

如何抹清眼内屏障?

◆吴瑞莲

春暖花开,草长莺飞。春季是万物复苏的季节,是新一年的开始。沉寂了一个隆冬的人们开始倍感活力,准备迎接一个新的起点。如果此时眼前存在抹不去的白影、黑影遮挡,生活开始变得不便,就应关注自己是否罹患了眼疾。眼科专家李勇表示,眼前段与眼后段的眼疾都有可能成为眼内无法用手抹去的障碍,不仅妨碍生活,也可能进一步加重成为视力杀手。春季来临,新一轮的养生也就开始了。他提醒广大读者,在养生的同时不能忘了护眼。趁着疾病极易被发觉的季节,多了解那些眼内屏障对护眼很有帮助。

► 擦除窗上“白雾”

冬日里,如果对窗玻璃轻轻哈一口气,总是能在上面铺上层薄薄的白雾。通过雾气望向窗外,白白的,无法分辨。只有用手抹掉雾气,外面的风景才会变得清晰。印在窗玻璃上的雾气可以被擦去,但是如果眼睛里面也出现了这样的情况,可不是随便揉揉眼睛就可以去除的。

李勇主任认为,这些眼内的白雾并不是凭空而来的,它是眼疾的重要信号。同时,它也不像用眼过度出现在眼角的红血丝,只需让双眼多多休息就能消退。李勇指出,眼病中的白内障及黄斑前膜都会让患者的双眼蒙上白雾。此前网传白内障滴眼液可去除白内障,李勇对此进行了辟谣,他解释道,白内障是45岁以上的中老年人群因代谢减缓、晶状体内蛋白质逐渐沉淀导致的晶状体浑浊。“就像一个常年被使用的烧水壶一般,壶的内胆壁上会出现一定的水垢。”

李勇表示,晶状体的浑浊是一个量变引起质变的过程,绝非让双眼休息一下,使用白内障滴眼液就可以消除的。与此同时,他还指出,目前也没有任何的证据可以证明滴眼液对于白内障有良好的治疗作用。因此,如果患者盲目相信此类偏方,是无法抹去眼内的白雾的。李主任认为,对待白内障的正确方式应先

选择具有正规医院进行各项检查,再根据医生建议采取相应的医疗干预,贪图方便选择滴眼液是非常不可取的。

► 给“气球”放个气

对于三大致盲眼病之一的青光眼,相信很多人都不陌生。但是它的发病过程,却鲜为人知。许多人对于青光眼的认识仅仅停留在它的致盲。半数的青光眼患者在早中期根本不知道自己罹患了青光眼。

李勇主任认为,对青光眼症状和发病原理的普及,其意义其实远远高于青光眼这个词本身。其实,打个适当的比喻就可以帮助人们更多地了解青光眼究竟是怎么回事。

他说,青光眼是由于眼压过高、房角闭塞导致的视神经逐步大面积坏死。“就像一个气球,吹一定的气放在里面,它就和正常的眼球一样。但吹入的气超过了其本身承受范围的气体

时,你会发现,气球的表皮越来越薄,最后爆炸了。同样的道理,眼内的视神经在高压下也会出现坏死。这种坏死逐步在视神经间蔓延。当患者出现眼胀痛、虹视时,就是眼内神经开始坏死的征兆。逐渐地,患者的视野会越来越小,看不清四周的东西,只能看见正中间的,直至失明。”

李主任提醒,切不可认为眼胀、眼痛只是眼疲劳的表现而大意,可能青光眼正在慢慢夺取患者的视力。他表示,医学上常采用“放气”的方式缓解患者眼内的高压,让双眼做个正常的“气球”。如果眼胀痛一直找上你,切记要做眼检查,了解你的眼球是否压力过高了。

► 并发症也能让视力滑滑梯

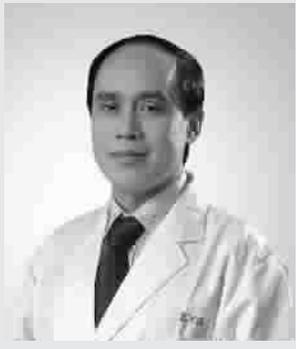
除了以上那些常见的致盲眼疾,还有一些眼疾并发症同样会让视力“坐滑梯”,让双眼变得模模糊糊。甚至有患者在白内障术后仍感视力下降而惧怕不已。对此,李勇认为,都是并发症在作怪。典型的让患者出现术后视力下降的并发症有后发障和黄斑水肿。当然,李主任指出,许多患者将并发症想得过于骇人了。依照目前的科技,患者可以通过医学干预让并发症得到抑制的同时,让视力恢复到正常。

李主任同时强调,如果对于自己是否罹患了眼疾抱有长期怀疑的态度,却仍止步不前,可能只会耽搁自己的病情,他鼓励眼疾患者走出这一步,选择体检式的眼检查可以帮助尽早发现病情。

听眼健康讲座与专家面对面交流

为退休的中老年群体可以有双明亮健康的双眼看世界,有余力丰富自己的兴趣爱好,了解眼部保健、疾病预防的相关知识及应对方法,新民健康特联合相关机构开展“春季护眼眼健康系列讲座”。每日电话报名前30名读者可参加本次讲座更可获得专家面对面宣教机会。感兴趣的读者可拨打新民健康会员服务电话 021-80261680(10:00-17:00),或发送短信“专家+姓名+联系方式”至 13818853479 报名参与。

