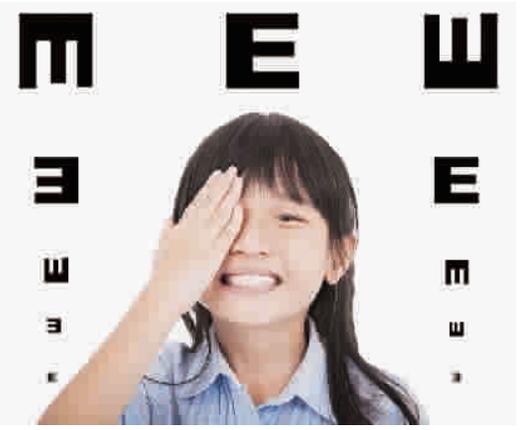


眼科学发展 30 年回顾——

不仅要防盲更需重视护眼

世界卫生组织今年发布的数据显示,全球约有 2 亿 8500 万视力受损患者,其中,可预防的致病因素造成的疾病负担高达 80%,每 5 位视力受损人士中,有 4 人罹患的是可避免的视力损伤疾病,90%的视力受损人群生活在发展中国家。世界卫生组织和国际防盲协会呼吁:共同努力,消灭可避免的盲。



防盲和护眼同等重要

人通过感觉器官从外界获得的信息中,大约 90%是由眼睛来完成的,同时,眼睛还是反映人体全身状态的窗口,许多眼科疾病是全身疾病表现的一部分,如糖尿病、高血压都会在眼底呈现疾病特征。然而,眼部结构精细,垂直径仅 23mm 的眼球上,目前已知的眼部疾病高达 500 余种,危害人们的视力健康。根据全国防盲办公室 2006 年公布的数据,中国每年新出现盲人约 45 万人,低视力 135 万人。

北京协和医院赵家良教授介绍,现代意义上的眼健康,本身有三层含义。一是有眼病的人都能够得到及时治疗,使他们的眼睛不再

失明。二是没有诊疗方法不能治愈的眼病患者能够进行康复,保住他们残余的视觉功能,更好地适应社会。三是每个需要眼保健的人,都能够及时获得眼保健服务。

1984 年,卫生部防盲办公室成立。1997 年,中国视觉第一行动大力开展,关于提升眼科医生的各级各类学术会议和学习班蓬勃开展,随着改革开放的深入,国际领先的学术理念和药物进入中国,极大地推动了我国眼科领域的学术发展。

科技创新带来学科改观

30 年来,我国眼科学基础和临床学术水平都得到了有力的提高,从专业医生的队伍壮大,到科室和专科医院的蓬勃发展,眼科学成为发展最快的临床学科之一。眼科医

生在上世纪 60 年代寥寥千人,据国际眼科理事会(ICO)调查,2012 年发展到 2.8 万名专业医生;自 1986 年到 2010 年的 25 年间,获得国家自然科学基金(NSFC)资助的眼科项目多达 593 项;中国医生在国际发表的 SCI(美国科学引文索引)文章数量逐年增多,且国际排名不断上升,2012 年,中国眼科医生发表的 SCI 文章占全球总数的 17.22%,到 2012 年,中国已成为仅次于美国的眼科 SCI 文章发表国;新技术、新药物、先进的手术设备、基础研究的快速进步带动了眼科领域全面发展,白内障超声乳化和人工晶状体植入术、玻璃体切除术等诊治技能在中国眼科医生中得到普及,2013 年,我国白内障手术台数达到近 160 万例。以雷珠单抗

知“心”话

2017 年诺贝尔生理学或医学奖颁给了三位科学家,以表彰他们在生物钟机制研究中作出了重大贡献。人体除了需要大脑中的主生物钟外,还需要存在于肝脏、胰脏等器官和脂肪组织中的局部生物钟。如果任何一个外周生物钟和主生物钟不同步,就有可能导致肥胖、糖尿病、抑郁症和其他复杂疾病。

