

眼底病会致盲 早发现早治疗

纳紫璇

倘若将眼睛比作一部有底片的照相机，眼底病就是底片出现了问题，因此无法成像，其危害主要是影响视觉能力，严重的甚至会造成失明。由于眼底病早期症状通常很难被病人直观发现，当感觉到视力下降时，病情可能已经很严重了。那么，眼底病究竟是什么？它通常有哪些表现？为此，记者采访了宁夏医科大学总医院眼科副主任医师杨默迟。



B 高度近视患者眼底检查必不可少

“眼底是由外层的白色巩膜、中间呈棕色的脉络膜和内层的视网膜三层膜构成，其中每一层组织都由动、静脉血管负责供给营养，一旦内两层膜发生病变，就会导致组织功能瘫痪，诱发血管、视神经、黄斑等病变，也就是我们常说的‘眼底病’。”杨默迟告诉记者，除常见的“糖网”，由高度近视引发的眼底疾病同样被多数人忽略。

据杨默迟介绍，前来就诊的很多人都以为高度近视只是眼镜比别人厚一点，等到视力急剧下降后来医院检查时，眼底已经发生病变。她给记者打了一个比方，如果把眼球比喻成一个气球的话，那么高度近视的眼球就犹如不断被吹大变薄的气球，有逐渐走向“吹爆”的危险。当高度近视的眼轴大于26mm，度数超过600度后，就要观察后续是否会发生病理性近视。随着近视加深，眼球体积会逐渐增大，眼球会拉长，在这个过程中，视网膜和脉络膜就会萎缩与变薄，并逐年加重，因而会产生诸多并发症，如视网膜病变、眼底出血等。

那如果已经进行视力矫正手术恢复了视力，还需要注意预防眼底疾病吗？在杨默迟看来，如果做了近视矫正手术，也不能掉以轻心。“近视手术本身改变的只是眼球屈光度，并没有改变由高度近视带来的潜在眼底病变风险，即使恢复视力，每年一次的眼底检查也必不可少。”杨默迟建议，所有患有高度近视的患者，应至少每年做一次散瞳眼底检查，及时发现眼底病变，避免因视网膜裂孔、视网膜脱离而失明的悲剧产生。

除了及时进行眼底检查，将眼底病防治“关口前移”外，杨默迟还建议大家搭配饮食辅助治疗，多补充叶黄素，比如老南瓜、胡萝卜、黄色玉米、菠菜等，要少吃或不吃糖点、甜点、油炸食品等，尽量食用植物油，多吃蔬菜，适当增加海产品摄入，如海带、紫菜、海鱼等。对于低血糖的糖尿病患者，可以适当食用含镁丰富的食物，如小米、豆制品等。

我区与贝宁开展远程会诊与学术交流会

本报讯 1月12日，北京大学第一医院宁夏妇女儿童医院与贝宁纳迪丹古妇幼保健院远程会诊与学术交流会通过线上方式举办。

学术交流中，北京大学第一医院主任冯琪为大家讲解了新生儿呼吸窘迫综合症的发病机制、病理、高危因素、临床表现、诊疗及防治。中贝双方儿科专家团队围绕新生儿呼吸窘迫综合征病例进行了远程会诊及交流讨论。

近年来，我区着力加强新生儿救治体系建设，在每个市、县（区）至少建设1家危重新生儿救治中心，实现全区市、县（区）危重新生儿救治中心全覆盖，不断提升新生儿救治能力，加强产科与新生儿科医护团队产前、产时及产后密切合作，提升新生儿救治快速反应和处置能力，全区新生儿死亡率连续多年优于全国平均水平，并呈逐年下降趋势，2021年达2.17‰。

宁夏卫健委妇幼健康处处长任萍表示，未来我区将结合贝宁纳迪丹古妇幼保健院学科现状，进一步妇幼学科发展的共同交流探讨，将我区在新生儿保健、新生儿救治方面的经验和做法进行分享。（纳紫璇）

