

# 10分钟,教会你怎样应对那些致盲眼病

吴瑞莲

人类在各个年龄段都会遭遇疾病,特别是人到中年,虽然心仍然年轻,却不敌机体的衰退,深受退行性疾病的侵害,其中就包括各类致盲眼病。眼前模糊、黑影、闪光感、重影等各种奇怪的情况都是由一些退行性致盲眼病造成的。如何分辨并且对付它们呢?眼科专家宋蓓雯主任将教读者用10分钟学会怎样应对致盲眼病。

## 东倒西歪的黄斑变性

宋蓓雯主任介绍道,在致盲眼病中有一种叫做黄斑变性,需要引起人们的注意。不仅是因为它的高致盲率,更是因为它的存在会让患者的世界变得东倒西歪。在中国,黄斑变性发病率也不低,随着中国人口老龄化的加快,该病有明显的上升趋势。

虽然黄斑变性是国际眼科界公认的极难治疗眼病之一,但很多人也许不太明白黄斑变性究竟是怎样一回事。宋主任介绍说:黄斑变性通常是高龄退化的自然结果。随着年龄增加,视网膜组织退化,变薄,引起黄斑功能下降,其病理是眼底黄斑区结构的衰老性改变。也就是说,黄斑区出现的病变在很大程度上和衰老有关。

在症状上,黄斑变性的患者通常会出现单眼或者双眼的视物变形。但多数情况下,单眼的视物变形却不容易被发现。她提醒,在对眼病进行自检的时候,往往需要用手或遮挡物遮住一只眼睛,才能真正发

现问题之所在。很多黄斑变性的患者在早中期都会有看东西变大、变小、扭曲的症状。宋主任指出,这些都是黄斑变性在作祟。如果自觉单眼或双眼看东西出现了异常,就应及时前往医院做进一步检查。

## 闪电交加的视网膜脱离

视网膜脱离是眼底视网膜的神经上皮层与色素上皮层的分离。两层薄膜之间有了间隙,使得脱离部分的视网膜缺乏营养源。视网膜若长期得不到营养将会坏死,无法再感知光刺激,视力将全部缺失。可见,视网膜脱离的后果特别严重,既具备了不可逆性,又会致盲。

宋主任表示,对于视网膜脱离,大众也不必过多惊慌。它的发病仍然是可以被发觉的。她指出,可以先从飞蚊症着手。其实,很多人的眼睛里总有几只“小飞蚊”在眼前飘动。但是宋蓓雯主任提醒大家,并非所有飞蚊症都是良性的。当飞蚊的数量骤然增多时,很可能患者已经出现了视力危机。其次,视网膜脱离给患者的感觉有些类似于“闪电交

加”。宋主任强调,除了飞蚊增多以外,患者会出现视力骤降、转动眼球或者眨眼如闪电一样的闪光感,此时就应该警惕视网膜脱离了。此类仿佛一场雷暴雨正在酝酿之中的情况,就是视网膜脱离的一些典型症状。

除了需要了解视网膜脱离的症状之外,宋蓓雯主任强调,时间也是很关键的因素之一,救治视网膜脱离必须要争分夺秒。就像宋主任之前提到的,如果脱离的视网膜长期得不到营养源,便会出现坏死。那么即使后期被修复了,坏死的视网膜也无法再感知光源,呈现图像了。

因此,视网膜脱离的救治越及时,术后恢复越好。如果一直拖延,错过了视网膜脱离治疗的时间,即使视网膜得到了修复,患者仍然可能处于失明状态。宋主任提醒读者,发觉了眼内的“闪电交加”万万不可忽视。

## 致盲眼病与高度近视

人们所了解的只是近视度数大于600度的病理性近视。宋蓓雯表示,其实高度近视的危害远不止视物模糊那么简单。它除了影响人们的生活、工作、学习之外,更严重的是它容易引发各类致盲性眼病,对高度近视患者的视功造成不可逆的损害。她指出,高度近视常伴有眼轴延长、眼底视网膜和脉络膜萎缩等生理性改变和病理性改变。同时许多致盲眼病都和高度近视

站到了一起。例如:白内障、黄斑变性、视网膜脱离等都以高度近视人群作为高危发病人群。由此,高度近视成为了一系列致盲性眼病的“挚爱”。宋蓓雯主任指出,高度近视的人群一定要防微杜渐,切勿疏忽对待。

