

青光眼患者要做好眼表保护

王女士是一位“资深”的青光眼病人，从确诊双眼青光眼以来已经有一年多了。她自认为“三好”患者，她知道青光眼的防治关键是眼压要控制好；遵照医嘱药物要用好；定期复查要做好。王阿姨说到做到，眼压一直控制得很平稳。

然而，近来这位“模范病人”却感到眼睛很不舒服，红肿、流泪，还怕光，但眼压检查结果却是正常的，这是怎么回事呢？眼科医生告诉她，这是长期抗青光眼治疗后角膜出现了问题，而且这种眼表损伤在青光眼病程较长的病人中很常见。

正常的眼表结构由泪膜、结膜和角膜三种结构共同组成，每一种结构的健康构成了一个完整的健康的眼表环境。青光眼患者的眼表损伤需要从两个方面进行预防和治疗：一是调整青光眼的治疗方案，二是改善患者的眼表环境及修复情况。

首先在眼压控制稳定的情况下，应当尽量减少使用抗青光眼药物的数量。虽然国内目前尚无不含防腐剂的抗青光眼药物可供使用，但是青光眼患者可以尽量使用复合制剂，同样达到减少使用药物数量的效果，减少药物毒性的影响。

此外，对于尚未发生明显损伤的青光眼患者，可以长期配合使用不含防腐剂的人工泪液，改善眼表环境，预防疾病的发生。而对于已经发生损伤的患者，应当在医师的指导下使用抗炎修复药物(如糖皮质激素、免疫抑制剂等)进行治疗。



除局部使用的眼药水外，常见的治疗方式还包括：1)角膜绷带镜：能够提供机械性的支持和保护，封闭角膜的创口，缓解患者的疼痛刺激症状。2)羊膜遮盖：羊膜相当于生物的绷带镜，能够对角膜损伤区域提供保护和营养，营造修复空间。眼科医生会根据青光眼患者眼表损伤的严重程度，从眼药水、绷带镜到羊膜逐级选择具体的治疗方案。

上文中的王阿姨在眼科医生指导下局部使用激素眼药水和不含防腐剂的人工泪液。考虑到王女士的眼压稳定，同时还撤去了一

种抗青光眼的药物。经过三周的治疗后，王女士的不适症状已经基本消失，医生检查时也确认了她的角膜恢复了完整和健康，眼压仍然很稳定。王女士终于松了一口气，她按医嘱继续配合使用不含防腐剂的人工泪液，预防眼表损伤的再次出现。

通过王女士的故事告诉更多的青光眼患者要长期保持健康的眼表环境，这是能够做到的。

龚岚 (复旦大学附属耳鼻喉科医院眼科主任医师)



知“心”话

不知道大家是不是经历过这样的时刻? 潜藏的内心深处的心结无法化解，就像长了一颗毒草，一碰就痛；徘徊在人生的十字路口，面临选择，倍感困惑；用尽洪荒之力，却依然陷于人际关系的纷纷扰扰；迷失生活的方向，厌倦现实的自我，迫切想摆脱惨淡的现状；难以言说的莫名焦虑、恐惧、不安、不知所措……

于是，在心理科门诊，越来越多的人因为这些问题前来咨询，想要寻求心理治疗。人们对于心理治疗的第一印象或许就是一个环境幽雅的房间，治疗师和咨询者一对一的谈话，是一种特殊的治疗关系。然而，人类的生活方式总是离不开群体关系，从出生起与家庭成员朝夕共处，不断成长过程中需要与邻居、同学、朋友、同事等交往，个体的心理活动和人格的形成发展无法脱离人际关系与外部环境的相互作用而独立存在。因此，团体心理治疗模式应运而生。

团体治疗是指团体成员在团体情景中就共同关心的问题探讨、相互交流、彼此启发、支持鼓励，从而获得心理帮助的一种心理治疗形式。通常由6-10名成员组成一个团体，1-2位心理治疗师主持。在团体治疗师的带领下，成员们围坐在一起，通过个体间的交流互动探讨内心的各种迷茫与困惑，了解真实的自我面貌、需求和动机，共同探寻解决困难的途径，并进行真实情景下的尝试体验，这就是团体治疗最普遍的一种形式，用最通俗的话来讲就是，“有病一起治”。

