

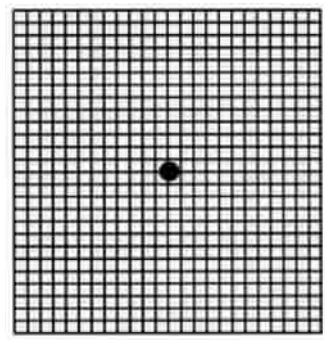
辟谣!“关灯看手机致失明”没有科学依据

◆ 吴瑞莲

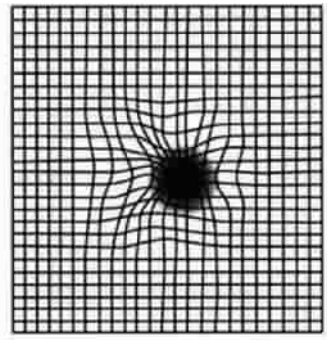
晚上关灯玩手机习惯的人越来越多,即使要睡觉了,也会躺在床上看微博上微信。近日,有关“关灯后看手机会导致眼睛黄斑病,容易失明”的说法在微信朋友圈流传,事实果真如此吗?眼科专家宋蓓雯表示,这一说法并没有科学依据,不仅误导公众,还会引起“手机一族”的恐慌。不过,“手机一族”确实需要科学护眼,不可对眼病掉以轻心。

黄斑病变与玩手机没有关系

所谓的“黄斑”并不是“斑”,它是眼底视网膜上一个正常的生理区域,集中了大量的视功能细胞。黄斑位于视网膜的中心,是眼后部的感光组织,视网膜能立即将光或图像转换成电冲动,然后将这些冲动或神经信号传递到大脑,形成视觉。黄斑是决定视功能的重要部位,识别形状、大小、颜色、纵深、距离等大多数光学信号。若其出现异常,就会出现视力下降、眼前黑影或视物变形等病状,黄斑的任何病变,如水肿、出血,都会影响成



正常视觉



黄斑变性引起的异常视觉

像。所以,黄斑是我们人眼视网膜上的一个非常重要的部位,黄斑生病了叫黄斑病变。

宋蓓雯主任介绍,黄斑病变是一类疾病,病因很多,但是已经确定的主要的危险因素有年龄、种族、遗传家族史、长期暴露于阳光、部分营养缺乏等。另外,该病的发病也与高血压、高血脂密切相关,尤其是吸烟人群。而在没有电子产品的年代,这种眼底病也依然存在的,可见,黑暗中看电子产品会导致黄斑变性的这种说法并无科学依据。常见的有老年性黄斑变性、高度近视导致的黄斑病变、遗传因素导致的黄斑病变等。对于年轻人,常见的有“中心性浆液性脉络膜视网膜病变”、“中心性渗出性脉络膜视网膜病变”。老年人中最常

见的为“老年性黄斑病变”,也称“年龄相关性黄斑病变”。

早发现、早治疗,使黄斑变性变得有效

随着社会人口结构的老龄化,老年性黄斑病变的问题也日益凸显,发病率逐年升高。宋蓓雯主任表示,老年黄斑变性是一种能够导致中心视力丧失的疾病,而中心视力是您做一些“直视活动”所必须的;老年黄斑变性又是一种严重影响视力的退行性眼底疾病,不会引起眼部的疼痛,由其引起的中心视力的急剧下降会严重我们的日常生活,最终可导致失明。

老年黄斑变性的起病,源于视网膜中心位置的黄斑区细胞退化。

它可以进展很慢,早期病症并不明显,患者往往误以为随着年龄增加,视力自然会衰退,掉以轻心,延误就医。很多患者会发展为晚期的病变,严重影响视力;也有一些患者,疾病进展得比较快,老年黄斑变性通常都是双眼发病,但往往一只眼早于另一只眼。

阿姆斯勒表帮助自测湿性老年黄斑变性

老年性黄斑变性分为干性和湿性两类。其中,干性黄斑变性常表现为视力缓慢下降,有些患者可有视物变形症状,一般没有眼底出血;湿性黄斑变性占常表现为一眼突然出现严重视力障碍,患者常述眼前大块暗影、视物变形、颜色变暗等,造成视力下降的主要原因是出现了脉络膜新生血管,这种异常血管会反复出血,最终会导致视力完全丧失。

由于干性老年黄斑变性最常见的症状为轻度视力模糊,患者很难在早期通过自行检查发现病情,建议中老年朋友每年进行一次眼底检查。对于湿性老年黄斑变性,老年朋友可通过阿姆斯勒(Amsler)表在家进行快速自查。宋蓓雯主任建议,如果看到的表格发暗、发黑、直线变曲线了,可能提示黄斑的功能受损,要及时前往医院进行进一步检查。

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、了解眼部保养、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“夏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 服务中心 热线 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



