

教师节,关爱老师从眼健康开始

新民健康送出 1000 名老师眼健康检查名额

◆ 本版撰文 吴瑞莲

今天是我国第30个教师节。教师作为高学历人群,大多有备课、批改,长时间的伏案及使用电脑习惯,用眼过度往往是许多教师难以言喻的苦惱。长此以往,老师群体中不乏潜在眼疾患者而不自知,甚至严重影响了正常的教学工作或退休无法安度晚年。为表达对老师们的敬意,本月,新民健康工作室送出1000名教师眼健康基础检查名额,有需求的患者可拨打新民健康工作室热线021-62476396(时间:周一至周五10:00-17:00)。

上海爱尔眼科医院眼底病专家张淳博士表示,因高度近视而引起的视网膜变性、视网膜裂孔、黄斑变性、视网膜脱离、糖尿病视网膜病变等正威胁着老师们的眼睛健康。同时,老师们普遍不够重视眼睛上的“小问题”,往往一拖再拖,被隐藏的眼部疾病往往拖成大患,最终错过了最佳治疗时机,造成终身遗憾。

黄斑变性——最易“伪装”成老花眼

调查发现,高达80%以上的受调查者根本不知道什么是黄斑变性,甚至误认为仅仅是得了老花眼,或是眼睛眼白上的黄色色斑。张淳博士表示,眼球眼白上的黄色斑点有可能是脂肪的沉淀、赘肉,可以通过手术解决(若为色素则否);但眼科专业中常常提到的黄斑是眼睛的视网膜上视觉最敏感的部位,是视光在眼底成像的关键,一旦出现病变,会出现中心视力下降和视物变形,严重者可造成不可逆转的失明。

【临床表现】早期症状为看见的物体出现变形、扭曲,进而可能会出现视力下降、视野暗点、对比敏感度下降导致辨色异常,阅读能力下降、色觉功能减退等。因此,张淳博士建议,55岁以上人群每年进行一次眼底检查。同时他也介绍了两个自检黄斑变性的小招数:一是可以在家中盯着房顶、窗框等边缘是直线条的物体看,如果线条弯曲变形就有可能黄斑变性;二是当睁开一只眼时,闭上另一只眼,睁开的那只眼睛看不清时就要警惕,需要去医院进一步检查是否有黄斑变性。

【眼病防控】50岁以上,有糖尿病、高血压和吸烟史,或长期从事户外工作的人,尤其应注意预防,建议每年定期查眼底。生活中应

注意戒烟限酒;注意避免强紫外线照射,户外活动戴变色镜或帽子;多吃富含维生素和叶黄素的食物。

青光眼——不要关灯玩手机

数据显示,青光眼是全球第二位致盲性眼病,50%的盲人因此失明。年龄越大发病率越高。它主要是因眼压增高而引起视盘凹陷、视野缺损,最终可能导致失明。张淳博士指出,青光眼是不可逆的眼疾,正如人体的肝脏一样,一旦损伤,无法恢复到原有的最佳状态。

【临床表现】青光眼分急性和慢性两种。前者起病急,出现眼胀、头痛、视物模糊,看灯时周围有红绿彩圈,多在情绪波动后、劳累时,或暗处停留太久时出现;而后者发病往往没有自觉症状,常因病变到晚期因视力下降、视野缺损才发现。

【眼病防控】家庭成员有青光眼病史,并自觉以上症状、视力疲劳,特别是老花眼出现较早者,或频换老花眼镜的老年人,应及时到眼科检查,并定期复查。此外,高度近视眼患者,40岁以上人群,应定期到医院做眼压测试、眼底检查、视野检查。在预防方面,一要避免过度用眼,疲劳用眼;二是在合理光照下学习、看电视等,不在黑暗环境中呆太久,尤其如今大屏幕手机和平板电脑的大范围使用,很多病人就是长期在晚间休息过程中,关灯看手机和平板电脑,殊不知这种习惯会给眼睛造成非常严重的损伤,长此以往,如黄斑变性、青光眼等不可逆的眼疾不可避免;三是要调节心态,控制情绪,避免大怒大悲;四是清淡饮食,避免刺激性食物,戒烟限酒。