睡眠就是一个反映生物钟是否紊乱的主要指标。如今,深受睡眠问题困扰的人越来越多,很多人采取了各种各样的方法改善睡眠,然而这些方法很多是无效甚至有害的。

饮酒助眠 大家都知道咖啡和茶会影响睡眠,却有很多人睡前喝点酒,觉得喝酒睡得快睡得香。但是长期采用这种方式很容易产生酒精依赖,而且饮酒会改变睡眠结构,浅度睡眠时间延长了,深度睡眠时间反而会减少,因此喝酒助眠的做法是不可取的。

乱用药或拒用药 很多人对安眠药谈虎色变,即便医生开了药,也不敢吃;另一方面,却自行乱用药物,比如长期吃抗过敏药物,借亲戚朋友的睡眠药吃。药物必须对症,针对不同人的具体情况用药也有所不同,因此必须让医生开处方,按医嘱服药。需要提醒的是,安眠药物通常在医生的指导下使用是安全的,无需过度担忧药物副作用。

睡不着看手机 半夜醒来睡不着,看手机是非常普遍的现象,然而手机蓝光会扰乱生物钟,而且看手机以后大脑皮层会兴奋,只会更加睡不着。对睡眠不好的人来说,不应该在床上做与睡眠无关的事情,例如看书、看电视、看手机等。

早上赖床补觉 很多人觉得晚上没睡好,早上应该多赖会儿床补补觉,或者白天多打几个盹,再不然就睡个漫长的午觉。这些做法都会扰乱生物钟,是不利于第二天良好的睡眠的。因此,不提倡长期睡眠不好的人白天补觉,而且无论晚上几点入睡,都要求早上固定时间起床,这样可以帮助恢复正常的睡眠节律。

睡前运动 运动可以改善睡眠质量,但是运动的时间很有讲究,如果睡前运动会导致大脑兴奋,反而难以入睡。运动的时间最好在下午五六点钟,散步、慢跑都可以,睡前 3 个小时不宜运动。
刘文娟(复旦大学附属中山医院心理科、上海市医学会行为医学专科分会)

拨正「生物钟」调出好睡眠

前沿新探

新型口服抗凝药有效降低肺栓塞发生

肺栓塞是严重威胁生命的急难重症,长期以来缺乏有效的救治方案。大多数患者依赖长期使用抗凝药物对症处理。日前“新型口服抗凝药适用于肺栓塞治疗”首次在国内获得批准,这将使得肺栓塞的治疗现状发生改观。

中国工程院院士,中日友好医院王辰院长指出,肺栓塞是一种非常凶险的疾病,通常是在深静脉形成的血栓栓子脱落,随血液循环进入肺动脉及其分支造成阻塞所引起的。如果不能及时有效地进行诊治,会造成肺和其他器官功能损害,甚至突然死亡。

数据显示:在发病 1~2 个小时内每 4 个肺栓塞中就会有 1 例死亡,即使度过危险期,患者依然存在致死性肺栓塞的复发风险,需要长期使用抗凝药物。

目前临床治疗方案相对复杂,无法满足快速治疗的要求。而 EINSTEIN-PE 临床研究结果显示,首个用于肺栓塞治疗的新型口服抗凝药单药治疗,与传统的标准双药联合疗法相比,可以有效降低致命肺栓塞发生,而且显著降低大出血的风险。
乔闯

上海夕阳红口腔门诊部
电话:62490819 62498957
地址:万航渡路1号环球世界大厦副楼(B座)1002室
沪医广2017第06-02-C160号 医广证有效期:2017年6月2日至2018年6月1日止

