

三高人群春节前后更应警惕眼底出血

◆ 吴瑞莲

高血压患者眼前“黑蒙”需查眼底

董珺医生表示,高血压患者因眼底血管动脉硬化,容易引起眼底出血。眼底出血时,从眼睛外表看不出任何的症

董珺说,各种眼底出血都可能在病情发展过程中在虹膜和房角出现新生血管,引起房角粘连、关闭,从而引起眼压升高,导致难以控制的新生血管性青光眼。随着新生血管不断形成,眼压多在眼底出血后3个月左右升高,同时伴有剧烈眼痛、充血、视力逐渐下降。这类青光眼的高眼压十分顽固,难以控制,患者症状也不易缓解。随着病情发展,眼组织和视功能往往遭到严重的、不可挽回的损害。

严重的眼底大量出血会导致患者视力大幅下降,甚至仅有光感。董珺医生指出,一旦出现类似症状,需前往医院检查眼底情况。如果一直拖查,后续可导致视力衰退,甚至失明。而且由于病因复杂,病程长、易反复发作,严重影响视力,还会引起诸多严重的并发症。

董珺建议,预防因高血压引起的眼底出血,首先需要做的就是控制好血压,不让血压再升高,以防眼底出血的症状再次加重。

董医生表示,高脂血症是引起视网膜血栓形成的最常见的原因。高脂血症在眼睛内部引起的病变,其后果比皮肤或肌腱等部位的黄色瘤严重得多。

据了解,高脂血症引起的视网膜静脉血栓更加不易被及早发现。由于高浓度的血脂可以激活血小板,使其释放凝血因子,造成血小板聚积性增高,形成血管内血栓。若血栓发生于眼睛内,可以造成视网膜血管阻塞,可引起视力严重下降,在老年人群中,严重的视力下降可能造成双目失明。因此,董珺建议,高血脂人群除了要检测血脂外,更要定期眼底检查。

“春节模式”近在眼前,又到了亲朋好友团圆欢聚的大好时机。对很多人来说,春节最大的节目就是“吃”。餐桌上总少不了汤圆、猪油八宝饭、鸡汤等高油脂的食物。眼科医师董珺提醒,过节期间饮食油腻,身体疲劳,间接引起眼睛“受累”。而三高体质更易引起眼底出血、视网膜血栓、视网膜脱离等危重眼疾,因此三高人群切莫忽视定期眼底检查。

“糖网”常悄然来袭可致盲

董珺医生指出,糖尿病的病程越长,糖尿病性视网膜病变也会如影随形。据统计,糖尿病病程10至14年患糖尿病的几率为26%,但是病程一旦超过15年,患病几率迅速飙升至63%,这也是为什么许多糖尿病患者常年视力模糊的症结所在。

糖尿病患者随着视网膜病变的发展或血糖控制不好,病变影响到黄斑部,会引起视物缩小变形、视野缩小或有暗影。董珺说,若病变再进一步发展,视网膜小血管就会破裂,血液进入玻璃体,患者就会感到眼前有黑影漂浮。当糖尿病发展至十分严重的增生性病变,新生血管大量出血进入玻璃体腔,视力会受损甚至失明。黄斑区外的视网膜脱离,会引起视野缺损,亦会导致失明。

董医生提醒,糖尿病早期无症状,多在体检时被偶然发现,那时可能已有几年病程。因此,糖尿病只要一经确诊,就应保证每年一次检查眼底。患糖尿病5年以上者则最好每三个月至半年检查一次。此外,如果糖尿病患者一旦眼前有黑色飘动,需立即就诊。

董珺介绍,在糖尿病治疗方面,激光光凝治疗可使新生血管退化并阻止它们再生,与此同时减少黄斑水肿,来遏制视网膜病变发展。另外,针对晚期增生性糖尿病性视网膜病变可发生严重玻璃体出血的情况,可以采用

