,这也为结膜炎埋下了隐患。

据介绍,慢性结膜炎危害很大,发作时会影响正常的工作和生活,如果不注意,还会传染给他人。若急性结膜炎转为慢性,则会常年无法治愈,会有异物感、眼疲劳不适,特别是40岁以上人群,严重影响正常生活。长期不治疗可能会导致其他眼病,使病情加重。

肖院长指出,由于春季气候适宜,细菌大量生长繁殖,非常容易造成角、结膜病的大流行,再加上前段时间严重的雾霾天气,空气中的微粒附着到角膜上,也容易引起角、结膜炎。平日应注意眼部卫生,多吃含维A、维C、胡萝卜素的食物,避免辛辣刺激

性食物,避免熬夜,不揉眼睛,养成良好的用眼习惯。

医生简介

肖耀廷 主任医师

上海爱尔眼科医院副院长、综合眼病科主任

上海市长宁区眼科学科带头人

从事眼科临床工作30余年,对各种眼科少见病、罕见病的诊治有丰富经验,手术经验丰富。

擅长白内障超声乳化术,角结膜疾病的诊断与治疗,综合眼病及眼底病的诊断治疗等。

本版专家咨询请拨打新民健康工作室热线 021-62476396 或 021-62892367

电脑族眼保健操:简单4招放松眼球

- 1、后仰,紧靠椅背,深吸气,然后前倾,贴近桌面,深呼吸。重复5-6次。
- 2、紧靠椅背,全身放松,然后眯眼,再张开,重复4次。
- 3、坐在椅子上,双手卡腰。然后头右转看右胳膊肘,再左转看左胳膊肘。重复4-5次。

- 4、坐在椅子上,举食指放在脸中部离鼻子15-20厘米,然后看前面不远处的墙2-3秒,目光转向手指,看之间3-5秒。放下手,重复5-6次。

上海爱尔眼科医院专家提醒,坚持这套简单的眼保健操,视力不仅可以得到巩固,而且还会改善。

治疗股骨头坏死不可听信偏方

◆ 吴瑞莲

去年8月,家住浦东川沙的刘阿婆查出了一侧股骨头坏死。这下可急坏了老两口,他们开始四处寻医,中药偏方、理疗按摩,钱没少花,病却没治好,刘阿婆每天都忍受着疼痛,平时也只能拄着拐杖活动。后经X光和核磁共振检查,发现刘阿婆的病情已到了第4期。目前,老人已经接受了微创手术进行关节置换治疗。幸运的是,手术进行得非常成功。

据上海开元骨科医院张玉发主任医师介绍,股骨头坏死是一种进展性疾病,如果不加治疗,最终会导致髋关节完全破坏,严重影响患者的关节功能和生活质量,使其失去工作能力,甚至无法自理。治疗股骨头坏死要分期分型,股骨头坏死一般分为4期,1-2期可以采用保守治疗,3-4期建议采用手术治疗。像刘阿婆的情况,要考虑到患者年龄较大和骨骼修复功能较差,通过制定一整套术后康复锻炼方法提高手术治疗效果。

“治疗股骨头坏死千万不要拖,更不要听信一些偏方、土方。”张玉发主任提醒,一旦股骨头坏死发展到塌陷阶段,就错过了保留股骨头的最佳阶段。因此,做到早期诊断、早治疗就显得十分必要,当病人出现髋部疼痛不适的症状时,应该通过正规的检查确定或排除股骨头坏死。

医生简介

张玉发 上海开元骨科医院主任医师

上海医学会创伤外科学会委员、骨科学会脊柱外科学组委员、中国骨与关节杂志编委等。

擅长四肢骨创伤的手术治疗,髋关节置换,腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症等手术治疗。

姿势不当易引发“腰突症”

◆ 吴瑞莲

庄金芳老人是一名退休教师,2005年起经常会感到头晕、颈椎不适、手指发麻,走路的时候有像走在棉花上的感觉。到了2008年,73岁的庄金芳老人在家属的陪同下来到了附近一家三甲医院做了一次颈椎的核磁共振,报告上说老人的神经根已被严重压迫,是典型的椎管狭窄症,如果不手术的话,将面临瘫痪。

但由于病情严重,加上患者年龄偏大,风险系数极高,她去的几家大医院都不敢对老人进行手术处理,这让全家人都非常着急。有的医生说如果手术,成功的希望也只有50%,并且仍存在瘫痪的风险,但如果不开刀,庄金芳老人就会被疾病折磨得痛苦难耐。

