

眼睛瞪大像铜铃，当心是眼病！

◆ 吴瑞莲

眼睛是心灵的窗户，形容一个人也经常描绘为有一双美丽动人、楚楚动人的大眼睛。但在日常生活中，有的人眼球突出变大了，这不仅没有让他们更加好看，反而是令人感到不舒服。这些眼球突出的人常常伴有眼睛干涩、疼痛的症状，甚至怕光、流泪，睡觉的时候上下眼皮闭不全。这是怎么回事呢？眼眶病专家许龙华教授告诉我们，眼睛突出可能是由于眼科疾病引起。

多种眼病可导致眼球突出

什么是眼球突出？眼球突出是指眼球因眶内容的增加或眼球自身膨胀而向前突出。眼球突出严重影响外观，所以一旦出现眼突，多数人都不会赶紧到眼科诊治。许教授介绍，引起眼球突出的病有很多，其中属于眼科的包括眼眶肿瘤或外伤，眼眶炎症水肿、眼球炎症或肿瘤，海绵窦血栓形成或眼球增大（如先天性青光眼）、眼肌麻痹等，皆可引起一眼或两眼眼球突出。还有不少人可能都感觉到，近视尤其是高度近视的人，眼睛显得有点突出，那是由于近视的人多数都是由于眼轴比正常人长所致，这种突出是比较轻微的，无须过分担心。但是儿童出现眼球突出则要特别警

惕，儿童常见的眼科恶性肿瘤—视网膜母细胞瘤就会引起眼球突出的。

除此之外，许教授表示，眼球突出还是甲状腺功能亢进病人特有的体征之一，目前认为其发病和自身免疫有关，是细胞免疫和体液免疫共同作用的结果。甲亢患者的眼眶内组织水肿和淋巴浸润可引起眼球突出。轻的眼球突出，尤其是双眼的眼球突出，不易觉察，重的眼球突出犹如铜铃。眼球突出的程度可用眼球突出计测量。正常眼球突出度平均12-14mm，两眼突出度相差少于2mm。

眼球异常凸起 或是甲状腺眼病

甲状腺眼病是眼眶疾病中极为

常见的类型，是与甲状腺相关的一种自身免疫性疾病，可以伴发于甲状腺机能亢进、桥本甲状腺炎，甲状腺机能减退、甲状腺癌，也有少数患者甲状腺功能正常。这种疾病女性多见，多数双眼发病，双眼的严重程度可能不同。

许教授说，甲状腺眼病常见的首发症状是眼睑退缩，其他的表现包括上睑迟落，即向下方注视时，上眼睑不能相应地随之下移；眼球突出，眼睑、结膜充血水肿，内眼角肿胀。除了上述的眼部不适、眼干、胀痛、异物感、畏光、流泪等眼部刺激症状外，还会出现斜视、眼压升高等表现。眼睑闭合不全可能导致暴露性角膜病变，甚至角膜溃疡穿孔。眼外肌的肥大和纤维化严重会导致视神经受到压迫，引起视力的下降和视野的缺损。

许教授说道，在看到病人眼球突出后，他会询问例如年龄、病变发展速度、有无外伤、有无疼痛甚至全身血液情况、甲状腺功能等问题。因为眼球突出有多种眼病可能。如果是甲状腺眼病引起的突眼，会给患者进行甲状腺功能和抗体的检查，以明确诊断，并进行活动性评分从而指导治疗。

那么真的得了甲状腺眼病该怎么办？首先，应在内分泌科控制甲状腺功能。眼部需根据病情进行个体化治疗。甲状腺眼病是一种自限性疾病，也有可能自愈。所以轻度的甲状腺眼病不需要应用激素或治

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电话 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。