微创玻璃体切除术,使屈光间质清晰,松解对视网膜的牵拉,恢复正常的视网膜解剖关系,保持眼球完整。董医生介绍,一般认为,广泛玻璃体出血3个月以上不能自发吸收者需行玻璃体切割术。

董珺指出,除了手术,术前眼底检查也十分必要。因为有些眼疾并不会在视觉上有明显变化,只有定期检查才能在第一时间发现问题,医生制定下一步治疗方案时也有据可循。

董珺说:“以糖尿病眼检查为例,在为糖尿病患者实施散瞳时,很多病人都表示不理解,甚至不配合,他们觉得散瞳特别麻烦,需要很长的时间才能恢复视力。”其实不然,董医生指出,这是因为小瞳孔眼底检查,往往因眼底所见范围小,对早期眼底病变容易漏诊。而散瞳检查时,眼底可见范围大,较容易发现早期眼底病变,可以对糖尿病性视网膜病变做出初步诊断。

因此除了积极配合检查治疗,患者三个月到半年也需进行眼底复查。据了解,眼底荧光血管造影可以在眼底镜下尚未发现糖尿病性视网膜病变时,就能出现异常荧光形态。同时,在眼底荧光血管造影下发现的微血管瘤比眼底镜下所见更早更多。其他如毛细血管扩张,通透性增加,无灌注区,动静脉异常,渗出及出血,新生血管等,眼底荧光血管造影也都有特殊表现。

新民健康推出眼科免费专家咨询号

即日起,新民健康工作室特别推出“免费送专家咨询号”活动,本期将送出30名眼底病医师董珺咨询号,有需求的读者可拨打新民健康工作室热线021-62476396(10:00-17:00),或发送短信“专家+姓名+联系方式”至18917328756报名参与。

医师简介



董珺 医学硕士

擅长:眼底病的诊断与激光治疗;复杂性视网膜脱离、糖尿病性视网膜病变及眼外伤等玻璃体、视网膜手术;超声乳化手术治疗白内障;黄斑裂孔及黄斑前膜的手术治疗以及超声乳化、玻璃体切割联合性手术。

青春痘内调是头等大事,但要到位

◆ 余兰

青春痘发在脸上但类型多样,有大有小,有些埋在皮肤底下,有些突出在表面,有些还伴有脓性异物、溃烂、化脓等。对他们的生理心理带来极大的伤害。所以家长和本人想尽了办法擦各种各样的祛痘产品,吃了很多没有对准的中药。结果痘痘没有好,反而留下严重的后遗症、凹洞、痘疤、激素性皮炎等。因为皮肤是没有吸收和代谢功能的,只有排泄功能,所以外擦硬压是没有用的。如果脸上发多少压下去多少,它就存在皮肤底下多少,一旦不擦不压,它就全部发出来。这样反反复复就会留下凹洞。所以一定要内调,且要调到位。目的是不要让新的痘痘发出来。内部如果不断往外发,涂再

多的东西也没有用。有些人也在吃中药但是不对路子,会比原来更厉害,久久不会好。没有很好的策略及因人而异的内调,即浪费时间又浪费金钱。

在昌平路667号的青春痘专家,她从医院辞职出国深造,回国后专业从事祛痘事业。在20多年的祛痘中,把发痘痘的体内类型分辨得清清楚楚,看透内部问题到底出在哪里,进行调理。才能把多年的痘痘和痘印完美祛除。

新民健康祛痘热线:021-61220588

工作时间:每周二、三、六、日,上午9时至下午4时

灵芝孢子粉好不好要看破壁率高不高

现在“破壁”灵芝孢子粉已经成为颇受大众消费者青睐的保健品,但孢子粉破壁率的多少直接影响人体对其有效成分的吸收,因此如何辨别和选择高破壁率的优质孢子粉对于消费者来说非常重要。

从结构上看,灵芝的孢子的双层外壳是几丁质胞壁,非常坚硬,坚硬的内外壳紧紧包围着孢子内部的所有有效成分,这些有效成分主要是三萜及多糖类等。不破壁的孢子人体吸收率低,因此只有破壁的孢子粉才易于被人体吸收。

那么,如何检测所购买的孢子粉是否破壁呢?

