

母亲节：送妈妈一份健康大礼

◆ 本版撰文 吴瑞莲 贺天宝

每年5月的第二个周日是全世界母亲的节日。从小到大,衣食住行、学习工作,事无巨细,母亲都在操心。当母亲节悄然而至,精心挑选的礼物纷纷送至母亲眼前,以表达儿女对母亲养育之恩的感激。有人选择送母亲一枝康乃馨;有人会精心挑选一些隐瞒了价格的高端礼品;有人选择买把梳子给妈妈梳头,在一次次的梳理中流淌对母亲的感恩……

岁月流逝,母亲日渐老去,曾经健康明亮的双眸渐渐发生变化,视线模糊,不少母亲还患上了白内障或各类眼底疾病。不但影响健康,造成视物疲劳,还让她们没有办法尽享天伦,有的母亲甚至没有看清过孙辈的脸。为了帮助读者传递母亲节爱的心声,同时也让更多的母亲重获清晰光明,新民健康工作室携手上海专业眼科医院举办“爱她,就让她看见”送健康活动,为您的母亲送上一份贴心的节日礼物。长辈拥有眼疾的孝顺儿女均可拨打新民健康工作室热线 021-62476396(时间:周一至周五 10:00-17:00)报名参与。

实惠礼物:老花镜

“大多数老人眼花了往往不到医院检查,而是去路边摊或者眼镜店购买成镜,其实这样有很大的危害。”上海爱尔眼科医院配镜专科刘瑜医生介绍,“不正确地佩戴老花镜可能给老人造成眼痛,流泪,记忆力减退,头晕脑涨,睡不好觉等症状。”因此,在母亲节,准确地为母亲送上一副老花镜,也是一份保障母亲健康的实惠礼品。

刘瑜表示,准确的配老花镜,第一步并不是我们平时熟知的验光,而是眼科检查。因为老年人年纪渐大,许多老年性眼病悄然出现。这些老年性眼病都会影响视力,只有在病情得到有效治疗、且稳定的情况下才能验光配镜。因此,寻求专业眼科机构排除如白内障、青光眼,老年性黄斑病变、高血压或糖尿病引起的眼底出血等各类老年性眼病,是准确配镜的先决条件。

第二部,就是验光。随老年人年龄增长,老花也不再单纯,近视、远视、散光等情况都会随着年龄变化发生改变,此外,眼睛的屈光



系统,例如密度、透明度、曲率等情况同样会发生改变。为此,老年人配老花镜一定要重新准确验光,以便配出适合个体的老花镜。

正确验光后,就需要为老人选购一副合适的老花镜。目前配镜的方式主要有三种,即单光老花镜、双光镜和渐进多焦点眼镜。单光镜即只能用于看近,看远时需要摘掉眼镜。双光镜是指上半镜片用于看远,下半镜片用于看近,但缺少中间视力,由远视近时会产生象跳,镜片中还有一分隔线,影响美观和视野。而渐进多焦点眼镜则可去除以往老年人戴远用、近用两副眼镜的麻烦,一副眼镜满足远中近不同距离视觉需求,提供了从远到近连续自然的视觉,视野宽广,配戴舒适,同时无需经常脱戴,回归到未老花时的便利,且该镜片在外观上没有一点痕迹,看上去更年轻更有活力。

渐进多焦点眼镜片是一种高科技产品,它对验光与配镜技术的要求很高,除了验光准确、处方合理之外,还要求眼镜制作设备先进,验配人员经验丰富。因此,刘瑜提醒大家,若要验配渐进多焦点眼镜,需要前往专业眼科医院。

光明礼物：超声乳化术+人工晶体植入术

各种原因引起的晶体的混浊、统称为白内障。白内障的发病原因很多、最常见的为老年性白内障、是随着年龄的增加而出现的正常生理现象。其年龄增长而发病比例增加,60岁以上的人群更为明显,母亲们也不能幸免。

然而,许多上了年纪的患者一直认为年纪大了自然就会眼睛不好,也担心花钱,一直拒绝手术治疗,只滴眼药水,但往往效果都不

佳。肖院长解释说,在人类目前医疗水平上,还没有找到一种能治愈白内障的药物。有些白内障患者在使用药物后,虽症状有所缓解,但这并不是药物治疗所致。这是因为白内障的发展有一定的过程,在某些阶段不会严重影响视力,所以给了人们一些假象,认为药物治疗有了效果。其实这只是白内障发病过程中的一种表现,和药物治疗没多大关系。白内障唯一有效的治疗方式只有手术。

据了解,“超声乳化术+人工晶体植入术”治疗白内障是目前较为先进、有效的手术治疗方式。手术医生使用一个只有铅笔头大小的器械,通过微小的切口进入眼内,利用超声波将混浊的晶状体粉碎吸出,同时再植入人工晶状体。超声乳化术手术具有时间更短、切口更小、疼痛更少、散光更小的特点。

据介绍,白内障是最常见的致盲和视力残疾的原因,患者往往因为等待而错过了最佳手术时机。而且某些膨胀期的白内障如不及时手术,将会因为继发青光眼而导致难以挽回的视功能损害。肖院长提醒,若出现以下早期症状就需警惕可能已患上白内障,应及时就医检查:1.视力减退。2.屈光改变,如原有老花减轻而近视增加。3.看到的东西发生重叠。4.强光下对比敏感度下降,夜间车灯照射下产生眩光。5.眼前出现大小黑点或条索状影子。