白内障——赏月可看见两、三个模糊的月亮

张淳博士强调,白内障是目前世界上排名第一的致盲眼病,是一种进行性晶体浑浊病变。事实上白内障并无具体的年龄限制。当眼球的晶状体囊膜损伤后,失去了保护晶状体的保护层作用,从而引发晶状体蛋白新陈代谢紊乱,并发生变性,导致晶体浑浊,如同牛奶过期变质产生的絮状钙化物。晶状体由透明变成不透明后,势必阻碍了光线进入

眼内,导致视力模糊甚至失明。白内障可以通过摘除浑浊晶体,植入人工晶体使患者恢复视力。白内障到了后期,患者视力下降明显,甚至只能数得清眼前的手指。在白内障眼疾发展过程中,可伴有青光等多种并发症。

【临床表现】视物模糊,有重影,张淳博士形象比喻道,中秋时节,白内障病人赏月时,眼内会出现两三个模糊重叠的月亮。

【眼病防控】张淳博士提醒,预防白内障或延缓其发展,需注意用眼卫生;户外活动注意防紫外线,戴变色眼镜或戴带檐的帽子;常食用富含维生素的新鲜蔬果和五谷杂粮等。此外,选择适当时机进行手术治疗能较好恢复视力,降低并发症风险。

屈光不正——不健康用眼易造成

张淳博士比喻眼球构造像一个照相机,屈光系统可以比作镜头,瞳孔好比自动光圈,晶体的调节作用犹如调整照相距离,而视网膜则是最理想的彩色底片。正常眼的屈光力和眼球前后轴的长度是互相匹配的。眼在静止状态下,5米外远距离物体发来的平行光线,经过眼的屈光系统屈折后,焦点准确地落在视网膜上,形成一个清晰的物象,即屈光正常;否则,焦点落在视网膜之前或视网膜之后,也就是平时统称的屈光不正。

造成屈光不正的原因很多,其中遗传因素是很重要的原因,而不合理的用眼也是不可忽视的原因,不注意用眼卫生,或光线不好,造成眼与书的距离太近,或看书时间过长,或走路,坐车看书等都可造成眼睛过度疲劳,也易促成屈光不正。

【临床表现】A、近视:看远处物体模糊,而在近距离工作时,稍用调节即可看清细小目标;但高度近视眼,工作时目标距离很近,两眼过于向内集合,这就造成内直肌使用过多而出现视力疲劳症状。

B、远视:轻度远视,用少部分调节力即可克服;远视眼由于长期处于调节紧张状态,容易发生视力疲劳症状。

C、视力疲劳症:指阅读,写字或做近距离工作稍久后,可以出现字迹或目标模糊,眼部干涩,眼睑沉重,有疲劳感,以及眼部疼痛与

头痛,休息片刻后,症状明显减轻或消失,此种症状一般以下午和晚上为最常见,严重时甚至恶心,呕吐,有时可并发慢性结膜炎、睑缘炎或麦粒肿反复发作。

D、散光:屈光度数低者可无症状,稍高的散光可有视力减退,看远、近都不清楚,似有重影,且常有视力疲劳症状。

【眼病防控】注意用眼卫生、避免用眼过度,注意照明、姿势等能在一定程度上延缓。高度近视者随年龄增长,应重视眼底检查。

抢眼科专家免费咨询号

新民健康此次推出的是眼科专家张淳副主任医师、宋蓓雯副主任医师的咨询号。有需求的读者可拨打新民晚报健康工作室热线021-62476396(周一至周五10:00-17:00)。报名截止时间:9月17日12:00。