养生周记

近来,不少人被咳嗽痰多困扰着。中医将其分为三种情况:第一种是感冒后的咳嗽痰多,这是上呼吸道的感染;第二种是慢性气管炎造成的痰多;第三种是黄痰。

儿童和年轻人的咳嗽大多为感冒和上呼吸道感染经治疗后,鼻塞、流涕、发热、咽痛等症状已经好转,但仍然咽喉壁红,有痒感,一痒就咳,无痰或少痰,这是最常见的咳嗽。枇杷叶是治疗受凉感冒后咳嗽的主要药物,也是咽痒痰少或无痰咳嗽的常用药。如果长期咳嗽,可用川贝梨。3 克川贝粉,再用一整只的生梨,将梨皮、梨核去掉,一起放在碗里,隔水蒸熟,梨肉、药粉、汤一起食用,止咳效果较好。注意此方对患病时间较长的咳嗽效

咳嗽痰多 烦除 中医妙手

果好,另外若患者咳嗽伴有痰则不能食用。

不同颜色的痰暗示着体内不同的病证。感冒后一周左右出现咽喉痒的症状,可能伴有咳嗽,往往没有痰。白痰一般是细菌感染,主要是单纯的炎症,有时还可能是由于支气管处于水肿状态分泌增加所造成的。黄痰是细菌感染,用抗生素治疗效果很好。泡沫痰是细支气管炎和肺泡异常分泌所引起的,主要还是慢性炎症,一般不是细菌感染引起的,用抗生素治疗没有效果。此外,经常抽烟的人会吐出灰色痰。

中医化痰有三法:一是祛痰;二是化痰;三是蠲(其意为卷去、化去)痰。

祛痰针对的是部位较浅的上呼吸道感染,中药主要有炙麻黄、炙紫菀、炙款冬、白毛夏枯草、炙枇杷叶、合欢皮等,均有祛痰止咳之功效,使痰液容易咳出。

化痰针对的是慢性支气管炎经常咳嗽痰多的患者,常用中药半夏、杏仁等化痰,具有抑制痰液分泌的作用。但仅仅化痰是不够的,常与其他中药一起使用。

蠲痰针对的是泡沫痰,主要中药有白芥子、葶苈子、桂枝,这些药物的作用是促使稀薄的液体状痰重吸收,使泡沫减少。

沈丕安(上海市首批名老中医)(摘自自科普新说丛书《灵验小药方》《养生药膳》《中华本草》,由上海科学普及出版社出版)

运动处方

广场舞作为一种休闲健身的运动形式,深受中老年健身爱好者青睐。但是广场舞爱好者在参与运动之前要做好各项准备工作,同时还应注意在运动中与运动后的一些安全措施,以确保运动的安全性及身体的健康。

运动前如何热身

广场舞的热身可以选择音乐速度较为舒缓的舞蹈曲目,运动时可以从保持舞步缓慢、幅度较小,配合自然轻松的呼吸。热身运动应选择较为柔和、轻松舒缓的动作,一般热身

跳广场舞也要做好安全保障

时间为 5~10 分钟为宜。

学些运动应急处理

肌肉疼痛 广场舞的动作主要以脚步动作为主,为缓解肌肉疼痛感,运动结束后应加强腿部肌肉的放松,同时配合上肢的放松整理运动。

头晕、头痛 一般情况下,跳一些音乐节奏较快、舞步动作幅度较大的广场舞曲目时,血压有异常或者血糖偏低的广场舞参与者容易出现头晕、头痛的感觉。为了避免出现大脑供血不足,建议这部分广场舞参与者应及时调整运动强度,做呼

吸调整运动,但要注意不能立刻暂停运动进行仰卧休息。

肌肉拉伤 肌肉拉伤在广场舞运动中较为常见。一旦发生应立即进行冷敷处理,然后进行加压包扎或用一些快速缓解的外用药,如云南白药喷雾剂等。处理完受伤部位后尽量使肌肉保持松弛的状态进行位置固定休息。

运动后怎样科学调整

在广场舞运动后要尽量进行积极的整理、放松运动。一般整理运动主要包括肌肉、韧带伸展、拉伸的静



力性牵拉练习,还可以是肌肉、关节的放松伸展运动,包括:揉捏、抖动、敲打,一些大肌肉群可以采取叩打的放松动作。本版图片 TP 郑丹蕾(上海体育学院)