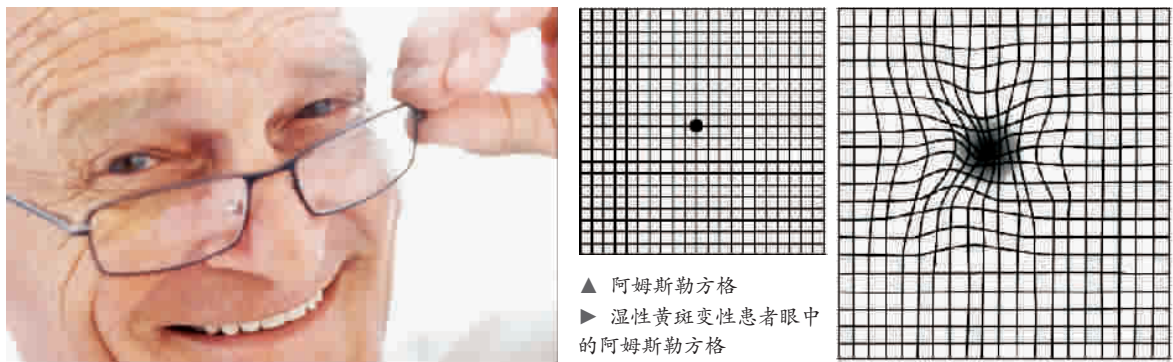


黄斑变性致盲随年龄递增



视网膜是我们眼睛最终成像的部位,黄斑则是视网膜上视觉(辨色等)最敏锐的部位,产生中心视力,因富含叶黄素外观呈黄褐色而得名。黄斑区发生病理损害而导致中心视力的损害称为黄斑变性。导致黄斑变性的原因很多,如年龄、高度近视、遗传、先天性、药物等,其中老年性黄斑变性指50岁以上患者由于视网膜色素上皮和bruch’s膜退化、破裂导致视力下降的一类疾病。

老年性黄斑变性是目前50岁以上人群视力丧失的首要原因,根据有无脉络膜新生血管分为干性和湿性两大类。干性老年性黄斑变性约占80%,早期黄斑区色素紊乱或玻璃膜疣,一般对视力无影响,多在体检时发现。一旦有脉络膜新生血管形成,导致黄斑区水肿、出血,则称为湿性黄斑变性。尽管湿性黄斑变性相对较少(约20%),因其导致患者视力迅速下降危害大,需及时治疗。如果延误时机,则反复出血,最终黄斑区形成瘢痕,造成不可逆视力丧失。不仅如此,更为重要的是老年性黄斑变性常常双眼发病,一眼发病后,3-5年内对侧眼亦有发病的风险。

导致老年性黄斑变性的因素很多,年龄是直接的相关因素。年龄越大,发生率越高。有报道50-60岁人群老年黄斑变性发病率约2%,60-70岁人群发病率则提高12%,70岁以上发病率则高达22%。此外,老年性黄斑变性的危险因素还包括吸烟、慢性光损伤、高血压等心脑血管疾病、锌等微量元素缺乏。近年来研究表明老年性黄斑变性还与基因、遗传等因素有关。

湿性黄斑变性的典型症状包括中心暗点、视力下降、视物变形。患者可以通过遮盖一眼后观察阿姆斯勒方格进行自我检查,一旦发现症状需及时请眼科医生检查眼底,医生可通过眼底荧光血管造影、光学相干断层扫描(OCT)等检查进一步确诊。

湿性黄斑变性应尽早治疗,治疗的方法主要包括激光、光动力疗法(PDT)、抗VEGF治疗。热激光是使用高能激光照射病灶处,通过热凝固原理达到治疗目的,对正常组织破坏性大且治疗后复发率高,目前仅适用于黄斑中心凹外病灶,而湿性黄斑变性患者病灶80%以上位于中心凹下,故均不适用。光动力疗法(又称为PDT治疗)通过注射光敏剂

后用特异性的非热能激光照射,选择性破坏新生血管,正常眼部组织不受影响。PDT治疗能有效延缓患者视力下降,降低患者视力丧失的风险且安全性好,目前主要适用于特殊类型的湿性黄斑变性或某些原因不能使用抗VEGF药物的黄斑变性患者。近年来抗VEGF药物玻璃体腔注射成为湿性黄斑变性治疗的首选,其有效性和安全性已经得到证实。治疗方法一般为每月注射一次,连续三次注射后约90%患者视力稳定或提高。有严重心脑血管疾病的患者应慎用。

