

专家问诊

用力踩了一下自行车,视力竟突然下降

高度近视 需高度重视并发症

应尽量避免重体力劳动及近距离用眼过多

■记者王艳

年近50岁的朱先生因为高度近视,一直戴着厚厚的眼镜,尽管一些奔跑跳跃性剧烈运动不能参与,但前一长也就适应了。前几天他骑自行车在上一个陡坡时,用力踩了一下,谁知视力突然下降了,眼前还持续显现飘动的黑影。朱先生连忙赶到医院就诊,被诊断为高度近视引起的视网膜脱离,需立即手术,以免视力进一步下降。

三人行当有近视眼,高度近视会遗传

湖州市中医院副院长、眼科主任、主任医师钟新娜介绍,高度近视指的是近视度数大于600度,伴有眼轴延长、眼底视网膜和脉络膜萎缩等退行性病变为主要特点的屈光不正。对于戴框架眼镜的小伙伴来说,近视度数变高,最直观的变化就是镜片的厚度越来越厚。

近视眼被列为世界三大疾病之一。据不完全统计,我国近视人群超过4亿,平均每3人中就有一个是近视眼,其中高度近视眼大概在一千万。

高度近视的发病有一定的遗传因素,如果父母一方或双方高度近视,子女出现高度近视的概率比其他人要高;另外一个因素是环境因素,越来越早的教育以及越来越多的近距离用眼,特别是电子产品的普及,户外活动时间的减少,也会导致高度近视。

钟新娜介绍,在门诊中就经常会碰到像朱先生这样的患者,遇到外力作用,眼前黑影突然增多,视力下降,一检查是视网膜脱离,一问病史发现是高度近视。

高度近视不单单是看不清东西,最重要的是眼球形状可能发生变化,即前后径加长。一般来说,近视度数每增加300度,眼球前后径增加约1毫米。随着眼球形状的变化,眼球轴变长、眼球壁变薄,视网膜也随之变脆弱。如果出现裂孔,就有可能导致视网膜脱离,其后果就是失明。据统计,70%左右的视网膜脱离患者是近视眼,其中30%-40%是高度近视,且近视的度数越高,发生视网膜脱离的危险越大。

而且,高度近视是个综合性眼病,除视网膜脱离外,它还可能引起一系列并发症:青光眼、白内障、脉络膜萎缩……这些眼疾,往往都具有致盲性。高度近视已成为目前世界上主要的致盲原因之一。据统计,到目前为止,我国因近视而失明的人数已达30多万。

尽量避免从事重体力及近距离用眼职业。目前绝大多数近视眼是无法治愈的,只能进行屈光矫正。即使是进行目前广泛开展的准分子激光手术,也只是让视力提高,眼球本身的近视眼状态并未得到纠正。所以,建议有高度近视者选择职业时应尽可能选择室内工作,避免重体力劳动;尽量避免近距离工作且比较精细的职业,如电子计算机操作员、雕刻人员等;不适合运动量大的职业,如各类运动员、健身教练等;避免航空运输业及搬运业,如汽车驾驶员、摩托车驾驶员、车站及码头搬运工等。因为这些行业对视力及体力要求高,高度近视者一般不能胜任。

另外,最好不要进行打篮球、跳高、踢足球、赛跑、跳水、蹦极、拳击等剧烈运动,以防视网膜脱离。

科学用眼,定期检查不可少

高度近视带来的威胁不仅仅体现在并发症的高风险上,更体现在人们对高度近视的不正确认识上:忽视危险会错过最佳治疗时期,而过度担忧则会影响患者的正常生活。钟新娜建议:避免长时间看书,阅读的时候要持书本距离眼睛30厘米;电脑屏幕放得比视线略低一些,眼睛看屏幕时,就会有个向下的倾向,可以让上眼睑更好地保护眼睛;平时有意识地多眨眼,有利于分泌泪液,润滑眼球;出现近视、远视或老花眼时,要及时做屈光矫正,可以避免视疲劳;保持健康均衡饮食,多吃新鲜的水果和蔬菜,如胡萝卜、菠菜、鸡蛋、豆制品以及猕猴桃等,少吃高糖高脂的食品。如已经造成高度近视,最好每半年检查一次眼底,视力和验光,看看眼底是否“安然无恙”。

另外,青少年时期是近视发展最迅速的时期,家长要留意孩子的视力发育。如果孩子每年的度数增长超过100度,特别是父母有高度近视者,就应该警惕高度近视的发生。及时控制近视的发展,才能将高度近视扼杀在摇篮中。

她健康

“大姨妈”不见了? 盲目减肥惹的祸!