健康提醒

长期饮酒会“麻不倒”吗

不少饮酒者关心，长期饮酒会不会“麻不倒”？一般来说，酒精不会影响局麻的效果，但患者若因过度饮酒引起凝血功能异常，则不建议进行腰-硬联合麻醉，可选择全身麻醉。



长期饮酒的患者进行静脉全麻时，麻醉医生会适当增加需通过肝脏代谢的麻醉药物，因为长期饮酒可导致体内细胞色素“P450”增加，“P450”参与较多麻醉药物代谢过程，会加速麻醉药物的代谢。但如果患者长期饮酒且伴肝功能不全，术中麻醉药追加与维持的剂量就会少于平时，以降低苏醒难度。因此，“麻不倒”“睡不着”的情况根本不可能出现。

其实，年龄和体重才是决定麻醉用量的主要因素，医生还要考虑患者身体状况以及患者术中的生命体征，随时调整麻醉方案。（据《快乐老人报》）

冬季太怕冷 或是“甲减”作祟

冬季人们普遍感觉寒冷，在同样的气候环境，每个人的感受不尽相同。但如果你的感觉与周围人相差过于悬殊，而且还同时伴有乏力、食欲减少、嗜睡等症状时，就要小心“甲减”造访了。

冬季气温下降，人体需要更多的热量来御寒，对甲状腺激素的需求量也相应增加。有些“甲减”患者入冬后，由于没有及时增加甲状腺激素的用量，很容易导致“甲减”症状加重；那些平常没有症状的“亚临床甲减”患者，也常常在冬季进展为有症状的“临床甲减”患者。

“甲减”患者冬季如何保健？专家建议，注意防寒保暖。“甲减”患者的身体产热量减少，机体免疫力较差，比一般的人更容易受凉感冒，甚至可能因此诱发“甲减危象（黏液性水肿昏迷）”而危及生命。所以，冬季一定要注意防寒保暖。患者可以多吃些瘦肉、鱼虾、蛋、奶等，须注意限制食用高脂肪食物，以免加重高脂血症。对合并贫血的“甲减”患者，宜适当补充叶酸、维生素B12及富含铁质的食物；饮食不宜过咸。“甲减”患者常常伴有黏液性水肿，吃得太多会引起水、钠潴留，加重水肿。（据《侨乡科技报》）

阳康后出现“脑雾”反应 变迟钝？

专家：尚未明确有因果关系

“‘阳’后的恢复期，我觉得自己的注意力降低了，是不是出现了‘脑雾’？会持续多久？”有患者表示，自己“阳康”后感到疲倦、注意力下降。

安徽中医药大学神经病学研究所附属医院神经内科主任医师王共强介绍，事实上，“脑雾”并不是一个医学术语或科学术语，而是对一类谈不上症状的描述。新冠康复后，大部分的“脑雾”症状都会逐步缓解。

“早在新冠出现之前，‘脑雾’已被用来描述慢性疲劳综合征等状况时出现的注意力下降和执行功能障碍。主要包括思维和反应迟缓、模糊、混乱，精神感到疲劳，注意力不集中，或者无法集中注意力做一件事情等一种或多种表现。”王共强说。

王共强表示：“目前，尚无研究能够明确新冠和‘脑雾’之间的因果性。但是我们可以推测出，感染新冠带来的身心疲惫虚弱，也会让我们在一定程度上出现‘脑雾’的症状。”

如何缓解新冠后出现的“脑雾”症状？王共强提示，首先，可以合理摄入一些膳食补充剂，其次，良好的睡眠、合理的饮食和科学的锻炼可以改善记忆力和其他“脑雾”症状。即使在新冠康复后学习和工作效率变低，也不要过度担心自己就此“变傻”。“只要好好调整，大部分‘脑雾’会在1个月至1年之内逐步缓解。”王共强说。（据《人民日报》）

A 警惕因糖尿病引发的视力急剧下降

“突然什么都看不见的经历太可怕了，没想到糖尿病也会引发失明。”谈起1个月前的眼底病，47岁的糖尿病患者张女士心有余悸。她告诉记者，原本自己就有视物模糊的毛病，但一直没在意，直到1个月前双眼视力急剧下降，她才慌了神。