新民健康特邀专家介绍

许龙华 眼眶病专家

擅长：眼眶肿瘤、眼眶骨折、眼睑成形、翼状胬肉、上睑下垂、活动义眼、睑外翻等疾病的诊治及相关眼部问题的诊疗。

疗，只需滴用人工泪液进行眼表的滋润；对于眼睑闭合不全者，应在睡前眼部涂眼药膏，避免睡觉时角膜长时间暴露引发角膜病变；急性期的患者，如果眼部有明显水肿、充血、疼痛等炎症刺激表现，应在全身情况允许的条件下，采取个体化治疗方案。而对于眼球突出、暴露性角膜病变、压迫性视神经病变或有美容需求的患者应进行手术治疗，不过手术的前提是甲状腺功能正常，且眼部症状稳定6个月以上。

许教授提醒，短时间内出现的

眼球突出更应该引起警惕，如果患者感觉到视力下降、剧烈疼痛等症状，必须尽快到医院检查病因。而有些眼球突出对患者来说无关痛痒，容易被忽视，其实眼球突出往往预示着眼眶内存在比较棘手的疾病，因此有眼球突出的患者，需要到眼科的眼眶病组确诊突出原因，以免延误治疗。

本板块活动为公益活动，不向参加者推荐医疗服务或其他商品，相关信息仅供参考

只看空腹血糖易漏诊糖尿病

空腹血糖达标也可能患有糖尿病！复旦大学附属中山医院全科王健副主任医师表示，与西方人相比，我国2型糖尿病餐后高血糖比例高，在新诊断的糖尿病患者中，单纯餐后血糖升高者占近50%。但目前常规体检中只检查空腹血糖，许多单纯餐后血糖升高的人群得以“蒙混过关”，这就造成了相当一部分糖尿病患者漏诊。

王健指出，糖尿病的诊断除了依据空腹血糖值之外，还要依据随机或葡萄糖耐量试验中餐后2小时血糖数值和糖尿病症状。据介绍，糖化血红蛋白可反映最近2-3

个月之间的血糖水平，较葡萄糖耐量试验简便易行，结果稳定，患者依从性较好。目前部分国家将糖化血红蛋白作为筛查糖尿病高危人群和诊断糖尿病的一种方法。由于糖尿病发病日趋年轻化，王医生认为从40岁起，尤其是糖尿病的高危人群，如有糖尿病家族史，肥胖或超重、缺乏体力活动者、高血压、血脂异常、心脑血管疾病患者及空腹血糖偏高的人群等，都应重视糖尿病的筛查，有条件者可以考虑在空腹血糖之外结合糖化血红蛋白来进行糖尿病的筛查工作。

◆ 吴瑞莲

夏末初秋如何预防偏头痛？

夏末初秋，很多女性为头痛而“头痛”不已。这些头痛是由什么原因所致？复旦大学附属中山医院青浦分院神经内科副主任医师姜玉龙表示，青中年女性人群中大约每100名女性就有3-4人患有偏头痛，部分有家族遗传史，轻者仅表现为头痛，重者不能正常工作和学习，甚至需进行治疗。

不少人疑惑，偏头痛在日常生活中该如何预防？姜玉龙指出，首先应避免进食含酪胺的食物，如奶酪起司、巧克力、坚果类、柑橘类食物以及腌渍沙丁鱼、鸡肝、西红柿、牛奶、乳酸饮料等，因酪胺在体内分解为5-羟色胺是造成血管痉挛和头痛症状的主要诱因。其次，应避免进食酒精饮料。酒精具有扩张血管、刺激前列腺素合成的作用，而啤酒、白酒、水果酒等还富含酪氨酸，更容易加剧偏头痛发作。

姜玉龙建议，头痛患者需避免情绪过度波动，抑郁、焦虑等情绪，容易导致偏头痛的发作。避免睡眠不规律和睡眠不足，这是偏头痛比较常见的病因和发作的加重原因。由于睡眠严重不足而引发头痛，同样睡眠不佳也不利于头痛症状的缓解。此外，很多女性患者长期服用止痛药，久而久之药效越来越差，头痛发作越来越频繁，症状越来越重。因此，头痛患者不能过于依赖止痛药。

