

在眼球成熟前及时干预治疗
(详见 B2 版)

警惕盗取老年人视力的元凶
“眼球操”让眼睛炯炯有神
合理治疗也是一种好的预防
(详见 B3 版)

申城“星级医院”探访之三
(详见 B4 版)

健康园

本报科教卫部、体育部、副刊部、事业发展部、视觉部 主编 | 第 14 期 | 2014 年 4 月 21 日 星期一 责编:潘家新 视觉:窦云阳 编辑邮箱:pjx@xmwb.com.cn

把视力健康的“元凶”关到笼子里 ——新民健康大讲堂“相约辰山”为市民传播用眼健康知识



打造健康之城 惠及市民百姓

- 主题:让我们拥有明亮的眼睛
- 时间:4月13日(10:30至12:00)
- 地点:中国科学院辰山植物科研中心报告厅

“曾经遭到反对的角膜硬性接触镜,现在被证明是有效防治近视的方法”“视网膜的复杂性相当于大脑,受到损伤只能修复不能复原”“转动眼球可以预防近视和老花,让双眼变得炯炯有神”……

在第 18 届“新民健康大讲堂”上,眼科专家给公众带来了许多新鲜、好玩、有趣的科普知识,因为有一双明亮的眼睛,才能在淅沥的春雨中,欣赏到青翠透亮的春日美景。

一位父亲的呼吁

邹海东教授是沪上知名的眼科权威,担任上海交通大学附属第一人民医院眼科中心副主任、市眼病防治中心常务副主任,在各类眼病的诊治上都技艺高超。可是,当天他带来的是看似最基本、最简单,但却最重要的眼健康知识,也可以看作是一位眼科专家的公开呼吁,那就是“重视儿童眼健康”。

邹海东教授以一位父亲的身份说道:“一定要限制儿童使用 iPad 等电子产品的时间,我的女儿,每次严格控制在 10 分钟以内,一天累计不超过 1 小时,我认为,这个时间还应更短。”除了正确的读写姿势、眼保健操之外,佩戴框架眼镜、硬性角膜接触镜、激光治疗、药物等都是预防近视的好方法,“合理治疗也是一种积极的预防。”邹海东教授纠正了许多常见的误区,带来的专业和正确的观念,令在场听众“眼前一亮”。

由于恰逢周末,在场的很多家长都是带着孩子一同前来,还有很多青少年、大学生志愿者,仔细看看,很多青少年的鼻梁上都架起了眼镜,一些爱美的女生则带着“美瞳”,邹海东教授的发言,让广大家长正起近视的严重性,“儿童眼保健的首要问题,就是防治近视”。

市一医院党委书记冯运也在致辞中指出,随着青少年的学业压力过大,用眼过度,我国青少年的近视眼发病率直线上升,据文献报道,小学阶段的近视眼群体达到 10% 以上,中学阶段将接近 70%—80%。“一定要在上海,对近视的防治做出贡献”,这是上海市有关领导、眼科专家们共同的期盼。

黑暗世界不美好

据世界卫生组织调查,人类对于失明的恐惧,仅次于癌症,想象一下,如果你的

世界原先绚丽多彩,随后慢慢变得模糊只剩光感,最后漆黑一片,心理和生活上,都会承受巨大的落差。

市一医院视觉复明临床医学中心眼底视网膜科副主任刘堃医生举了个例子说道,有一间主题餐厅叫做黑暗餐厅,很多人去体验,觉得非常好玩,可是作为一名眼科医生,却感到深深的恐惧,“在一片漆黑里不知道怎么吃,吃进去的食物怎么样,同样一根香肠,在黑暗中咀嚼的味道,由于心理作用,可以感觉到是不一样的。”