■通讯员陶凯、陈欢笑

减肥是很多人的口头禅,特别是年轻女孩子,动不动就说自己胖了,要减肥,但是专家提醒,减肥不能盲目,需要理性对待。最近,温州市中心医院内分泌科就连续接诊了两位因减肥导致月经紊乱的大学生。

眼看着夏天来了,身上的赘肉也藏不住了,在温州读书的大一学生苗苗也走上了减肥之路。早餐两片吐司配点水,中餐一根黄瓜、一个西红柿,晚餐干脆不吃,饿了就喝水充饥。除了饮食严格控制外,每天还要去健身房打卡,一运动至少3小时以上。瘦身效果十分明显,2个月瘦了15斤。

人变美了,可麻烦也来了。苗苗的月经量明显减少,这个月“大姨妈”干脆就“不来了”。她这才慌了神,赶紧到医院就诊。医生检查发现,苗苗各项内分泌激素、雌激素、促性腺激素明显低于正常,子宫卵巢巢超声未见明显异常,考虑过度运动节食减肥导致的功能性下丘脑性闭经。

该院内分泌科余玉慧主任介绍,功能性下丘脑性闭经即下丘脑激素缺乏或分泌失调而导致超过一定时限未见月经来潮,营养不良、运动、神经性厌食等都有可能引起该病的发生。正常人体每天摄入的能量为1800~2300千卡,建议每天摄入的蛋白质为:女性55克,男性65克(每公斤体重1克);建议减肥人群每天的热量缺口不要超过1000千卡,蛋白质摄入量不变,淀粉类主食(米饭、面、面包、蛋糕、包子等)可适度减少,部分可用蔬菜、水果替代。

如果每天摄入的热量太少,身体不能维持正常的生命活动,常见表现有乏力、厌食、易生病、月经减少。因为摄入不足,合成内分泌激素的蛋白质及脂肪严重不足,可导致内分泌紊乱、月经减少,甚至可能影响生育。

余玉慧提醒,夏季是减肥的好时节,但爱美的女生们无论是饮食还是运动都一定要控制好度,否则过犹不及。如果减肥期间,身体有任何不适,应及时到医院进行全面检查。另外,想要健康瘦身,也可到院内内分泌科进行营养咨询。

养生之道

花艺养生 愉悦身心

■文图/通讯员王黛菲

每个人都有自己的一套养生方法,我的身边,有一位闲情逸致的中年女子雨薇,将插花视为自己的养生之道。她认为,由内而外的愉悦与平和,才是身心健康的核心,由此生发的各种兴趣都是为了调整情绪取悦自己,插花便是其中的一项。

雨薇最初也只是凭着个人兴趣随意买一些鲜花插入瓶中,后来看到朋友圈里别人的插花更显高贵与雅致,便萌生了自己也去学习一下的念头。养成每周插花的好习惯后,她会找一些相关的书籍来看,不仅扩大了花艺领域的视野,原本有些急躁的性情也在那一片安静独处的时光里渐渐趋温婉。

一次欧式花艺中的半球型插花学习让她突然灵感涌现,她把野外采摘的山花野草,配上一些已经变成干花的勿忘我、康乃馨、洋桔梗等聚拢到一起,包绕着花泥,黄紫红绿融为一体,竟然没有明显憔悴的味道。那一刻,她心头有种震撼的感觉,纵使残花也应该绽放最后的美丽。正如为人做事,春风得意时尽情绚烂,身陷低谷时亦不弃静美。

这样的念头或许是别人不容易理解的,但雨薇却越发地用这样的思路去理解人生。用马蹄莲和玫瑰造型立式基本型单面花时,她想到要把人性中最美的一面呈现;用向日葵跟一叶兰在剑山上创作倾斜造型时,她想到了优美弧线所传递的柔顺与和谐;用跳舞兰与天门冬在高脚酒杯里插花,左右打开的两根线条就像鸟儿用力撑起的翅膀,有一股昂扬向上的气势;结婚纪念日她用两枝荷花加一个花骨朵插出了并蒂盛放眷顾的意境;父亲节那天她又用黄金球麦秆秆环绕着柳条编了一个花环献给自己的公公……

插花的技巧越来越熟练,雨薇在插花中悟出的养生道理也越来越深刻。她说自己在插花的时候常常会陷入一种旁若无人状态,那一刻的放空会使自己心无杂念烦恼全消。而在选择花枝确定朝向时,她一定要看到花儿洋溢振奋的表情,那会让她从中感染到一股向上的力量。各种花互相搭配衬托,蕴含着一种平和不争的气度。而人们也只有互相包容,才能少计较,不生气,促进身心健康。