团体是一个微型社会的缩影，通过团体中成员之间的互动，了解自己在日常生活中人际交往的模式；通过观察、学习、体验、分析改善和调整人际关系，从而发展良好的生活适应。这种安全、亲近、合作的团体氛围，使成员可以借助团体动力来促进更深入的自我了解。团体成员间的情感支持，可以让成员们感觉到自己被团体其他成员所接纳，意识到自己是团体里的一分子，获得一种归属感。成员间相互学习，增进成员的自我理解水平和交往能力。通过角色转变，看到别人眼中的我，并提高自我表达能力，学习如何解决冲突。成员的相互关心、团结一致，相互帮助，形成一股团体的凝聚力，从而发展成员们健康的人际关系和社会适应能力。目前，十院精神心理科每周进行一次团体心理治疗，已持续5个月。

团体心理治疗让我们有机会一起倾听和叩问自己的内心，通过真诚的互动与反馈，直面和接纳最真实的自己。愿你我都能变得更加强大，愿你我都能被这世界温柔相待！

梅馨纯 (同济大学附属第十人民医院心理科)

心有千千结 『有病一起治』

孩子为什么不说话？对症下药“药”才能帮到他



孩子不会说话，或者不会主动沟通，逐渐成为困扰越来越多家庭的一个严重问题。而且我们不难发现，出现语言和沟通障碍的孩子，往往还伴有一些情绪行为问题，比如好动、冲动、执拗、刻板、爱发脾气、易大哭大闹等等，让家长十分头疼。大多数家长对孩子这些“不乖”的表现往往既生气又无奈，不知原委又无从下手解决。那么孩子的表达和情绪行为有关联么？作为家长，我们又该如何去帮助孩子？

“贵人语迟”需引起家长警惕

根据上海交通大学医学院附属新华医院发表在《中国儿童保健杂志》上的一份报告显示，我国3-6岁儿童的言语障碍发病率至少在4%-6%之间。根据预估，未来几年内中国言语障碍儿童的数量或将倍增，这些言语发展障碍的儿童，包括自闭症、智力障碍、听力障碍、单纯的言语发展障碍等等各种状况，与环境、与遗传因素相关，但具体病因仍不明。

日前，在雅恩上海浦东训练中心公益讲座上，上海交通大学医学院附属新华医院儿童与青少年保健科、临床心理科张劲松主任指出，虽然每100个孩子中就有4-6个存在言语障碍的可能，但如此高的发病率却没有引起家长们应有的重视，孩子到了该说话的年纪不开口说话，被认为是“贵人语迟”的家长也是大有人在。如何尽早发现孩子可能存在的问题，早干预，早治疗，需引起家长警惕。

张劲松主任介绍，现在国内机构对于言语发育迟缓孩子的干预训练，大多专注于构音训练，而忽略了社交能力的训练，这其实是一个误区。言语发育迟缓通常只是表象，大多数患儿的核心缺陷往往是沟通障碍，也就是不会主

动发起沟通，没有与人社交的能力。有些自闭症患儿就是以语言障碍为首发表现。语言发育迟缓的孩子主要是指由各种原因引起的儿童口头表达能力或语言理解能力明显落后于同龄儿童的正常发育水平。早干预，早治疗，是可以获得改善的。

学习与孩子面对面互动的技巧

美国 RDI 认证咨询顾问、语言发育评估与治疗专家边琼霞介绍，通过美国 PECS 图片交换沟通系统，专业人员帮助不愿主动与人沟通的孩子去发起沟通，逐步建立起孩子沟通的意识和意愿。边琼霞表示，早期发现很重要，其实在婴儿18个月龄时就可以通过观察发现：比如你的孩子不会主动发起沟通，或者没有和人之目光交流，没有共同关注(比如家长指着一盏灯，孩子的目光也会去关注)，往往就有问题。孩子开口说话的时间确实有早有晚，但是沟通与互动的能力如果有问题就必须重视，尽早去找医学专家做评估。