老年黄斑变性严重影响到老年人群的生活质量,特别对于具有高危因素或一眼已经发生病变的患者,早期预防显得尤为重要。首先要养成良好的饮食习惯,低盐低脂饮食,多食深海鱼类,多吃胡萝卜、玉米、蓝莓、菠菜等富含叶黄素、玉米黄素、维生素的食物。其次戒烟。此外还要控制高血压;避免强光、紫外线刺激;适量补充叶黄素、胡萝卜素、多种维生素及锌等微量元素,这些都可一定程度上减少黄斑变性的发生。

刘卫(复旦大学附属眼耳鼻喉科医院眼科副主任医师) 图 TP

预防膀胱肿瘤先戒烟

老宋清晨醒 come 上厕所,发现尿液是鲜红色的。后来又解了几次慢慢变淡了。他本不痛不痒,反正已经好了,也不当一回事。晚上吃饭时儿子小宋听到这个情况,连忙说还是要去医院检查一下。第二天一早,老宋来到附近医院的泌尿外科,接诊医生建议他做B超检查。B超结果让老宋大吃一惊,膀胱里竟然长了一个小肿瘤。后来经过膀胱镜检查、电切治疗和病理学切片检查,确诊为低级别非肌层浸润性膀胱癌,是膀胱肿瘤里一种相对较早期的病变。医生连连夸奖小宋的细心,否则再耽误一两年后果就不堪设想了。

膀胱肿瘤是泌尿系统最常见的恶性肿瘤,同时也是成年人恶性肿瘤中排名前八位的常见疾病。膀胱肿瘤往往表现为无痛性的肉眼血尿,因此中老年人如果出现血尿,尤其是不伴有疼痛或者尿频、尿急的血尿,需要特别当心。即使血尿自行消失了也不能大意,建议去专业的泌尿外科做进一步后续检查,包括尿常规、肾脏、输尿管和膀胱B超、相差显微镜等。有时候较小的膀胱肿瘤在B超上无法辨识,必要时还需行膀胱镜检查来排除膀胱肿瘤。

关于膀胱肿瘤的预防,刚刚在瑞典斯德哥尔摩召开的2014年欧洲泌尿外科年会已有相关的报道。欧洲的Brausi教授正在倡导一个国际合作的膀胱癌预防计划(BCPP计划),其中吸烟被认为是造成膀胱癌最大的危险因素。另外一个造成膀胱癌发生的危险因素是化学染料,这往往多见于职业因素暴露。《中国泌尿外科疾病诊断治疗指南》也指出,吸烟是目前最为肯定的膀胱癌致病危险因素,约30%-50%的膀胱癌由吸烟引起。研究表明吸烟能使膀胱癌危险率增加2-4倍,而通过戒烟能使膀胱癌的发生率下降60%。同时长期染发、密切接触油漆、含苯染料、汽车废气和人造甜味剂,伴发膀胱结石、膀胱憩室、慢性炎症和尿滞留等,都会增加罹患膀胱肿瘤的风险。主动预防膀胱肿瘤还要注意保证良好的生活和饮食习惯。保证充足的睡眠,不熬夜,不酗酒。平时要多喝水,不长时间憋尿,多吃西红柿、西兰花、洋葱、苹果等抗氧化的食物。

膀胱癌虽然是一种常见的泌尿系统恶性肿瘤,但只要我们主动预防,积极禁烟和戒烟,主动远离膀胱癌的高危因素,同时一旦出现无痛性肉眼血尿就积极检查和处理,争取早期发现、早期治疗,其总体的预后还是相当好的。卢慕峻(上海交通大学医学院附属第九人民医院泌尿外科教授)

为响应国家卫计委《中国慢性病防治工作规划(2012-2015年)》,新民健康发起“2014年上海慢性心血管疾病防治工程”——

老龄化来袭,心血管病高发需警惕

心血管病的现状:急!急!急!

上海是全国最早进入人口老龄化、且程度最高的城市。预计到明年末,上海户籍60岁以上的老年人数量将达435万,占户籍人口的30%,届时平均每两名15-59岁人口将抚养一名老年人。在影响老年人平均寿命的要素中,心血管疾病以其居高不下的发病率、排名第一的高死亡率成为不可忽视的重要原因,且大有年轻化态势。

上个月23日,49岁的中国银监会主任李建华因心梗发作辞世的消息再次引发人们对心血管疾病的广泛关注!据悉,知名人士猝死多数是由于心血管类疾病,其实从名人到普通百姓,心血管疾病已经成为严重威胁人类、特别是50岁以上中老年人健康的常见病。权威资料显示,在我国,即使40岁以上的人患心血管病的也已占到了57%,平均每3个人死亡就有1人是源于心血管类疾病。

心血管疾病具有“发病率高、致死率高、死亡率高、复发率高,并发症多”即“四高一多”的特点,被称为我国当前的头号健康杀手。

防治结合的关键:戒!戒!戒!

