

今年3月12日至3月18日“世界青光眼周”

# 患者参与疾病管理 青光眼才能控制好



水平了然于胸，不会发生在不知不觉中眼压失控的情况，也不必为了眼压的偶然波动而过于紧张焦虑。

## 自我管理一：眼压

俗话说，久病成良医。很多青光眼病人确实像半个医生那样参与着自身疾病的管理、控制和诊治。事实也证明，学会管理自己眼压和视野的青光眼患者，病情控制得更好更稳定。医生也更欢迎那些对疾病有正确认识、对自身有足够了解、能够自觉管理健康的患者参与个性化医疗决策的制定。

## 自我管理二：视神经和视野

和血压、血糖比较，眼压相对波动性较小，相对来说较好管理，但是困难之处在于目前供患者自行使用的眼压计还未普及，技术也欠成熟，患者还是需要求助医院的眼压测量检查。很多患者会问：自己没有什么感觉，是否还需要到医院检查？我们不排除一些老病人和一些比较敏感的患者能够感知到自己的眼压波动，但是大多数情况下，眼压的小幅的缓慢的波动是无法被人感知到的，所以无论是否有自觉症状，都需要主动地去进行眼压的测量。

眼压具有波动性，如昼夜波动、季节波动等，眼压的测量还受到患者的精神状态、检查者的熟练程度等很多因素的影响，所以单次的眼压异常有时候并不能说明问题。我们建议患者1-2个月测量一次眼压，无论是压平眼压或者是非接触眼压，都要记录所有的眼压测量值并制作表格，标注好日期时间、当时使用的眼药水，以及有无特别事件的发生，甚至我们可以将这些数据制作成曲线图，做到对自己的眼压

青光眼是一种慢性进展性的疾病，以视神经不可逆性损害为特点。随着疾病的发展，视神经纤维逐渐变薄萎缩，导致视野的缺损，但是由于人的双眼的视野可以在一定程度上互补，所以小的周边的视野缺损，我们往往不能及时发现，视野的恶化也很难察觉，除非是到了晚期有比较大面积的缺损，或者直接影响到中心视力的时候，患者会比较敏感。这就需要我们去主动地去医院检查视神经和视野。我们推荐在疾病刚确诊的一年内完成2-3次的视

野检查，以后根据眼压控制的情况，每半年到一年做一次视野的检查。

视野报告的解读比较复杂，具有相当的专业性，患者可以重点关注视野报告中反映损害程度的指标，比如MD、PSD等，将这些参数制作成表格，或是制作曲线，观察自己的视野进展。我们推荐使用GSS2视野进展表格，来记录每次检查的视野缺损程度并绘制曲线，该方法无论是Humphrey视野还是Octopus视野都可适用，而且简单易学。

## 自我管理三：随访

青光眼是一种慢性病，需要长期随访，即便是经过激光或者手术治疗后的患者仍然需要坚持随访。目前多数降眼压的药物使用周期都

是一个月，去医院配药虽然是一件麻烦的事情，但在一定程度上也可以起到督促患者随访的作用。我们不推荐患者一下子配很多眼药水带回家慢慢用的做法，因为这样，患者很容易忘记去医院随访，虽然一直在使用药物，但是不能做到足够频率的眼压和视野的监测，容易发生眼压失控或者视野加速进展，而自己却浑然不知的情况。

去大医院看病，对于中老年人来说确实是一件费时费力的事情。对于疾病控制良好的青光眼患者来说，其实并不需要每次随访都去三级甲等医院，日常的随访和配药可以在离家近的医院完成。随着“互联网+”时代的到来，我们也推荐患者利用网络和智能手机的便利，多进行网上预约、网上挂号、网上支付等，简化就医手续，节约就医的时间，同时还可以利用手机的日历、记事本等功能，建立随访提醒，做到有计划、有规律的随访。