上海开元骨科医院脊柱微创骨科主任田建军表示,该患者身为一名教师,长期伏案批改作业、试卷,工作期间久坐、缺乏运动,回家后仍需进行备课,一天的生活几乎离不开椅子,加之坐姿不当,长期下来便引发了“腰突症”。田建军指出,像庄金芳老人这样的病情,可考虑采用椎间孔镜微创手术的治疗方案。据了解,腰椎间盘突出症是临床常见病、职业病,发病时病人痛不欲生,苦不堪言。从临床研究来看,椎间孔镜微创技术在治疗椎间盘突出症、椎管狭窄等方面有其独到的特色。

椎间孔镜是一个配备有灯光的管子,经穿刺导管进入椎间孔,在椎间盘纤维之外做手术,在内窥镜直视下可以清楚地看到突出的髓核、神经根、硬膜囊和增生的骨组织,然后使用各类抓钳摘除突出组织,镜下去除骨质、射频电极封闭纤维环,创伤小,皮肤切口仅5mm,如同一个黄豆粒大小,出血不到20ml,术后仅缝1针,是比较安全的微创治疗腰椎间盘突出症的技术。

医生简介

田建军 上海开元骨科医院脊柱微创骨科主任

美国霍普金斯大学访问学者、突破万例微创骨科临床手术难关的腰椎间盘突出微创专家

从事骨科及腰椎间盘突出微创临床工作近40年,擅长多种微创技术治疗颈椎病、腰椎间盘突出症、椎管狭窄等,拥有独特的颈、腰椎诊疗新方法。

12岁以下斜弱视,九成能治愈

◆ 吴瑞莲

上海爱尔眼科医院斜弱视专科主任蔡劲锋表示,斜视又称“斜眼”,是由于眼球位置不正,看东西时一只眼的视线偏斜到一边去了。他指出:“斜视引起的弱视患儿12岁以下90%能治愈,一旦超过这个年龄就较难治愈。”

据了解,斜视有很多种,最常见的是眼球向内偏斜,医学上称内斜视,俗称“对眼”“斗鸡眼”。眼球向外偏斜,称外斜视俗称“斜白眼”。斜视不仅影响外观,容易造成自卑心理;还严重影响视功能,患者没有双眼单视功能和立体视,学习和工作都受限制,因此,治疗斜视不可忽视。蔡劲锋院长提醒,当孩子有斜眼睛歪着头,眼睛不正或眯眼的时候,或是大人突发的复视和眼睛偏斜时,最好尽快找眼科医生做检查。

蔡劲锋介绍,小儿斜视最好的治疗方法是通过专业医师指导,佩戴特制的眼镜进行矫正,一般至少戴3-6个月,根据效果看是否需要进一步治疗。而成人斜视大多是手术治疗。斜视手术主要是对附着在眼球表面的

眼外肌施行手术,通过手术调整眼外肌的力量使眼球周围拉力保持协调,从而使斜视眼恢复正常位置。

蔡劲锋院长认为,儿童斜视治疗的时机是关键因素。因为斜视的治疗除了矫正眼位、改善外观外,更重要的是功能性治疗。在儿童生长发育期间,视觉系统也处在生长发育旺盛阶段,具有可塑性,年纪越小可塑性越大,治疗效果也越好。发育期终止后再治就很难恢复斜视眼的正常功能。父母应认真对待孩子的斜视问题,争取及早治疗。

【相关链接】

斜视简易自查法

蔡劲锋表示,并不是所有的斜视都十分明显,有些隐性、间歇性斜视平时并不容易发现,需要做专业的检查。现在许多孩子都是由爷爷奶奶带大的,如果家里的老年人发现孙辈有时会有斜视的情况,可以在家里进行一项简单的测试,以判断孩子是否真正斜视。具体方法:准备一个手电筒,在光线较

暗的地方让孩子取坐位,检查者坐在孩子的对面,然后在距孩子的双眼大约33厘米的正前方用聚光手电筒照射鼻梁根部,观察双眼瞳孔中央的光点。如果光点同时落在孩子的双眼瞳孔中央,说明孩子没有斜视,或者为假性斜视、间歇性斜视;如果光点一个落在瞳孔中央,另一个落在瞳孔的内侧或外侧,说明孩子为斜视,应该及时带孩子到医院诊治。

医生简介

蔡劲锋 上海爱尔眼科医院斜弱视专科主任

从事眼科临床工作20多年,在眼视光和斜弱视治疗方面,具有丰富的临床经验,并完成各类斜视手术上千例。为国内早期开展斜弱视治疗和普查的专家之一,也是国内首批掌握美国飞秒激光技术的医生。

擅长斜弱视的矫治及准分子激光治疗屈光不正(近视、远视、散光)。尤其擅长小儿眼科、小儿斜弱视、等各类手术及飞秒、准分子激光角膜屈光手术、眼内晶体植入治疗高度近视。