据调查显示,高度近视的人群罹患白内障的几率高于普通人群近3成。许多高度近视患者对于视物模糊的症状习以为常,也并不会察觉自己是否罹患了眼疾,这种情况

下眼疾特别容易被拖延。

看了以上这些致盲眼病,我们不难发现,它们都有自己固有的症状。一旦我们感知到了眼睛内不一样的表现,就需要引起重视,对症状的发源进行医疗诊断。宋蓓雯主任强调,另外一点非常重要的就是时间。如果眼疾不能在其发病早中期进行遏制,即使后期患者采取了医疗干预,其结果很可能是不尽如人意的。早发现、早治疗是面对致盲眼病的“金科玉律”。

## 专家简介

宋蓓雯 副主任医师 / 医学硕士

擅长治疗各种视网膜疾病(糖尿病性视网膜病变、视网膜脱离、中心性浆液性脉络膜视网膜炎、视网膜裂孔等),玻璃体疾病(玻璃体浑浊、玻璃体出血、玻璃体炎症等)及黄斑病变(老年性黄斑变性、黄斑区脉络膜新生血管)等眼底眼内疾病的诊疗;擅长各种老年性白内障、并发性白内障及高度近视等病症的诊疗。



## 眼科义诊通告

经相关部门批准,上海爱尔眼科医院举办父亲节专题眼科义诊活动。活动期间,本着“便民惠民”的原则,特开通(免部分检查费、免专家会诊费等)多项绿色通道,向广大群众提供专业眼科咨询、检查服务。

爱心提示:本次义诊采用电话/短信预约报名的方式

■义诊时间:2017年6月16日(8:00-12:00)

■义诊预约电话:138 1885 3479

■义诊短信报名:编辑短信“义诊+姓名+联系方式”发送到138 1885 3479

■地址:上海市长宁区虹桥路1286号(10号线宋园路2号口)

义诊备案编号:长卫登字(2017)第0008号

# 全市征集30名静脉曲张患者

新民健康特邀韩国著名血管外科专家6月11、12日与您面对面宣教 ◆ 吴瑞莲

近年来,下肢静脉曲张的发病率逐渐升高。“相比韩国,中国静脉曲张的患者就诊率低,但就诊患者的病情严重程度更高。”韩国著名血管外科专家金炳钧教授对此现状感到很遗憾。“由于人们对下肢静脉曲张的认知度、危险因素及其危害性了解不足,往往到了疾病后期出现并发症才就诊,导致病情贻误;还有很多中国患者选择接受一些没有科学依据或不专业的治疗,病情虽然在短期内得到抑制,但因为不是除根治疗,不久就再次复发,复发会使血管造成粘连,增加后续治疗的难度。”

很多人认为静脉曲张不严重、不致命,可以不用治疗。金炳钧对此指出,这是个误区。虽然静脉曲张本身不是一种致命疾病,

但静脉曲张发展到后期会有并发症,严重的会危及生命。下肢静脉曲张在早期确实不痛不痒,但是随着病程的进展,后期会出现小腿皮肤变黑,甚至溃烂,破裂出血。据了解,曾有夜间睡眠时出血过多导致死亡的病例发生,还有少数情况下会形成血栓并蔓延,则有可能导致肺栓塞,危及生命。

如何尽早发现静脉曲张?金炳钧教授介绍,下肢沉重、酸胀、麻木是静脉曲张早期最明显的症状。他表示,提倡早期治疗是为了避免并发症的发生,提高患者生活质量。后期症状尤其是皮肤变色,晚期治疗的话,皮肤很难恢复到自然的肤色。近年来,下肢静脉曲张的发病率逐年升高,但却因症状不

够明显、对该病不够重视等原因,患者的及时就诊率、规范就诊率不及半数。

金炳钧提醒,如果感到下肢沉重、容易疲劳、瘙痒、抽筋、浮肿、胀痛等症状,且下午比上午更明显,长时间站立后和夜间更严重,即便没有明显突起的血管,出现上述症状都应该去医院接受早期检查。

如何界定自己是否患上了静脉曲张?金炳钧教授解释说,大隐静脉和小隐静脉血液倒流时间超过0.5秒,就可确诊为静脉曲张。此外,如果肉眼可以看到3毫米以上的血管凸出时,也可基本判断为静脉曲张。静脉曲张不是由血管堵塞引起的,而是由血管扩张引起的,现阶段也是治疗的好时期。

