

眼前有“小飞虫”飘来飘去警惕“飞蚊症”

中老年人高度近视者糖尿病患者高发

健康视点 主持人 李晴



眼部针刺、推拿、中药热敷包敷眼等中医疗法对飞蚊症也有明确疗效。照片由受访者提供

一段时间以来,王先生眼前经常有黑影飘移,它们时而是黑色的斑点,时而是发丝或者蜘蛛网样的图像,眼睛看向哪里这些黑影就跟到哪里,当下意识伸手去抓却抓不到。天气晴朗,在户外活动时这种现象更加明显。王先生来到天津中医药大学第一附属医院眼科就诊,李晴主治医师为他散瞳后做了眼底镜和眼B超等一系列检查,最终确诊为“飞蚊症”。

李晴说,“飞蚊症”是眼科常见病,高发人群包括中老年人、近视尤其是高度近视者、视疲劳患者、糖尿病及高胆固醇血症患者等。60岁以上人群大约60%会患“飞蚊症”。值得关注的是,近年来由于电子产品普及、高糖高热量饮食摄入、户外超常规运动增多以及眼睛保健重视程度不够等状况,“飞蚊症”在青年群体中也开始出现。由于“飞蚊症”造成的视觉障碍可对日常生活带来影响,特别是驾驶和运动。而病理性“飞蚊症”还可带来更严重的视觉损伤,因此“飞蚊症”患者要重视该病,应到医院作详细的眼底检查,了解患病类型。一旦眼前频繁出现“闪光感”、小阴影突然增多、影响视力或者形成固定不动的黑影,一定要及时就医,接受正规诊疗,以免延误病情。

七成患者是生理性退化 多种眼病可继发“飞蚊症”

李晴解释说,“飞蚊症”在临床眼科被称为玻璃体混浊,有生理性和病理性之分。约70%的患者是生理性,也有约1/4的患者是患

有威胁视力的眼部疾病所致,其中最常见的是视网膜裂孔、炎症和出血。

“眼球内的玻璃体本是果冻样的凝胶体。随着年龄增长,凝胶体逐渐脱水收缩,发生玻璃体液化,同时玻璃体内的胶原稳定性下降,形成大小不一的团块,这些团块遮挡进入眼睛内的光线,在视网膜上投射出小阴影,就是王先生看见的“飞蚊”。这是年龄相关的生理性眼睛退化表现,一般不会对视功能造成严重影响。当症状轻微且不影响视力时无需特殊处理,但要注意用眼卫生,避免过度用眼。”李晴说,“病理性玻璃体混浊的原因主要有视网膜裂孔和视网膜脱离、眼外伤、视网膜血管性疾病或缺血性改变。老年人常见的糖尿病视网膜病变、视网膜静脉阻塞、老年性黄斑变性等疾病也可出现玻璃体混浊。还有葡萄膜炎、伴有玻璃体的炎

症也可导致玻璃体混浊。患有这些疾病的人如果眼前常有小阴影飘移,就要警惕病理性“飞蚊症”,因其可能带来严重视觉障碍,要尽快到医院排查并接受正规治疗。”

中西医结合控制“飞蚊” 多种治疗方法能改善症状

李晴说,通常眼科医生会通过散瞳、眼底镜检查 and 眼B超检查来鉴别诊断“飞蚊症”,一旦确诊应接受正规治疗。中医将“飞蚊症”称为“蝇幻视”。中医认为该病的发生与肝肾亏损、痰湿内蕴、气滞血瘀等病症相关。治疗上,根据不同辨证要点和证型可服用相应的中药汤剂、丸药以及中成药,还可以配合眼部针刺及推拿、中药热敷包敷眼、中药离子导入等进行治疗,起到通经活络、

激发经气、改善循环、调和气血的作用。

西医通常采用药物治疗改善生理性玻璃体混浊的症状,治疗周期一般至少持续三个月。对于玻璃体混浊久不吸收者,可以进行玻璃体激光消融术,这是目前用于改善“飞蚊症”最有效、最直接的手术方法。手术操作一般5分钟至10分钟即可完成,通常治疗2次至3次后可以明显改善“飞蚊症”症状。但激光治疗对玻璃体混浊的位置和大小都有适应症要求。病理性玻璃体混浊的治疗相对复杂,需要患者足够重视和积极治疗,比如糖尿病视网膜病变导致的玻璃体混浊,往往要通过外科手术来治疗并且要配合进行视网膜激光凝固治疗。

防治还需健康生活方式 每天保养双眼延缓眼睛退化

李晴说,防治“飞蚊症”应注意生活方式和用眼习惯的改善,如避免长时间近距离用眼,饮食搭配合理,多食用新鲜果蔬和优质蛋白,避免剧烈运动与非常规运动,保证睡眠充足。

李晴建议经常过度用眼的人每天做以下动作,坚持保养双眼,可有效消除视疲劳,预防和缓解生理性“飞蚊症”:

