

夏季高温暴晒当心引发眼病

吴瑞莲

上海中心气象台发布数据，今年上海是 145 年来最热的一年。夏天因为阳光雨水都很丰沛，极利万物生长，立秋后仍酷热难当，紫外线强烈，照射引起的黄斑部病变及白内障、玻璃体混浊等眼部病变增多，给人们的生活带来烦恼。烈日下站上两个小时，看东西也变得模糊起来，你以为这只是一时的不适吗？小心，眼病正在向你靠近！

看东西变形？ 当心紫外线损坏眼底

眼病专家宋蓓雯主任提醒，各年龄段人群因过多暴露于紫外线等环境而造成慢性的光损失，是眼底黄斑疾病的重要致病危险因素之一。这是因为紫外线通常指波长在 200~380nm 之间的光线，而视网膜对 350nm 左右的紫外线有很高的敏感性，通过化学作用，可导致视网膜色素上皮老化，产生老年性黄斑病变。尤其对于白内障术后的无晶体眼，由于紫外线达到视网膜的量可达 60%左右，极易发生老年性黄斑病变。更是常有在紫外线充足的环境下生活，其原有黄斑变性疾病加重而致盲的情况。

宋蓓雯指出，黄斑病变的主要症状表现为中心视力减退、有暗点、视物变形、直线变弯曲等，多

发生于 45 岁以上，患病率随年龄增长而增高。通常不会引起眼睛疼痛、畏光等不适，早期往往容易忽略。当黄斑受损严重时，中心视力的下降或丧失不可逆转，即使经过适当治疗病情得到控制，视力也难以恢复。

宋主任强调，定期到正规医院做眼底检查显得尤为重要。40~54 岁，最好 2~4 年眼科检查一次；55~64 岁，最好 1~3 年眼科检查一次；大于 65 岁者 1~2 年眼科检查一次。由于黄斑病变前期症状并不明显，有症状才去就诊可能已是中晚期。如治疗不及时，两三个月便可能出现眼底出血，甚至失明。因此，黄斑病变的早发现、早诊断、早治疗至关重要。

第一致盲眼病——白内障

宋主任说，眼睛是接受紫外线最直接的部位，防护不当，眼

球表层将成为首当其冲遭受侵害。过多的紫外线暴露可造成多种眼表疾病，甚至会增加眼部组织癌变危险。不当的光照暴露是白内障发生发展而致盲的重要原因。通过影响晶状体的氧化还原过程，造成晶状体代谢紊乱，导致晶状体蛋白质变性而发生混浊，形成白内障。

宋主任比喻说，眼部晶状体的浑浊就好比一扇窗帘，遮盖住了窗户，而白内障的严重程度就好像窗帘的厚薄度一样。初期的白内障患者就像拉了一扇薄薄的纱窗，而中后期的白内障就像遮光布一样，完完全全遮挡了所有的光线，严重影响患者的视觉质量。

宋蓓雯主任介绍，白内障可经数年至数十年，严重的会致盲。她提醒那些常年的户外工作者，或者司机朋友，一旦遇到看东西模糊的情况就应该尽快就医。

爱眼护眼，防治结合

宋主任建议，强紫外线的夏季，保护眼睛最重要的是两点：一是紫外线强烈的时候，尽量减少午后高温时段外出，并配戴合适的太阳镜，减轻紫外线对眼睛角膜、结膜、晶状体和视网膜的伤害，给眼睛一个温和的视野环境。二是遭遇视物模糊、扭曲变形、有暗点等疾病症状时不必惊慌，及时就医，积极配合医生参与治疗，以确保医疗干预后眼睛能重回健康。只要在生活中对自己的眼睛负责，学会用更科学的方法保护自己的心灵之窗，给予它细致的保护，让眼睛少受伤害，防治结合，眼睛就会更健康，更有活力。



宋蓓雯
眼底病专家 副主任医师
擅长治疗各种视网膜疾病、玻璃体疾病，来治疗各种老年性白内障、并发性白内障及高度近视等病症。

眼科义诊通告

经相关部门批准，上海爱尔眼科医院举办义诊活动。活动期间，本着“便民惠民”的原则，特开通（免挂号费、免检查费、免费专家会诊等）多项绿色通道，向广大群众提供专业眼科咨询、检查服务。