在偏头痛的发作期与缓解期，患者大脑中的镁含量有显著的差异。因此偏头痛患者在饮食上应该多吃一些含镁丰富的蔬菜、水果，来抑制神经兴奋、调整血管张力。如小米、荞麦面等谷类，黄豆、蚕豆、豌豆等豆类及豆制品以及雪里红、冬菇、紫菜、桃子、桂圆、核桃、花生等。偏头痛患者应该加强运动，增强体质，这样才能有效的预防头痛和其它疾病的发生。

◆ 叶雪菲

上海夕阳红口腔门诊创始人施国良先生提醒您

老人缺牙怎么办？

祖籍宁波的施国良先生是上海夕阳红口腔门诊的创办人，幼年时，外公外婆的悉心照料和陪伴，在他的心里播下了善良和爱的种子。在他的记忆深处，总是浮现出晚年外公外婆老泪纵横的牙齿对他们所造成的种种困扰，然而要解决这个问题却非易事。

为此，施先生特依据老人所需，依托自己20多年的丰富口腔保健管理经验，创办了专为老人开的口腔门诊，只为向老人们带来福晚年，贡献一份自己的力量，让更多老年人拥有最美的夕阳，更多的口福。



夕阳红创始人 施国良先生

牙好、消化好、身体才更好！日前，有很多老年人已经由于各种各样的原因导致了牙齿缺失、掉落，经常咀嚼不便，这个不能咬，那个不能碰，且时不时还痛得钻心，但在治疗上却深陷误区！

不是误认为“老掉牙”是必然的，属于自然规律，打一打就过去了，只不过是少了口福而已！

就是误认为掉一个补一个太麻烦，不情愿为一颗牙反复跑医院，感觉太折腾人，费力、费神、还费钱！不如等掉光了一起补，更省事！

对此，上海夕阳红口腔门诊创始人施国良先生的建议老年朋友们——牙齿缺失，务必及时修补，缺牙不补的危害远不止是吃食物不方便！

缺牙不补危害大

如果老年人缺牙数量日渐增多，或全口无牙，同时又不戴假牙，就会直接导致咀嚼功能严重受限、减退，进而影响食欲、消化，引起营养不良，抵抗力下降、体弱多病、易病，晚年生活质量低下……

缺牙对人的面部形态也有重要影响——缺少了完整牙齿的支撑，嘴唇和脸颊等面部轮廓就会出现塌陷，不但容貌显得特别苍老，精气神不足，而且，还影响正常发音与人际交流。

老人缺牙应该怎么办？

解决影响老人正常生活、饮食的缺牙问题，应以舒适为先，控制疾病、保持基本的、正常功能为主，而且治疗方案要简便可靠。

对于已有缺牙，需要补牙的老人来说，应及早前往有资质的、专业的口腔医疗保健机构就诊，避免长时间拖延导致缺牙数量越来越多，生活质量越来越差。

年龄较大的缺牙老人，应尽可能选择活动假牙来替代真牙的功能，一来清洗非常方便，二来晚间睡眠时可取出，既有利于促进牙龈微循环，又避免循环不畅可能导致的牙龈过快萎缩、假牙固定无力。

尽可能保留真牙——即使因残牙、残根而进食不方便而需要装假牙时，也要避免直接拔掉残牙、病牙等偏激的处理方式，尽可能保留真牙（残牙和残根）。因为它们不但能作为假牙的支撑点，避免因拔牙创伤而导致的意外情况，而且还有着与假牙完全不同的咀嚼力、味觉感知力，更好地感知食物的香味，保留老人的口福。

(文：石亦华)

健康讲座

科学应对肝硬化

主讲题目“科学应对肝硬化”，中山医院肝癌研究所副所长、著名肝病专家刘银坤教授主讲。主讲对象：肝硬化、肝腹水、肝疼痛、脂肪肝、酒精肝。

■讲座地址：宛平南路521号恒昌花园B座204室(近零陵路)。

■预约电话：021-64326525。时间：9月9日周五(敬请来电预约)。

主办：上海爱帮爱健康管理咨询有限公司