远眺注视 极目远眺,平静站立或者坐立,注视10米以外的目标,最好是绿地或者绿植,注意力集中注视15秒至20秒,放松5秒,在5分钟内连续注视10次左右。

活力护眼 双目平视,顺时针转动眼球,依次右侧、右下方、下方、左下方、左侧、左上方、上方、右上方,每个方位保持3秒至5秒,转动一周可休息片刻,5分钟内5次左右。

眼周推拿 清洁双手,食指指腹点按或按揉目内眦睛明穴、眉头攒竹穴、四白穴(瞳孔直下、眼眶骨向下约2厘米)、太阳穴,每处直下。自眶下缘目内眦用抹法推向眼眶外侧,至太阳穴止,眼球上下方各推10次。

熨目亮眸 双手手掌搓揉手掌至发热,覆于双目停留片刻。 记者 赵津

宝宝发烧切忌包裹捂汗 体温超38.5℃可服用退烧药

育儿百科

“大夫,宝宝发烧了,在家怎么处理呀?裹着让孩子出汗能行吗?赶紧吃退烧药可以吗?”天津医科大学第二医院儿科医生表示,这样的问题每天都被患儿家属反复咨询。那么孩子发烧时如何正确处理呢?如何正确服用退烧药,减轻发热对孩子的伤害呢?该院药剂科药师张曦日前就家长关心的儿童发热相关问题进行了回答:

孩子发烧如何处理? 首先,孩子发烧时切忌包裹孩子捂汗,包裹过度不利于散热,反而会加重病情。临床中通常采用肛温 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ 或腋温 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ 定义为发热。高热时,患儿可出现烦躁、谵妄、幻觉等,持续高热可危及生命。孩子发热时,要先多喝水,保证充足的水分,并促进排尿;其次可以用 40°C 左右的温水,擦拭身体或洗澡;也可以用温毛巾(低烧)或冷毛巾(高烧)敷额头、贴退热贴等方式物理降温。

什么时候需要吃退烧药? 一般来说,当孩子体温超过 38.5°C ,就可以考虑服用退烧药了。但需要明确并不是所有的发热都是感冒引起的。发热仅是一种症状,儿童大脑体温调节中枢发育不完善,体温受年龄、昼夜及季节变化、饮食、衣被厚薄、哭闹、是否刚接种疫苗等因素影响。如体温略有升高,并不一定是生病了。诊断不明者慎用解热镇痛药以免掩盖病情而影响诊断。若用药后2小时体温还没有下降,需要考虑孩子是否存在比较严重的感染或水分大量流失的可能性,此时需要来医院就诊,作进一步检查。

常见退烧药应该怎么吃? 对乙酰氨基酚与布洛芬均是安全有效的退烧药,不推荐安乃近、乙酰水杨酸、保泰松、羟基保泰松、吲哚美辛、阿司匹林、赖氨匹林、尼美舒利、氨基比林等药物用于儿童退热,反对使用糖皮质激素作为退热剂应用于儿童退热。不推荐对乙酰氨基酚与布洛芬联合使用,不推荐解热镇痛药与含有解热镇痛药的复方感冒药合用,2月龄以下的婴儿、新生儿禁用解热镇痛药。 通讯员 刘鑫 宋晓琳



市中研附院皮肤儿科夜诊开诊

为满足学生族学习看病“两不误”的多元化需求,7月1日起,市中研附院皮肤儿科夜诊正式开诊。据了解,夜诊就诊时间为17:00至21:00,就诊区域在A楼一楼急诊诊区,诊治范围包括急性荨麻疹、日光性皮炎、昆虫性皮炎等多种儿童皮肤疾病。家长可以到医院现场自助机或人工窗口挂号。 通讯员 雷春香

你是我的“新”肝宝贝

有这样一群孩子,刚出生不久就不得不通过手术去延续生命,如果不及早干预,他们中的大部分患儿在一个月到两个月大时就会因肝硬化、肝功能衰竭而不幸夭折,肝移植是挽救这些小生命的最根本办法。7月14日20:10,天津电视台教育频道《百医百顺》栏目将邀请天津市第一中心医院器官移植中心儿童器官移植科主任高伟以及三个家庭的“新”肝宝贝,共同做客演播室,讲述为生命接力的故事。 通讯员 贺立娜