爱心提示：本次义诊采用电话 / 短信预约报名的方式

- 义诊预约电话：138-1885-3479
 - 义诊时间：2017 年 8 月 18 日上午 8:00
 - 义诊短信报名：编辑短信“义诊 + 姓名 + 联系方式”发送到 138-1885-3479
 - 地址：上海市长宁区虹桥路 1286 号（10 号线宋园路 2 号口）
- 义诊备案编号：长卫登字（2017）第 0012 号

图说
价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

节俭传下去 中国万年福

河南舞阳 张新亮作

中宣部宣教局 中国文明网

拜博口腔大型义诊通知

缺牙时间长、数量多、牙槽骨极度缺失？全市征集缺牙市民

叶雪菲

享受美食是人生的一大快乐，但一些上了年纪的老人，因为缺牙时间太长，缺牙颗数太多，并伴随很多复杂的口腔状况，进行缺牙处理难度大、风险高，吃饭香的愿望很难实现。

如何解决缺牙难题？如何让饱尝缺牙痛苦的老人，重获晚年好口福？

经相关部门批准，上海拜博口腔将开展大型口腔义诊活动，聘请沪上知名留美种植专家团、口腔医学专家、疑难种植技术总监以及 20 多年口腔临床经验的主任医师，为市民朋友进行免费的口腔检查，其中挂号费、检查费、方案设计费全免，为需要种植牙的市民提供全方位专业口腔服务，免费派发牙健康护理套装、分享各类爱牙护齿的知识。

- 义诊时间：8 月 12 日
 - 地址：黄浦区西藏中路 18 号港陆广场 5 楼（近大世界）
 - 义诊预约电话：021-52921992
 - 义诊报名短信：编辑短信“爱牙 + 姓名 + 联系方式”发送至：13331917156
- 扫一扫，领取爱牙大礼包

部分义诊专家

黎强

拜博口腔种植疑难
诊疗总监

美国加州大学种植硕士
中葡联合培养博士
特聘种植技术顾问
IACD 国际当代牙医师协会院士

熊靖宇

拜博口腔疑难种植
诊疗执行总监

副主任医师
中华口腔医学会会员
美国骨整合协会(AO)会员
哈佛大学种植牙高级班学员
黄卫登字(2017)第 001239 号

夏季失眠怎么办？7 种食物助眠

叶雪菲

夏季是失眠的高发季节，如何应对？上海中医药大学附属龙华医院营养科主任蔡骏表示，以下 7 种食物可帮助睡眠。

牛奶中色氨酸是人体八种必需的氨基酸之一，不仅可抑制大脑兴奋，还能使人产生疲倦感的作用。它是体内不可缺少的氨基酸之一，一杯牛奶中的含量足够起到使人安眠的作用，可使人较快地进入梦乡。

过度疲劳而失眠的人，临睡前吃苹果、香蕉等水果，可抗肌肉疲劳。若把桔橙一类的水果放在枕边，其香味也能促进睡眠。

当失眠时，吃一点面包，能使人平静下来。小米除含有丰富的营养成分外，其色氨酸含量为谷类之首。中医认为，它具有健脾、和胃、安眠等功效。日常生活中可取小米适量，加水煮粥，晚餐食用或睡前食用，可收安

眠之效。

鲜藕中含有大量的碳水化合物及丰富的钙、磷、铁等和多种维生素，具有清热、养血、除烦等功效，可治血虚失眠。食用时可取鲜藕以小火煨烂，切片后加适量蜂蜜，可随意食用，有安神入睡之功效。

莲子清香可口，具有补心益脾、养血安神等功效。近年来，生物学家经过试验证实，莲子中含有的莲子碱、芳香甙等成分有镇静作用；食用后可促进胰腺分泌胰岛素，进而可增加 5 羟色胺的供给量，故能使人入睡。因此，每晚睡前服用糖水煮莲子会有良好的助眠作用。

莴笋中有一种乳白色浆液，具有安神镇静作用，且没有毒性，最适宜神经衰弱失眠者。使用时，把莴笋带皮切片煮熟喝汤，特别是睡前服用，更具有助眠功效。