“一开始只是感到眼前有黑影、阅读困难，但双眼不痛不痒，然而过了几天后，视力情况不但毫无缓解，左眼的中间区域更是完全被黑幕遮盖，只能从两边眼角的缝隙看到模糊的影子。”经过医院全面的眼底检查并结合张女士

的糖尿病史后，被确诊为双眼严重增殖性糖尿病视网膜病变，简称“糖网”。“糖网”是由于长期、慢性的高血糖引起视网膜微血管的损伤，进而发生出血、水肿、渗出等临床表现，而此时病情仅属于“糖网”早、中期，在医学上称为“非增殖期”。如果不引起重视，病情逐渐加重，会导致新生血管出现，甚至牵拉性视网膜脱离，病变由“非增殖期”发展为“增殖期”，最终导致失明。因此，早发现早治疗是应对眼底病的关键。

“有时糖尿病患者即使血糖控制

平稳，其他指标均正常，也不能完全阻止糖尿病视网膜病变的发生和发展。甚至随着病程进展，“糖网”患者会逐渐出现视物模糊、有黑影、视物变形、直至完全失明。”杨默迟提醒糖尿病患者，除了要控制好血糖、血压、血脂，养成良好的生活习惯以外，一经内科确诊为糖尿病，即使没有眼部不适，也应该到眼科进行眼部检查，以后定期随访。“我们通常建议I型糖尿病患者发病5年后应每年检查一次，II型糖尿病患者应从发现糖尿病起，每年检查一次。”杨默迟说。

“土方”泡药酒？当心中毒造成肝损伤

过年，有些人会拿出珍藏的药酒来喝，但如果不谨慎地选择药材或者胡乱泡药酒饮用，会对身体造成伤害。

喝了1年“土三七”导致急性肝损伤

68岁的张大爷身体硬朗，两年前去外地旅游时，在地摊上购买了一种药材“土三七”，据说可以缓解疲劳、活血化痰，张大爷回家后拿它泡酒，每天饮用。1年多后，总觉得不舒服，吃不下东西，眼睛也越来越黄，时常感到腹胀腹痛，人也没什么力气。张大爷到医院做了一番细检查，结果被诊断为急性肝损伤，如果不及时治疗，还会有生命危险。

张大爷非常疑惑，自己从来没有发现

肝脏有问题，也没有肝炎，怎么肝功能受损呢？经过医生诊断，这才知道自己长时间饮用不明配方的药酒有关，是非常典型的药物导致的肝损伤，继发性门脉高压，医学上称之为“肝窦阻塞综合征”。

据广州医科大学附属第一医院介入科主任熊斌介绍，肝脏是人体最大的代谢器官，平时服用的大多数药物都要经过肝脏和肾脏代谢，当所用药物剂量过大或时间过长，有些药物有较强的肝毒性，稍有不慎就可以对肝脏造成直接损伤。

街边药材不能买 煲汤泡酒需谨慎

“患者的肝脏已经出现非常明显的灌

注不均匀，而且出现腹水，黄疸升高，如果不进行干预，风险很大，我们建议他尽快接受经颈静脉肝内门体分流术。”熊斌说。幸运的是张大爷的手术很成功，当天就已经可以下床活动，术后3天便康复出院。

熊斌提醒不要随意去街边或旅游景点等购买药材，无论是煲汤饮用还是泡酒饮用，长期服用都有可能出现药物性的肝损伤。如果需要购买中药材进行保健，建议去正规医院或者药店进行咨询和购买，并在医生指导下服药。服用药物后，一旦出现中毒症状，如皮肤、巩膜发黄、腹胀腹痛等不适，一定要及时就医。（据《羊城晚报》）

“白肺”和疫苗有关吗？

新冠病毒是否攻击人体生殖系统？

“白肺”与疫苗接种是否有关？新冠病毒是否攻击人体生殖系统？国家卫生健康委邀请权威专家作出回应。

“白肺”与疫苗接种是否有关？



何治疗？张文宏表示，出现“白肺”的救治与其他病毒性肺炎类似，首先要做的是给予呼吸支持，尤其是对于呼吸衰竭的病人，要给予机械通气支持，维持体内的供氧。在这个基础上，还会采取抗凝治疗、抗炎治疗、抗病毒治疗，营养支持与合并感染的控制也非常重要。