晚期肺癌治疗实现重大突破

本市专家解读肿瘤治疗新进展

医疗前沿

6月结束的美国临床肿瘤学会(ASCO)2024年年会发布了一则重磅消息,晚期非小细胞肺癌患者服用三代ALK抑制剂后实现了两个“60”,五年无进展生存率超过60%,中位无进展生存时间大于60个月。这两组数据立刻引起全球轰动,被世界医学界认为对肿瘤治疗具有划时代意义。对于普通患者和医生而言,这样的数据又意味着什么,天津医科大学肿瘤医院副院长黄鼎智近日对这组数据作了进一步解读。

黄鼎智说,“晚期肺癌五年无进展生存率超过60%”不仅是肺癌也可以说是世界实体肿瘤治疗领域史无前例的突破。对于肿瘤疾病而言,五年无进展生存率越高,意味着能活过五年以上的患者越多。而五年的无进展生存率,还意味着患者不仅活过了五年,并且在这五年中没有出现肿瘤病灶的扩散或转移,患者拥有良好的生存质量。五年生存率是肿瘤治疗中衡量一个药物、一个治疗手段疗效的重要指标。这是因为相当一部分肿瘤,患病两三年内是复发高峰,超过五年复发概率就会大幅度下

降。在肺癌领域,以往五年生存率主要针对早期肺癌,因为早期肺癌经过手术治疗和术后管理,大部分患者可以活过五年。而晚期肺癌在化疗时代,五年生存率只有1%至2%,因而很少用这个指标去体现它的治疗效果。

据介绍,肺癌是我国发病率和死亡率最高的癌种。最新发布的《2022年中国恶性肿瘤疾病负担情况》显示,2022年我国新发肺癌病例数约106万,而因肺癌死亡的人数高达74万。其中非小细胞肺癌患者基数庞大,约占我国肺癌人群总数的80%至85%。黄鼎智表示,近年来,多种不同分型的中晚期肺癌治疗都取得了突破性进展。有“小恶魔”之称的小细胞肺癌同步放化疗后加免疫的维持治疗、EGFR突变的非小细胞肺癌同步放化疗后的靶向维持治疗都有了令人欣喜的生存数据。此次非小细胞肺癌的两个“60”则是肺癌治疗中最具突破性的长生存数据。这一数据对肺癌晚期患者来说,更意味着今后医生能够给予患者的可能不再是一点点安慰,而是真正能帮助他们实现长期生存,实现肿瘤慢病化,甚至是走向“临床治愈”。 通讯员 孟嘉言

豆角爆炒脆吃不可取

掐头去丝炒熟炒烂才安全

季节提醒

豆角是夏季餐桌上比较常见的一种食材,因地区不同又称为菜豆、芸豆、梅豆角、芸扁豆、弯子、滚子等。市疾控中心营养与食品安全所专家提醒市民,豆角含有皂素、皂素两种毒性物质,食用时一定要彻底炒熟、炒烂,要避免爆炒脆吃。因为皂素、皂素两种毒素都耐热不易被破坏,只有将其加热至 100°C 并持续时间超过15分钟才能破坏其毒性。另外,预防豆角中毒,选材时不要选太老的豆角,摘豆角时应掐去两头和两侧的荚丝,因为豆角的大部分毒素都集中在两头和两侧。

专家表示,豆角具有较高的营养价值,富含优质蛋白质、膳食纤维、钾和镁、维生素C及胡萝卜素,是一

种非常健康的蔬菜,但常因烹调不当食用后中毒。豆角中所含皂素为一种毒蛋白,存在于豆粒中,具有凝聚和溶解红细胞的作用,是引起豆角中毒的主要原因;豆角中的皂素常含于豆角的外皮中,对胃肠道黏膜有强烈的刺激性,会引起胃肠道局部充血、肿胀及炎症,此外还会破坏红细胞,导致溶血症。食用豆角引起的中毒叫“毒扁豆碱中毒”,其主要临床表现为头晕、心慌、腹痛、腹泻、恶心、呕吐,也可出现头痛、胸闷、出冷汗、四肢麻木等神经系统症状以及血细胞增高等;严重时可能导致电解质紊乱、脱水、四肢无力等危及患者生命的情况。一旦怀疑豆角中毒,较轻者可以使用手指或者筷子刺激舌根催吐,或者大量饮用温开水自行催吐。中毒重者应及时送医,通过导泻和洗胃排出毒素,同时进行对症治疗,处理溶血、凝血等症状。 通讯员 申志童 刘锐

足不出户 办理分类广告

分类信息刊登项目

- 公告
- 寻人启事
- 减资公告
- 声明
- 遗失声明
- 注销公告
- 免责声明
- 指定承租
- 生日祝福
- 结婚启事
- 资产债权公告
-

此微信为线上唯一官方办理渠道>>>

同微信



联系电话>>> 81316697 17622997767

地址>>> 天津市和平区卫津路143号

广告