健康提醒

中高考后 放飞自我应有度

■通讯员李娟娟 记者羊荣江

一年考试季结束,老师家长们都放松监管,希望孩子们能好好休息一下。但近日磐安一年轻的小伙子却因“太过放松”,突发心脏病被送进了医院……

6月12日早上7点,磐安县人民医院急诊室里,一年轻小伙子在家人的陪伴下匆匆赶来。“医生,快帮我儿子看看!”小伙子的父亲急切地喊道。患者小周是一位18岁的学生,今年刚参加完高考,当天早上醒来突然感到心悸、胸闷、胸痛不适。

“当时他一说心悸、胸痛,我意识到很可能是心脏出了问题,便立马给他做了心电图,竟然出现了严重的异常心电图。”接诊的陈华丹医师回忆说,“这种致命的心电图意味着时间就是生命,我马上叫来护士予以心电监护、吸氧、采血,并及时用药。”

“幸运的是药推完不久,小周的心律就转为窦性心律(正常心律),但波形还没完全恢复正常,几分钟再复查心电图便恢复了正常。有惊无险,小周逃过一劫。”

小周年纪轻轻的怎么会出

现心脏问题呢?一家人纳闷不解。

原来,前一段时间准备高考,小周一直处于紧张的状态中。高考结束,小周完全放飞自我,常常熬夜,饮食不规律,甚至通宵玩手机、电子游戏等。一紧一松的精神落差,加之通宵熬夜的疲惫“折磨”,心脏最终奋起反抗,出现了问题。

该院心内科申屠敏华医师说,小周的情况考虑为“特发型室速”。室速在青中年人群中较为常见,患者常常因为情绪激动、过于劳累、熬夜等因素造成心律失常。前几天有个患者因为长时间从事较重的体力工作,也诱发了“特发型室速”,跟小周的情况类似,来院对症治疗后好转出院。

这种“特发型室速”在所有室速中是相对较轻的一种情况,但是心脏问题无小事,如果没有引起重视,很可能造成猝死等严重后果。

申屠敏华提醒:考试结束,同学们难免放飞自我,但放松不等于放纵,应尽量避免通宵玩手机、打游戏等情况,否则很可能诱发各种健康问题;家长们也应该加强对孩子的监管,鼓励孩子坚持适当的体育锻炼,增强身体素质。

健康新技术

神奇的冷刀宫腔镜

■通讯员马德聪、汤婕

宫腔镜,是治疗宫腔内各种疾病的一把好手,能在直视下进行操作,经自然腔道进入宫腔,没有手术切口。

什么是冷刀宫腔镜?浙江省中山医院妇科马德聪医师介绍,冷刀宫腔镜是一种“冷兵器”,使用的手术器械是不通电的,与以往常用的“电刀”相比,它有很多优势:因为没有电损伤和热损伤的风险,手术并发症更少,恢复更快,患者的住院时间更短,能够最大程度保护女性生育力。

在宫腔镜操作中使用冷刀器械,是现代医学发展的趋势。该院妇科引进的HEOS宫腔镜冷刀设备,以及免扩宫设备(无需扩宫,主要用于宫腔

镜检查、活检),是具备国际水准的高质量手术器械。

近期该院妇科使用宫腔镜冷刀设备,成功为一名绝经后女性取出了放置30年的嵌顿性节育器,并为一名绝经后子宫内膜增生患者明确诊断并切除息肉。术后患者出血少,恢复好,术后当天下床活动,第二天出院。

专家表示,冷刀宫腔镜适合治疗异常子宫出血(经期延长、月经量多、周期紊乱等),药物治疗无效,高度怀疑子宫内膜病变);宫腔粘连;子宫黏膜下肌瘤;子宫内息肉;子宫内黏膜增生;宫腔内异物残留(如节育器、妊娠组织物或其他异物);盆腔影像学检查异常的评估;幼女阴道异物;不孕症、复发性流产、辅助生育前宫腔评估等。

急救 无人机显身手



6月15日下午,绍兴市人民医院东浦分院举行了一场无人机参与的急救演练。演练模拟了东浦街道社区卫生服务站普东服务站,工作人员将药品取出

一位疑似心梗患者,通过无人机快速投送急救药品进行救治的情况。演练中,无人机3分钟不到就平安地降落在3公里外的普东服务站,工作人员将药品取出

后迅速让患者服下,为抢救赢得了时间。未来,随着5G技术的推广,无人机在急救领域的应用必将越来越广泛。

通讯员丁凯 摄

育儿大百科

宝宝出汗多正常吗

■主持人许瑞英

一到夏天,很多宝宝特别容易出汗,尤其是头部,一睡觉就满头大汗。不少新手爸妈疑惑:这样正常吗?