## 【特邀专家简介】

金炳钧 教授

上海市涉外注册

医师:沪外医批字

(2017)第103号;韩国

庆尚大学医科大学

硕士;韩国胸外科科学

会正式会员;韩国外科

超声波研究会正式会员;

韩国静脉学会正式

会员兼学术理事;釜山

医生会法制理事。



## 讲座信息

新民健康特邀韩国著名血管外科专家金炳钧教授来沪作静脉曲张专题讲座。凡成功报名者还有机会获得免费交流名额,共30个。有需要的读者可拨打新民健康热线021-52920871,或编辑短信“静脉曲张+姓名+联系方式”到17717640571报名。时间:6月11、12日(本周日、下周一)

# 多吃十种食物可养肺、护肺

叶雪菲

众所周知,吸烟有害健康,尤其对肺部的伤害最大,最好的护肺方法就是戒烟。此外,同济大学附属第十人民医院呼吸科副主任医师李讓表示,多吃十种食物也可起到养肺、护肺的作用。

李讓介绍,香菇中的蛋白质含氨基酸多达18种,还含有多种维生素。其中的多糖成分能使人体内的抗癌免疫细胞活力提高,其菌盖部分还含有双链结构的核糖核酸,进入人体后会产生具有抗癌作用的干扰素。

银耳富含硒等微量元素,能提高肝脏的解毒能力,保护肝脏功能,增强机体抗肿瘤的免疫能力。

西红柿中的番茄红素对心血管有很好的保护作用,是一种较强的抗氧化剂,能清除自由基、保护细胞、增强人体免疫力,阻止癌变进程,并可减少心脏病的发作。

白萝卜清热生津,凉血止血,健胃消食,化痰清热。如果想戒烟,可以把白萝卜切丝,

依个人口味拌点盐或糖,当作零零食吃,对戒烟有辅助作用。

百合具有有良好的止咳、润燥清热作用,可以改善肺部功能。

苹果所含果胶可助排毒,多吃可改善呼吸系统和肺功能。

海带可止咳、平喘、保护消化道黏膜、抗凝血、抗肿瘤、抗放射,还可增强心肌收缩力,有强心作用。

胡萝卜中的胡萝卜素和维生素E可为吸烟者的肺部提供一些保护,使肺部功能退化较慢。菜花含维C较多,并含有多种吲哚类衍生物,可提高肝脏芳烃羟化酶的活性,增强分解致癌物质的能力。

太子参可增强机体对各种有害刺激的防御能力,并增强人体内的物质代谢,具有一定的抗缺氧、抗衰老作用,对吸烟引起的损害具较强的保护作用。最方便的服用方法就是研磨成粉,每天用水冲服1-3克。

# 如何应对腰椎滑脱、椎管狭窄?

叶雪菲

腰椎滑脱症多见于老年人,其多为慢性腰痛,严重时下肢放射至骶部,可出现双下肢麻痹、大小便无力等;椎管狭窄症则主要表现为腰腿痛、“间歇性跛行”等症状,如不早治,甚至有可能引起瘫痪。

腰椎滑脱、椎管狭窄,一定要开刀治疗吗?中华中医药学会整脊分会副秘书长韦春德主任介绍,近年来,中医整脊医学在此类疾病的治疗上已取得较大进展,通过三位一体的整体治疗,可使“筋骨骨正”,使某些患者避免开刀治疗。

专家指出,导致脊柱劳损病及其相关疾病主要源自于“椎曲紊乱”,目前大量的颈腰椎疾病久治不愈关键在于没有恢复正常的“椎曲”。中医整脊医学以改善和恢复脊柱正常生理弯曲和功能为核心,巧妙运用特色治

疗,可以促使椎间盘环纳、椎体复位,帮助脊柱恢复正常的生理解剖关系。此外,患者通过自我保健,可帮助辅助治疗和预防复发,让脊柱真正实现“长久治安”。

新民健康工作室近期特邀韦春德、何周峰、顾膺等多位中华中医药学会整脊分会专家,为腰椎滑脱、椎管狭窄患者举办面对面免费宣教答疑活动,并将根据患者病情,针对性地指导饮食、运动等要点。

有需求的读者可拨打新民健康工作室热线021-62792596提前报名,或编辑短信“整脊咨询+姓名+联系方式”发送至18221836217报名。