新民健康特邀专家简介



■李勇 副主任医师
毕业于中山医科大学,上海市眼科学会白内障学组组长,长宁区眼科质控专家,长宁区劳动能力鉴定专家。



■栾成连
毕业于扬州大学医学院,从事眼科工作二十余年。

春季颜面复发性皮炎高发 姑娘一入春就成“关公脸”

◆吴瑞莲

近日,周小姐戴着墨镜、口罩“全副武装”地来到了复旦大学附属中山医院青浦分院皮肤科,只见摘下口罩的她,眼周和颧骨侧面的皮肤发红,脸上长着红疙瘩。她说,自己既没尝试新的化妆品,也没吃过海鲜,可是每到春季,脸部总是发红像“关公脸”一样。经诊断,周小姐患的是颜面部复发性皮炎。



中山医院青浦分院皮肤科副主任医师王强介绍,近来阳光明媚,春暖花开,门诊的过敏性疾病患者也日益增多。而颜面部复发性皮炎好

发于女性面部,有较明显的季节性,春初,夏秋都容易高发。临床表现为面部、颈部出现红斑、丘疹或丘疱疹,可伴脱屑,局部皮温增高,自觉症

状为程度不等的瘙痒、灼热甚至疼痛。很多人用药后恢复正常,但不久就又发作,只有过了这个季节,才算进入安全期。

王强表示,面部皮炎病因众多,一部分患者自身属于过敏体质,而饮食或环境中存在致敏因素,此类患者想要根治相当困难,复发性很强。另外,也有患者轻视面部皮炎,常常自行买药内服外用。“临床上经常见到长期使用宝龙康、肤轻松等激素类药膏治疗面部皮炎的患者,就诊时满脸红斑、皮肤菲薄、布满红血丝。”他强调,激素类药膏是皮肤科非常重要的外用药物,可以治疗相当一部分皮肤疾病,包括面部的许多疾病。但是,并不是所有激素药膏都可以用于面部,所以在选择药膏时还需谨慎,建议到院皮肤科就诊为宜。

野生山茶油 无条件 免费发放

当今社会,饮食健康成为人们十分关注的问题,现国仁康推出科学饮食,健康进万家活动。现面对上海市55周岁以上居民免费发放500ML野生山茶油一瓶(价值318元)

凡年满55周岁以上者,请进行电话预约,预约结束后统一免费领取,限量发放600份,领完即止!

500ML

免费预约电话: 400-728-1868

广告

患上突发性耳鸣,及时就医是关键 新民健康邀专家与你面对面答疑

◆雪冰

耳鸣,许多人都碰到过,既烦人又影响健康。从临床上来说,耳鸣的类型很多,绝大部分属于耳源性,如外耳、中耳、内耳、蜗神经、听觉中枢传导通路或皮层的损害均可引起耳鸣;少数则属非耳源性,如血液、内分泌、肾脏或血管等病变也可引起耳鸣。严重的耳鸣常影响休息、学习和工作,甚至使患者感到非常苦恼或厌世。

年人,程度不一。日常生活中,大家一定要多加注意了,发现有以上症状出现,应及时去正规的医院接受治疗,不可拖延,以免导致病情加重,给患者造成的危害就越大。

抓住治疗时间窗

耳鸣在治疗上强调“及时”二字。耳边出现嗡嗡声,但是还不影响听力,是因为耳蜗血管严重阻塞引起神经细胞损伤导致,但是这期间神经细胞并没有完全死亡,而是处于半死亡状态。这类患者及时治疗,便会最大限度地挽救垂死的耳神经数量,这也决定着耳聋、耳鸣、听力下降患者的康复程度。专家提醒:突发性耳鸣患者及时就医是关键。

■听听专家的建议

新民健康携手相关机构,邀耳鼻喉科专家为耳鸣耳聋患者进行宣教答疑,并送出面对面科普宣教名额100名。患者如有需要,可以通过以下报名方式(任选其一)获取防治耳鸣耳聋的医学健康科普机会:

1. 拨打新民健康咨询热线 021-52921348
 2. 发送短信“耳鸣+姓名+联系方式”至 18017315556
- 报名截止日期:4月2日 15:00 时

耳鸣不可掉以轻心

耳鸣、头晕、眼冒金星,这些症状对于人们来说并不陌生,即便在身体并没有感到明显不适的情况下,这些症状似乎也经常出现,不少人也已经习以为常。如果症状仅偶然出现,可以不必过于担心,但专家提醒,如果症状频繁出现,则没那么简单,经常耳鸣也被认为是疾病的先兆,不可掉以轻心。

拖延导致病情加重

据耳鼻喉科专家介绍,多数耳鸣的共同点都是突然发生,没有什么早期的征兆,医学上叫突发性耳鸣。突发性耳鸣是指发作时间较短,一般在48小时以内;一般多发病于中



特邀专家
王金明
主任医师。多次参加国内国际耳鼻喉学术会议及耳鼻喉咽喉医师培训班,在相关医学杂志期刊发表学术论文20余篇。

燕来文
耳鼻喉科主任、副主任医师。中华医学会会员,曾在国内发表论文10余篇。