刘堃医生关注着另一个眼健康的高危人群,那就是老年人。据统计,老年人的眼病患者呈不断上升趋势,60 岁以上人群的白内障患者占到 70%—80%,90 岁以后则接近百分之百。“老年性白内障、年龄相关性黄斑变性、糖尿病视网膜病变、眼底血管阻塞等,都是‘盗窃老年人视力的元凶’,早期发现、早期治疗,可以延缓和阻止老年人视力的减退。”

在本期健康大讲堂,刘堃要讲解和解决的,就是这些“元凶”。要把这些“元凶”,早早关到笼子里,要怎么做?就得正确了解这些眼病的来龙去脉,有些人认为,角膜能换,视网膜也能换,脱了、损伤了都没有关系,其实,视网膜的复杂性相当于大脑,“如果哪天大脑能换了,那么视网膜也能更换。”刘堃医生开得起玩笑,说得却是在理,“依靠人类现有技术,视网膜只能‘修理’。”

验光师的“眼球操”

“大家有没有听说过六小龄童的故事?”上海老凤祥眼镜有限公司常务副总经理、高级验光师季惠菊上来就跟大家说起了故事,为什么呢?

原来,六小龄童是扮演孙悟空的演员,“一只猴子”,当然要眼睛活络,“火眼金睛”,自然要炯炯有神,可是,六小龄童是深度近视,双眼分别有 1600 度和 2000 度。为了演好孙悟空,他天天练习转眼睛,练出了一双“火眼金睛”,后来没有一个“孙悟空”能超越他。

季惠菊老师举例后,“隆重”推出了一套根据几十年工作经验创作出“眼球操”,能够对预防近视、老花,练习炯炯有神的眼神起到很好作用。全场观众在她的示范和带领下,一起上下左右转动眼睛,用力睁大眼睛,练得不亦乐乎。因为,哪个家长不想孩子不戴眼镜、摘掉眼镜呢?哪个人不希望老了后依然耳聪目明,安度晚年呢?

本报记者 金恒



邹海东副主任



刘堃副主任



季惠菊高级验光师



眼科专家给公众普及科学用眼护眼知识

本版图片本报记者 陈梦泽 摄

健康讲堂

高血压确实会对心、脑、肾有损害吗?(二)

血压和卒中(脑出血、脑梗死)的发生有着密切的关系。血压越高,发病的可能性越大,有研究报导,舒张压下降5毫米汞柱,卒中发生率下降约10%。

高血压直接作用于颅内细小动脉,形成微动脉瘤,动脉瘤破裂是脑出血的主要原因。另外高血压可通过机械性刺激和损伤大动脉血管的内皮细胞,使之发生粥样硬化,容易形成血栓,导致脑梗塞。所以高血压病人经常会头痛、头晕和头胀等,这些症状也是动脉硬化、血管扩张或痉挛、脑供血不足及内耳迷路血管性障碍等的表现。

由于长期高血压引起全身小动脉硬化,造成肾动脉硬化、管壁增厚、管腔狭窄、弹性消失,微小血管堵塞,形成腔隙性梗死,致使脑萎缩,发展成老年性痴呆。

严伟教授,主任医师、国家二级心理咨询师
曾任上海交通大学附属第一人民医院副院长,兼任上海市第四人民医院副院长、复旦大学市一临床医学院副院长、复旦医学院研究生学位论文评审委员会分会委员、复旦医学院教材委员会委员、上海市第一人民医院护理学校校长、曾任上海市劳动模范、上海市优秀共产党员、上海市“三八”红旗手、上海市员工服务的好队长、上海市虹口区第十三、十四届人大代表、上海市康复工程研究会妇女健康专委会学术委员,曾2次获得“上海市卫生事业管理成果奖”及上海科技进步成果完成者证书。现任美年大健康高级医疗总监。



美年大健康体检 投资管理有限公司 (更多精彩内容敬请关注)

主办单位 市卫生和计划生育委员会、市体育局、新民晚报社
承办单位 上海辰山植物园、市健康教育所、上海东方宣教中心
支持单位 上海交通大学附属第一人民医院

相关视频、专题见新民网 www.xinmin.cn