“高清视界 自由生活”

由新民健康工作室发起开展的“高清视界 自由生活”高度近视全国巡讲现在火热报名中。5月22日13:30-16:00全国知名眼科专家和国际晶体公司专家携手揭开ICL晶体植入术的神秘面纱,为高度近视患者带来高清视觉享受。有兴趣的高度近视患者均可拨打新民健康工作室热线 021-62476396(时间:周一至周五 10:00-17:00)报名参与,参与当日活动的高度近视患者可在活动当日领取眼药水一瓶。

一咳嗽就腰疼可能患上了腰椎病

日常生活中,有的人一咳嗽就会腰疼,刚开始疼痛较轻,但随着咳嗽渐缓腰部疼痛却迟迟不退,有的疼痛感还会越演越烈,咳嗽会导致腰疼吗?

上海开元骨科医院脊柱微创骨科专家田建军副主任医师答复,腰椎间盘突出症是一种最常见的腰椎病,患有该病的人在咳嗽的时候会出现腰部疼痛。腰椎间盘突出症状表现为腰部疼痛,常伴有麻木、酸胀的感觉。而任何使腹压增加的因素如咳嗽、用力排便、大笑、喷嚏、抬举重物等,都容易诱发腰腿痛,或使已发生的疼痛加重。

据了解,约有1/5的腰腿痛病人是由于腰椎间盘突出造成,而腰椎间盘突出症多发于中老年人群,近年来患者的年龄逐渐往年轻化发展,且发病率逐年上升,究其原因,生活环境污染、不正确用腰习惯等都是造成患病的主要原因。

目前治疗腰腿痛的方法有先期保守治疗与后期手术治疗。先期保守治疗包括药物与康复治疗,有相当一部分患者在药物和康复治疗无效的情况下,选择进行手术治疗。也有部分病人因为害怕手术而放弃治疗。随着现代医疗技术的进步,很多微创治疗技术

脱颖而出,椎间孔镜技术就是目前针对腰椎间盘突出症患者普遍采用的一种较为先进的微创治疗方法。

田建军主任介绍,椎间孔镜治疗技术是通过椎间孔途径进入,在内窥镜下直视操作,各相关解剖结构如椎间盘、纤维环、后纵韧带、硬膜囊、神经根等均层次清楚地呈现于屏幕上,手术彻底。特制的可曲性双极射频电极在术中可以进行良好的止血,消融掉粘连神经的组织,创造一个清晰的视野。病人在术后就可以下地活动,口服抗生素即可。

10%的人一生中曾遭受过足跟痛

随着年龄渐长,郊游过后远足归来常会感觉到足跟痛。数据显示,10%的人曾遭遇过足跟痛。足跟痛也叫跟痛症,常见于长期负重过大的重体力劳动人群及40岁以上的中老年女性。由于组织变性容易导致韧带松弛,使跟骨的受力点发生变化,在新的受力点发生损伤和产生无菌性炎症时出现疼痛。发病特点是清晨下地后走出第一步时足跟部特别疼痛,原因在于足跟部过度负重,摩擦导致局部创伤性炎症而出现疼痛。

上海开元骨科医院微创骨科主任吴鹏铎副主任医师介绍,足跟痛基本可以分为以

下三种症状:一是跟骨骨刺,多见于老年患者,女性居多数,X光片显示,跟骨结节处有大小不一的骨刺形成。隆起的骨刺部位容易使局部组织受到摩擦、磨损,产生无菌性炎症,从而导致疼痛感产生。足跟疼痛的程度与局部炎症反应轻重有关,与骨刺大小并无直接关系。

二是足底跖腱膜炎,足底跖腱有维持正常弓足、缓冲震荡、加强弹力的作用。长时间行走、过度负重,都会引起跖腱膜的劳损,导致局部无菌性炎症,从而出现疼痛症状,其部位常集中于跟骨结节跖腱膜起点处。

三是足底脂肪垫萎缩使足跟缓冲震荡、防止摩擦的作用减弱,局部更容易受到损伤而出现疼痛。

以往,足跟痛患者选择保守治疗、口服药物等方法居多,疗效并不明显。吴主任介绍,随着现代门诊技术的进步,很多先进的医疗技术可以有效治疗这类足跟痛症状。例如深度射频松解技术,通过射频剥离病变组织的肌筋膜,让它与骨膜之间产生松解效果,在病变区域注射活性氧产生活性酶,进一步改善足跟的松解度,对其他组织无损伤的情况下,同时达到消炎、止痛的目的。

蹲点开抢免费专家号

即日起,由本市各医院临床一线医务工作者为广大就医人群贴心准备“红包”——免费专家号,有需求的读者可拨打新民健康工作室热线 021-62476396。时间:周一至周五 10:00-17:00。报名截止日期:5月14日(周三)12:00

刘瑜 国家二级验光技师、高级定配员
擅长:各类疑难光度,儿童验光,双眼视功能的检查,以及各种框架眼镜。

肖耀廷 主任医师
擅长:白内障超声乳化术、角结膜疾病的诊断与治疗,综合眼病及眼底病的诊断治疗等。

吴鹏铎 副主任医师
擅长:对膝关节炎、颈椎病、肩周炎及各种疑难、复杂性骨科疾病有着独特的治疗方法。

田建军 副主任医师
擅长:多种微创技术治疗颈椎病、腰椎间盘突出症、椎管狭窄等。