随着现在生活水平的提高,生活习惯严重影响着人们的健康水平,所以预防非常关键。

第一点就是要戒烟戒酒,烟酒的摄入将会导致患者的心脏受到伤害、肺部会受影响,而且吸烟还会造成心绞痛的发作以及突然的死亡,对于身体的危害很大。

第二点就是要戒掉懒惰的陋习,适量

检查项目		原价	现价
心脏彩超	心脏彩色多普勒超声		
	左心功能测定	180元	
心电图检查	十二导联心电图	30元	
血脂化验	血脂总胆固醇测定	5元	
	血清甘油三酯测定	10元	
内科		10元	
外科		10元	
挂号费		10元	
温馨提示	通过有效预约申请后可获得慢性心血管疾病基金减免200元		
		345元	45元

运动,运动能够促进血液循环和代谢,减少脂肪含量,提高全身各脏器机能。

第三点就是要戒掉不良的饮食习惯,合理膳食,饮食以低热量、低脂肪、低胆固醇为主。

早预防的迫切性:防!防!防!

除了生活习惯,遵循医学要求科学预防也很关键。心血管病不少种类即使不能根治,但只要密切关注,适时检查,遵照医

生要求的生活规律,就不至于严重影响生活质量。

最好的办法是:注意心血管病的早期信号,以便及时尽早发现心血管病并尽早干预。积极预防和控制各种心血管病的危险因素是心血管病防治的根本。

慢性病患者常犯的错误包括:不重视预防;不重视筛查;乐观于一时的指标,没有持续关注身体状况;用基础指标(如血糖血压)代替深度健康评价数据。其实,心血管尤其是心脏有着复杂的病理成因及疾病预防机制,科学预防可大大降低潜在的健康风险和负担。

国家慢病工程为您健康保驾护航

在国家《中国慢性病防治工作规划(2012-2015年)》方针政策的倡导下,为加强市民心血管疾病防治意识,满足更多读者的健康需求,由新民健康发起的慢性病工程项目组启动大型慢性心血管疾病筛查活动。

本次心血管疾病筛查为患者减免绝大部分诊疗费用。此次活动特邀国内知名心血管专家组成慢病工程专家组,联袂为患者问诊把脉。本次活动名额有限,额满即止。

报名者需通过电话预约获取参与名额,方可参加本次活动。

报名时间:即日起至5月31号(周一至周六8:00-17:00)

地址:徐汇区龙漕路218号(轨交三号线龙漕路站4号出口旁)

报名热线:021-64759591 54591026

温馨提示:由于参与报名的市民较多,遇到占线情况请您耐心等待。

胸痛原因万千条 专家确诊最重要

胸痛不知道原因怎么办?一拖再拖?疼痛加剧!盲目检查?费时费力!去看个专家门诊吧!

胸痛是临床上常见的症状,原因颇多,新民康健园提醒患者,胸痛最好经过专家初步诊断后再进行有的放矢的深化检查和分析,否则容易走弯路,费时费力又耽误疾病治疗。

胸痛的原因较为复杂,比如胸痛的部位和严重程度,并不一定和病变的部位和严重程度相一致。外伤、炎症、肿瘤及某些理化因素所致组织损伤,刺激肋间神经、膈神经、脊神经后根和迷走神经分布在食管、支气管、肺脏、胸膜、心脏及主动脉的神经末梢,均可引起胸痛。鉴别时可由专家先分析属于哪一大类,再在此大类中鉴别原因。

专家介绍

张雅君主任,从事临床工作三十余年,在三甲教学医院任主任医师教授,在心血管和胸痛疾病领域富有研究,现于上海交通大学附属同仁医院任主任医师、特需中心主任,外资医院(St.Michael Hospital)院长,上海远大心胸医院医务科科长兼VIP中心主任,同时兼任上海医学会心血管专业委员会,CMIA远程医学与云计算专业委员会专家委员。发表医学论文30余篇。

原价108元VIP专家门诊,基金减免后现价17元。

每日限接待30人,请提前电话预约。

预约时间:即日起至5月31日

专家门诊时间:根据预约安排

地址:徐汇区龙漕路218号(轨交三号线龙漕路站4号出口旁)

报名热线:021-6475 6772