总之，青光眼就目前的医学水平还是无法治愈的疾病。患者在与青光眼相伴一生的过程中，要积极主动地参与疾病的监控，做医生的好帮手，做自己眼睛的主人。

陈宇虹（复旦大学附属眼耳鼻喉科医院眼科副主任医师）



## 你知道「十里桃花」的养生功效吗？

刚刚过去的植树节开启了人们种绿护绿踏青养生的序幕。眼下，次第盛开最可人的要数桃花了。桃花不仅可供观赏，桃花以及桃树浑身都是宝呢。

桃花性平，味微苦，无毒，有消肿、利尿、美容、祛瘀、镇咳的作用，《唐本草》载：桃花“主下恶气，消肿胀，利大小肠”。医家李时珍对桃花的治病功效也大大推崇。桃花含有的山奈酚等物质可以改善血液循环，防止色素的慢性沉着，促进皮肤营养和氧的供给，从而起到滋润肌肤的作用。因此，用新鲜桃花3-6克泡煎的桃花茶是爱美女性时下不二的食疗选择。孕妇或过敏人群不宜服用。

桃叶也是个“宝贝”，不能被忽视了。桃叶性平，味苦，具有祛风除湿、清热解毒、杀虫消炎的功效，桃叶尽管有微毒，不可食用，却可以外用于治疗头痛、关节痛、疟疾、湿疹、疮疡、癣疮等症。民间用来灭蚊、灭蚤、杀死孑孓及蝇蛆等。

桃枝是指桃树枝条的二层皮，其味苦，性平。归心、肝经，具有活血通络等功能。适用于治疗外伤骨折及风湿性关节炎，民间还用它治疗心腹痛等症。

桃树的根皮是桃树藏在地下的“宝”，其性平，味苦，具有止血、消炎、解毒、消痈、清热的功效，适用于黄疸、颈痛、经闭、吐血、痢疾、痔瘡等症。

雨后桃树树干上的裂口中会有树脂沁出，那是桃浆或桃胶，其性微寒味甘，活血，益气，止渴。用于糖尿病、乳糜尿，小儿疳积。也用于食疗治疗泌尿系结石，痢疾。

桃肉性温，味甘酸，有益气血、养颜色、解劳热、生津液、润肠之功。中医认为吃桃可以保健益寿。唐代药物学家孙思邈称桃肉为“肺之果”。适宜于大病之后，气血亏虚，面黄肌瘦，心悸气短，慢性支气管炎、肺结核、低血糖、肺病、虚劳喘嗽、便秘之人作为辅助食疗之物。

吃完了桃肉，可别忘了桃核中还藏着一“宝”——桃仁。桃仁是一味比较常用的中药，性平，味甘苦，入肝、肺、大肠经，可破血祛瘀、润燥滑肠、镇咳消炎。著名方剂桃仁承气汤、桃仁汤及治疗老年便秘的麻仁丸、调经要方桃红四物汤等都以桃仁为主药。

在春季收集桃树上未成熟而落于地上的果实，干燥后可制成另一味常用中药瘦桃干，其性味苦、温，可敛汗涩精，活血止血、止痛、养胃、除烦。用于小儿虚汗、盗汗、遗精，心腹痛，吐血，妊娠下血等。

蔡骏（上海中医药大学附属龙华医院临床营养科主任、主任医师）

# 别再拖累肾，减肥去！

## “上海肾脏周”聚焦“肥胖相关性肾病”



专家点拨

3月6日至3月12日，在第四届“上海肾脏周”期间，上海市医学会肾脏病分会的专家坦言，肥胖以及代谢综合征与肾脏病的发生发展息息相关，肥胖所引起的慢性肾病及其对慢性肾病患者的不良预后影响，还未引起社会各界的足够重视。专家建议，体型偏胖尤其是肥胖症患者，在定期体检时记得筛查肾功能指标，及早发现并干预肾脏病。

## 肥胖背后藏匿肾脏病

上海市医学会肾脏病分会主任委员、上海交通大学医学院附属新华医院肾脏内科主任倪兆慧教授介绍，1974年国外首次报道严重肥胖会导致大量蛋白尿，并将这种疾病命名为“肥胖相关性肾病”，该病以蛋白尿为主要临床表现，有一部分病人做了肾脏穿刺后医生可以在肾活检组织中观察到肾小球肥大和局

灶节段性肾小球硬化病变。部分肥胖相关性肾病患者伴肾功能不全，并进展至终末期肾衰竭，不得不接受透析。此外，由肥胖继发的糖尿病、高血压、高血脂等代谢性综合征都可以加重肾脏的损伤。因此，肾脏病与肥胖密切相关。