【医生简介】



张淳 副主任医师

擅长:综合应用各种新技术治疗各种眼底疑难疾病、复杂白内障、疑难玻璃体视网膜膜病以及严重眼外伤。



宋蓓雯 副主任医师

擅长:眼科常见病及多发疾病的诊治;各种出血性、缺血性及增殖性眼底疾病的检查、诊断及激光治疗;多种眼外伤的临床救治;玻璃体视网膜膜病的手术治疗。

据多项调查数据显示,“为人师表”的教育工作者的身体健康平均值不容乐观,因为工作紧张,加上职业的特殊性,不少教师处于亚健康状态,颈椎病、腰椎间盘突出、膝关节炎、手腕腱鞘炎、慢性咽喉炎等成为困扰教师的头号疾病。即日起,新民健康推出“免费送专家咨询号”活动,此次推出的是骨科专家吴鹏铎副主任医师、田建军副主任医师的咨询号。有需求的读者可拨打新民晚报健康工作室热线021-61725733(周一至周五10:00-17:00)或编辑短信“骨科+姓名+联系方式”发至13817610671报名。报名截止时间:9月17日12:00。

“案牍之劳形”的职业特征注定了教师这个职业需要花长时间连续保持低头伏案的姿势,备课、写文章以及批阅试卷。颈椎恰恰处在头颅与躯干之间,头部的重量加上低头前屈会使得颈椎受力负荷更大。此外,伏案时,脊柱周围肌肉处于高度紧张状态,随着时间的推移和个体年龄的增加,势必引起颈椎慢性累积性损伤,椎间盘逐渐流失水分而失去弹性,较容易发生椎间盘破裂,进而压迫到神经,严重者会痛到连点头或举手都十分困难。上海开元骨科医院微创科主任吴鹏铎提醒教师朋友们,如果经常感觉到颈肩部疼痛、僵硬,或胸背部上段及枕后部胀痛、酸痛时,这是在向您敲响了身体患上颈椎疾病的警钟。

吴主任表示,患上骨科疾病并不可怕,但必须需要采取一些有效的手段进行预防和治疗,比如在条件允许下适当改善教师工作者的办公环境和教学设施,避免教师职业病的高发。当然,避免长期劳累伏案工作是最为重要的,在患病初期,当确诊患上颈、腰椎疾病后,休息是进行康复的第一步,以减少对病变部位的刺激,这样有利于受累组织的修复。其

七成教师受颈肩腰痛困扰需早治

新民健康送出骨科专家免费咨询号



次,应到相关骨科医院进行专业治疗,配合医嘱自行在家或临睡前用热水袋热敷颈部,这对缓解痉挛和疼痛很有帮助。再次,应纠正不良的生活起居习惯,如改变喜欢睡高枕和在床上看书的习惯等,可用双手拇指按揉颈部后侧10分钟左右;否则,颈部长期处于悬空状态,颈椎过度前曲,颈肌长时间处于紧张状态,将会加重病情。

针对颈、腰椎疾病开展的有针灸、按摩、牵引、封闭等为主要形式的保守治疗,为初期骨病患者确实解除了不少痛苦,然而,保守治疗的不彻底性,在患者劳累、受凉及气候影响

等状态下极易导致病痛复发。

吴鹏铎主任介绍,借助于现代医学科技的大力发展,运用低温等离子刀微创技术,将射频能量作用于椎间盘内部,汽化消融部分椎间盘髓核组织,并利用热凝功能,使髓核体积极小,降低椎间盘内的压力,从而缓解消除椎间盘突出时神经根的压迫而达到治疗的目的。等离子的工作温度在40℃-70℃,低温安全,可以较大限度地保护纤维环壁,且有效地切除病变组织,对脊椎稳定性影响小,神经根干扰恢复快,椎间盘再次突出率,不啻为颈、腰椎疾病的一种安全、可靠的有效治疗方法。

【医生简介】



吴鹏铎 副主任医师

擅长:对膝关节炎、颈椎病、肩周炎及各种疑难、复杂性骨科疾病有着独特的治疗方法



田建军 副主任医师

擅长:从事骨科及腰椎间盘突出微创临床工作近40年,擅长微创等离子髓核成形术、椎间孔镜技术、激光汽化技术等治疗颈椎病、腰椎间盘突出症、椎管狭窄等。