有一个很简单的方法。只要用400倍以上

的显微镜就可以非常清晰地观测到其破壁效果:取少量的待鉴定的孢子粉放在玻璃镜片上,然后放在显微镜下观察,没有破壁的灵芝孢子粉从显微镜中可以清晰地看见灵芝孢子呈瓜子状。破壁后的孢子粉外壳明显被打碎,呈碎片状。

另外,为了帮助广大消费者更加清楚地认识破壁灵芝孢子粉,上海科院药房中科上海健康服务中心十几年来均为广大消费者提供免费灵芝孢子破壁检验观测服务!

咨询热线:021-34010789/64311772

地址:肇嘉浜路526号(近岳阳路)

网址: <http://www.zhongke.sh.cn/>

牙龈出血 牙龈肿痛 口臭松动 满口掉牙

牙周病:别烂光牙齿危害心脏

刷牙经常牙龈出血,口臭总是挥之不去……也许你以为这只不过是“小毛病”,却不知道这极有可能是“危险信号”,在你掉以轻心的时候,被医学界定为威胁人体健康的第三大杀手和口腔健康的“头号祸首”——牙周病可能已经开始侵蚀你的牙齿和全身,如不及时防治,不仅会导致“满口掉牙”的严重后果,更会引发可怕的心血管疾病。

病菌从牙齿危害到心脏

牙周病主要是指牙齿周围组织的炎症萎缩性疾病。牙周病会导致牙龈红肿、口臭、出血、牙齿松动、移位、倾斜、咀嚼无力甚至疼痛难忍,全身不适,最终导致牙齿脱落,或者被迫拔牙。据统计,35岁以上人群,80%以上的牙齿脱落是牙周病引起的。牙周病不仅会对饮食、容颜、心理等造成严重伤害,牙周袋里的大量细菌会随着血液流至全身血管(包括心脏血管),造成血管内皮细胞的功能丧失,增加血管阻塞的风险,甚至导致心绞痛、心肌梗死等严重病变。临床观察也表明,患有牙周病的人患心肌梗死的几率是正常人的2.7倍。

牙周病必须接受系统治疗

很多牙周病患者有这样的误区,以为

使用中草药牙膏、洗牙、服用维生素C、甲硝唑片、使用漱口剂等方式就能治愈牙周病。其实,这些只不过是牙周病防治过程中的辅助手段,并不能对牙周病起到根本性的治疗,某些药物甚至值方则更不可靠。要想彻底地治疗牙周疾病,必须接受系统的牙周治疗。

牙龈出血、口臭千万别大意

由于牙周病的症状并非持续发作,而是静止期与加重期交替出现,加上早期症状并不十分明显,因此往往不能引起患者的重视而延误治疗。其实,牙周疾病可以通过生活细节自行察觉:刷牙时或咬食物时牙龈出血(牙龈或食物上有血迹);牙龈红肿易出血,牙面有牙石;牙齿有不同程度的松度,咬物无力,牙龈暴露;有口臭,轻压牙龈有脓液出;部分病例的疼痛度改变。一旦发现这种现象就应立刻前往正规医院检查治疗,且现因定点医院都能为患者提供拔牙、补牙、洗牙及根管治疗等服务,还能定期为牙齿做“体检”,帮助患者全面维护口腔健康。此外,在平时日常生活中,除了保持正确刷牙等口腔卫生习惯,每半年应去医院洗一次牙,除掉牙结石,预防牙周疾病的发生。

文/辛勤(新勤芳)

上海港华医院 口腔科

营业时间:2014年11月22-12月29日(节假日除外)2014年11月22日至2015年11月21日止

地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-52300035