宋蓓雯 医学硕士
擅长:眼科常见病及多发病的诊治;各种出血性、缺血性及增殖性眼底疾病诊断及治疗;多种眼外伤,眼底

出血的临床救治;玻璃体/视网膜黄斑类疾病的诊疗。



董珺 医学硕士
擅长:白内障、青光眼、眼底病的诊疗;复杂性视网膜脱离,糖尿病性视网膜病变及眼外伤等的诊

疗;黄斑裂孔和黄斑前膜的诊治。

本板块活动为公益活动,不向参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考

口腔义诊通告

牙齿缺失危害多—免费义诊来帮忙

◇ 叶雪菲

部分义诊专家简介



江中明
原长海医院颌面外科副主任
第二军医大学获博士学位
中华口腔医学会会员
发表学术论文20余篇,
擅长种植牙,处理各种牙列缺失



周志英
原牙防所主治医师、
中华口腔医学会会员、
擅长全口义齿疑难处理,固定义齿修复
有近30年的口腔工作经验,有耐心、责任心

经相关部门批准,上海华驰口腔及多名牙科专家举行“爱牙健齿强身、中老年人口腔健康”义诊活动。活动期间本着“便民惠民”的原则,特别开通(免专家费、免挂号费、免检查费)等多项绿色就医通道,向广大牙齿缺失、假牙佩戴不适、烤瓷牙使用不适、牙病痛患者提供专业的口腔咨询服务。

牙齿是身体健康的重要通道,也是人身体的重要组成器官,如果一个人想要真正的健康,口腔健康不容忽视!

爱心提示:本次义诊采用电话预约或短信报名的方法。

□义诊预约电话:021-6053 8498 □义诊时间:9月2日8日

□义诊报名短信:编辑短信“晚报+姓名+联系方式”发送至:1893 0224 117

□地址:上海市黄浦区西藏南路758号金开利广场4楼

黄字备登字(2016)第100630号 黄字备登字(2016)第100631号

上海离退休老人 [前200名领取者凭票报]

免费领取一套多功能遥控LED家用节能灯

节约用电是我们每位公民的义务和责任,除了我们平时要养成随手关灯的良好习惯,拥有一款省电且具有遥控功能的节能灯都可节约用电。本公司现免费为每位符合条件的市民发放一款“万能遥控LED家用节能灯”(无辐射无闪烁,LED灯节能环保、光线柔和,不含紫外线和红外线,防蚊虫,LED灯由于没有紫外线,发热量较少,很好地避免了蚊虫围绕在灯源旁边的情况发生;使用寿命长,无电源可打开应急,遥控功能随意开关)。

我们承诺凡60周岁以上的市民都可以参与免费领取一套价值128元的遥控LED家用节能灯的活动,限量1000套,送完为止。

1、因本次活动为宣传活动,具有勤俭节约的好习惯,凭此广告并年满60岁以上即可免费领取1套。另鼓励大家支持节能,夫妻双双到场另送手表一对。

2、电话预约上门领取,截止9月30日。

3、领取人需出示本人身份证或老年证。

4、革命军人、离退休干部、党员、教师、医生等凭证件优先办理。

(领取时间:每天上午8:30开始,下午2:00开始)

1、杨浦地址:杨浦区黄兴路1800号东方蓝海国际广场3号楼14楼(15A)01-04室(靠近国和东路,大润发旁边大楼)

杨浦热线:021-65011665 15300727283

2、普陀地址:普陀区真南路1228号(康健广场1号楼1004室,地铁11号线4号出口,靠近祁连山路)

普陀热线:021-61119618 15300722959

原装进口全脂奶粉特价

中老年人好消息

100%新西兰原装进口,新西兰气候温和、生态环境优越,没有工业污染,确保奶源品质安全。放牧式养牛、适宜的气候、肥美的牧草、纯净的水源、严格的质检制度....从生产源头开始,为您提供全面营养呵护。

甄选优质大豆磷脂,配合高钙含量,营养健康双保险;小分子,高蛋白,更易吸收,喝出原味健康!

澳洲健康食品康培尔旗下还有各类健康食品:蓝莓奶片、山羊奶粉、绵羊奶粉、澳洲牛初乳、有机奶粉、大豆蛋白粉、麦努卡蜂蜜含片、麦努卡蜂蜜、澳洲塔斯马尼亚草木蜂蜜、OMEGA-3、南极深海鱼油、玛咖胶囊、DHA胶囊等健康品均受到广大追求健康的消费者的青睐。



新西兰原装进口
速溶全脂奶粉
Instant Whole Milk Powder
市场零售价:360元/罐

900克: 50元/罐
可以送货上门,每人限购两罐

《进口检验检疫卫生证书》编号:320100115066671

推广购买地址如下:

上海市徐汇区肇嘉浜路1033号徐家汇国际大厦12楼D座
上海市普陀区江宁路1158号友力国际大厦1601室
上海市徐汇区虹桥路1号恒隆广场3楼376B(康培尔概念店)
上海市静安区南京西路1168号中信泰富广场5楼511室(康培尔概念店)
推广订购咨询热线:021-62455932 / 021-62496572