上海市医学会肾脏病分会候任主任委员、上海交通大学医学院附属新华医院肾脏内科主任蒋更如教授指出，一般来说，肥胖相关性肾病起病前已明确肥胖，体重指数（BMI）>28kg/m<sup>2</sup>，可伴有腰围>85cm（男）>80cm（女）。因此，体型偏胖、体重超重者须对自己的身体数字要有充分了解。

上海市医学会肾脏病分会副主任委员、上海交通大学附属第六人民医院肾脏内科主任汪年松教授介绍，今年的“肾脏周”疾病知识宣传采用了视频连线网络同步的先进传

播方式，在继续为市区居民提供便捷的基础上，更方便了郊区市民全面知晓肾脏病，学习科学地防病治病，还能通过网络直接和市区综合性三级甲等医院的临床权威专家面对面咨询。

## 减肥延缓肾损害进展

肥胖相关性肾病由肥胖导致，因此减肥是最有效的治疗方法。动物实验及临床观察均证实，减轻体重可显著减少尿蛋白，延缓肾损害进展。倡导改变不良的饮食习惯，增加体力活动来减肥；目标体重为BMI<25kg/m<sup>2</sup>，无效时才应用药物治疗。

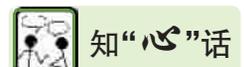
通过饮食手段减肥时须注意减肥并非简单地减轻体重，而是去除体内过多的脂肪，并防止其再积聚。



相应的膳食主要包括低能量、低脂肪、适量优质蛋白质、含复杂碳水化合物。运动能消耗热量，减轻体重，对肥胖相关性肾病的治疗具有重要意义。提倡有氧运动和抗阻力运动，如走路、慢跑、骑自行车、游泳等。

运用药物减肥时，医生需权衡药物疗效以及药物本身对肾脏的毒性损害，患者不要自行选购成分含混不清的减肥保健品，这些保健品的主要组成可能含有肾毒性成分。减肥治疗的目标是阻止肾小球硬化，延缓肾衰进展。本报记者 潘嘉毅

本版图片 TP



知“心”话

# “腿不安睡不香”隐藏心理问题

“我只要一躺在床上，就感到小腿有一种说不出的难受，既不是疼，也不是酸，就是感觉麻麻的、痒痒的。两条腿伸直，感到不舒服；屈起来吧，也不舒坦，反正怎么放都不合适。就这样，翻过来，转过去，不断地折腾，我老公也被我搅得睡不安稳。不过，要是按摩一下小腿，或者拍打一下，甚至起床走走，或者蹲一蹲，感觉就会好很多。但是我是要睡觉的啊，总不能老动吧。现在，我都害怕躺到床上了……”

王女士一进心理科诊室就忙不迭地诉说起来。经过检查才明白，原来她患了“不安腿综合征”。

“不安腿综合征”是发生在睡眠过程中的一种病症，是在安静状态下出现难以名状的下肢不适感，迫使下肢产生不自主的运动，影响患者睡眠；白天却想睡，还出现记忆力下降，精力不集中，影响正常的工作和学习。

此病的病因与遗传、受惊、疲劳引起腿部血液供应不良，糖尿病

等身体代谢异常，以及服用某些药物（特别是某些精神类药物）等因素有关。也可以与贫血、缺铁、尿毒症、周围神经病、甲状腺功能减退等疾病同时存在。

针对这类患者，先要探究背后的焦虑或抑郁心理因素。平时要注意加强腿部的运动，如散步、慢跑、下蹲、踢腿等。每天睡前洗脚后搓脚心，直到发热、发红为止，以帮助改善腿部的血液循环和营养状态，防止麻木、怕冷等缺血症状。

饮食方面，做到少吃荤多吃素。戒烟，包括被动吸烟，杜绝尼古丁等毒素对血管收缩和增加血液粘稠度的有害作用。

病情轻的病人，一般无需治疗，但要注意避免疲劳、受凉、外伤。罹患贫血、糖尿病或癌症的病人，应积极治疗。这些原发病得到诊治后，由其诱发的“不安腿综合征”，就有可能随之缓解。

对于无明显原因的重症病人，应该进行整夜多导睡眠仪检测，以便进行有效的对症治疗。

陈斌（上海市心理咨询中心副主任医师）

**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〔2016〕第07-08-0191号 医师有效期至：2016年7月8日至2017年7月7日止