国外专业领域在孩子18个月就会进行诊断，更早的甚至在孩子6个月时就可以进行诊断。因为6个月大的正常婴儿已经会有很多表情、声调、眼神、肢体动作与身边亲近的人进行社交互动，因此家长也可以由此去发现孩子是否存在问题。

三岁前是进行干预治疗的黄金时间。有些家长会回避情绪，觉得再等等再看看，其实往往是这种回避心理，让孩子错过了最佳的干预治疗时间。

婴幼儿与人的互动最重要，边琼霞鼓励家长多和孩子做些互动类的游戏。特别是一些肢体接触互动类的游戏，比如：躲猫猫，点点小虫子，呵痒痒，拍手掌，手拉手摇小船，等等，稍大一点的孩子，也可以一起玩过家家等假扮和想象游戏。去发一些简单的音节、易学易模仿的词汇。如果孩子不会说，你就替他说，不要强迫他说。比如孩子要吃山楂片，但不会说，你就可以帮孩子说出来，不要让孩子感到受挫觉得语言是一种压力。

家里的语言环境也应该尽量单一，不要有太多复杂的语言环境。不要有中文、英语、法语等各种语言，甚至方言混杂，针对宝宝，应该尽量用同一种语言，让孩子容易模仿。 虞睿



养生周记

立冬宜润燥睡足勤按摩

今日，立冬。民间通常将立冬作为冬季的开始，意味着一年中最寒冷的季节即将到来，人们的饮食起居也应当有针对性的调整。

立冬时节，人体需要足够的热量来抵御寒冷，因此饮食上适当增加蛋白质和碳水化合物的摄入，可适当多吃主食及瘦肉、鸡蛋、鱼类、奶类、豆类、坚果等食物。体虚畏寒之人还可增加牛肉、羊肉、桂圆、红枣等食物的摄入。所谓“春夏养阳，秋冬养阴”，冬天气候干燥，在饮食上我们还应当多食用滋阴润燥之品，如百合、银耳、白萝卜、枸杞、甲鱼等。同时，新鲜的蔬菜水果也应充分摄入以保证营养的均衡。

冬天提倡多运动是正确的，但是冬季运动要注意“冬藏”，不可再像春夏锻炼一样大汗淋漓，以免着凉招致感冒的侵袭。运动项目可以选择太极、慢跑等，运动量以运动后微微出汗为度，并且在运动前充分做好热身准备活动。老年人的早锻炼时间应推迟一些，这样可有效减少心脑血管疾病发生的几率。

立冬时节建议早睡早起，避免熬夜，保证充足的睡眠有利于阳气潜藏，阴精涵养。居家可以进行一些自我保健按摩手法的操作，比如浴面、擦足心等，通过疏通经络可以提高机体的免疫力，增强抵御寒冷的能力。浴面即以擦热的双手对面颊及鼻梁两侧进行来回推擦；擦足心即用擦热的手掌擦对侧足底。这两个手法简便易操作，适合各年龄段的人群。

纪清 (上海中医药大学附属市中医院主任医师) 本版图片 TP

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

沪卫产[2016]第07-08-0191号 医学有效期至：2016年7月8日至2017年7月7日止

古方今用火罐调理

“拔火罐”是历史悠久的中医疗法，具有通经活络、行气活血、消肿止痛、祛风散寒的作用。在今天的里约奥运会上，美国游泳名将菲尔普斯身上的火罐印记分外显眼，中华民族古老的中医法走出国门，惠及海外。

在近日举行的中医创新疗法研讨会上，辛氏传承药火罐引起关注。与现今一般的玻璃火罐不同，药物火罐是集罐疗、热敷、渗透、炙疗于一体的古方今用综合疗法，在提高人体自身阳气的同时扶正祛邪，使身体五脏阴阳平衡，从而调动人体自我修复功能，起到调理和养生的作用。

药物火罐是用矿物质泥土、朱砂和中药水等调和烧制而成，属中医外治法，施术部位在人体体表，属经络中的皮部，在这种特制的瓷药罐里再放入配伍的中药，借助火力，通过人体张开的毛细血管调理气血。

火罐疗法秉承中医“治未病”的理念，药火罐“古方今用”，满足未病预防、调理养生、保健美容等方面的需求，使中华古老医学更多元地得以传播。 程梓