其实,宝宝们新陈代谢旺盛,神经系统发育尚不完全,控制出汗的能力不如成人,所以会比成人更爱出汗。而且出汗主要集中在头部,看起来更加明显。妈妈可以通过观察出汗停止的时间,来判断宝宝的出汗是否正常。比如宝宝在吃奶时、睡觉时、运动过后、夏天

温度过高,衣被过厚的情况下出汗多,都属于正常生理性多汗。

多数宝宝出汗都属于正常,但有些疾病也会引起宝宝多汗。譬如患有佝偻病的宝宝会出汗多,可同时伴随夜惊、夜啼、烦躁、方颅(额前凸起头型呈方盒状)、胸部畸形等表现。患有小儿结核病宝宝,不仅前半夜多汗,后半夜也多汗,同时伴有午后低热、肝脾肿大、淋巴结肿大等表现。此外,白血病的宝宝除多汗外,还有反应低下、脸色苍白、精神萎靡、嗜睡等现象。婴儿低血糖常见于新生儿,

特别是早产儿。这些病症,需及时发现,及时治疗。但不要单独因为宝宝爱出汗,就误以为是身体出现问题,盲目补钙、补锌!

对于爱出汗的宝宝,妈妈们要更加用心呵护。应及时补充所需水分,以防宝宝脱水!汗液多可能会导致皮肤的褶皱处,如颈部、腋窝、腹股沟等处溃烂并引发皮肤感染。因此,家长要给宝宝勤洗澡勤换衣服。室内定时通风,保持环境凉爽。气温过高时,可适当使用电风扇或空调,但要注意不要让风口对着宝宝。

健康警示

20岁长跑冠军为何“败给”人字拖?

鞋子合适与否,对足部健康很重要

■记者程雷 通讯员郭俊

20岁的小李曾是杭州某高校的运动会长跑冠军,可最近一段时间,他反复足底疼痛,走路也受到明显的影响。到医院就诊后被诊断为足底筋膜炎。究其原因,竟是长时间穿人字拖造成的。

浙江医院康复医学科副主任医师黄雄昂介绍,足底筋膜炎常发生于长期站立或行走工作的中老年人,因长期、慢性、轻微外伤积累引起发病,青少年理不会出现足部问题。但是,目前这一

群体发生足跟疼痛的情况比较普遍,其中夏季穿人字拖是一个重要原因。这是因为人字拖不像其他厚底的鞋子一样对地面冲击具有减震功能,大多数柔软而灵活,没有弓形垫,容易造成足部的生物力学结构发生改变,对足底肌腱和筋膜造成过度的负荷,从而进一步导致足部疲劳、足底筋膜炎、拇指囊肿,甚至导致髌膝关节问题、下背痛等问题。

因此,即便是夏天,也应该选择合适的鞋子,不宜长时间穿人

字拖。除了人字拖,老穿拖鞋、鞋带不系好、运动不换鞋……这种“一时的懒”犯多了,脚疼就可能找上门。

该院康复医学科副主任、主任医师刘晓林指出,生活中,有些人偏爱软底鞋,觉得只有这样的鞋才舒服。其实,软底鞋未必是好鞋。软底鞋缓冲好,对膝关节保护较好,确实穿着舒服,但是穿久了很容易疲劳,它缺少一个向前推动的力,只适合短距离行走,走不了远路。而硬底鞋行走较轻松,但缓冲较差,对膝关节的保护



较差。相比单纯的软底和硬底鞋,外硬内软,中等硬度的鞋底更适合长距离运动。

另外,有些人爬山会穿鞋头很窄的鞋子,甚至还穿高跟鞋,这些都对脚部的伤害很大。尤其是下山的时候,前足的足趾要承受很大的力量。有的老年人有脚指甲增厚和嵌甲,穿不适合的鞋会导致甲沟炎,发炎化脓,下山时易受损伤。有些老年人有锤状趾,如果鞋子不合适,下山的时候就很容易造成脚指头疼痛。刘晓林建议,登山的时候一定要选择专业运动鞋,千万

不要随便穿一双鞋就去了。还有些人为了方便下次穿鞋的时候可以不用系,脱鞋不解鞋带。然而,鞋带没系好,可能会导致脚不稳和前脚过度活动,从而导致慢性韧带拉伤。刘晓林提醒,系鞋带这件事非常重要,特别是对于有足部疾病的人来说,否则可能会加重疼痛。正确的系鞋带方法是,脚放在地面上处于背屈位置(脚趾向上翘),脚跟牢牢放在鞋后部,再系鞋带;也可以45度脚跟着地,这样脚跟贴合度高,更稳固。