张文宏特别强调，发生重症肺炎的救治成功率要比普通型肺炎以及轻症的成功率低，因此要特别重视救治的“黄金72小时”，即脆弱人群感染新冠、出现症状后的72小时内要密切监测，就近在社区医疗中心或者附近的医院进行氧疗、对症与营养支持治疗、抗病毒治疗等。如果出现重症倾向要及时采用糖皮质激素等抗炎治疗，尽量阻止疾病的加重，并及时到医院做进一步检查。若是发现有“白肺”等重症表现，则需要24小时内开展最优的救治。

新冠病毒是否攻击人体生殖系统？

有网友认为接种疫苗会导致不良反应，出现“白肺”增多。对此，国家传染病医学中心主任、复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏表示，针对该问题已专门做过对照研究，结果显而易见：根据2022年上半年上海的数据，打过疫苗之后，整体的重症比例可以降低近80%，“所以我们认为，疫苗对减少‘白肺’的发生是有作用的。”张文宏说。

那么一旦出现“白肺”，临床又该如何

“月经的调控，受大脑皮层、下丘脑和垂体、卵巢功能等影响，是一个精密的生殖内分泌轴。压力大、身体不适等众多外界影响都可能对月经产生影响。因此，感染者出现月经异常并不能表明是新冠病毒直接对生殖系统的作用。”杨欣说。

吃出健康

烤橘子治咳嗽 不适合所有人

“你吃过烤橘子吗？听说治咳嗽哦！”近日，一个关于“烤橘子这么管用吗”的话题冲上热搜。浙江省中医院儿科主治中医师王其莉说，对于咳嗽有痰、气机不畅的痰湿体质患者，烤橘子可以起到一定的效果；但对于那些阴虚、气虚的患者，吃完之后可能毫无作用甚至加重症状。

杭州市中医院耳鼻咽喉科主任医师陈志凌说，对于燥咳的患者，烤橘子或许能有一定效果，但如果是病毒感染导致的咳嗽，吃了烤橘子这种热性的食物，反而可能加重感染情况。咳嗽超过3个月的患者，除了肺部检查，最好还要检查一下是否有鼻窦炎或是胃食管反流。儿童尤其要注意是否腺样体肥大。

（据《都市快报》）

花生米炒鸡丁健脾养胃

给大家推荐一道有健脾养胃功效的花生米炒鸡丁。

取花生米250克，鸡胸肉100克，油适量。黄酒、盐、淀粉、味精、姜、葱末适量。将鸡肉切成丁，加盐、淀粉拌匀，将黄酒、盐、淀粉、味精、姜兑成汁，把花生米碾碎。锅中放油，放入鸡丁炒散，炒出香味放入姜汁，加入葱末、花生碎，翻炒几下即可。

河南省中医院健康管理中心医师张智强介绍，花生有止血止咳、润肺补脾的功效，鸡肉有温中益气、补虚填精、活血健骨的功效。搭配食用，有益气补精、调中和胃的功效。（据《大河健康报》）

水果加热吃 一样有营养

冬季气温低，有些人会把水果加热后食用，也有人觉得水果加热后营养就流失了。公共营养师王鑫提示，水果加热后营养流失并不多，水果生吃熟食都有营养，可以根据个人喜好选择吃法。

不少人担心水果加热后营养流失，其实流失的部分主要是维生素，特别是不耐热的维生素C和维生素B1，但损失率并不高。蛋白质、碳水化合物、矿物质、膳食纤维等营养成分几乎不会受到加热的影响。水果在加热后，可溶性糖含量增加，质地变软，其中的纤维得到软化，蛋白酶被破坏，对消化功能弱的人来说更适合。

一般来说，糖度高、维生素含量的水果都适合加热，比如苹果、梨、香蕉、桃、菠萝、榴莲、小金橘等。给水果加热，可以用蒸、煮、烤、微波加热的方式。比如，可以用梨、苹果、橙子、山楂等加冰糖煮水喝，可以煮水果粥。（据《今晚报》）