

## 不注意防晒或显老10岁

夏至将来到,据英国《每日电讯报》报道,由英国顶级皮肤护理专家组调查发现:日光浴、吸烟、水果吃得少和缺乏保养对皮肤造成的损伤会加速人体的老化进程。这项调查从英国的贝德福德、中国上海和西班牙马德里选取了585名处于不同年龄段的女性。研究人员发现女性的实际年龄与她们表面看起来的年龄之间的差异足有10.4岁之多。



## 问诊室

齐鲁晚报

B03

2013年6月18日 星期二  
编辑:尹明亮  
美编:石 岩 组版:韩舟

健康提示

### 省茶协召开第三届三次理事大会

山东省茶文化协会在济召开三届三次理事大会。会长王裕晏,执行会长王宗廉等数百位领导嘉宾出席活动。

“兴鲁茶经济,振鲁茶之名”,省茶协多年来一直把打造鲁茶品牌作为一项重要工作来抓,先后举办了山东十大名茶、十大优质茶评选,并成功举办“泉茶文化主题月暨口碑茶王评选”活动。会上,女作家宋全芸还与山东茶叶界人士分享了她创作的茶文化主题电视连续剧《茶韵》的文学剧本。

省茶协同期召开紫砂专业委员会成立大会,举办了紫砂鉴定及学术研讨会。中国陶瓷艺术大师、著名紫砂艺术家李昌鸿,紫砂名家时顺华现场讲解了紫砂壶的鉴赏与收藏,以及紫砂艺术的独特魅力。

同时,省茶协还召开了学术专业委员会成立大会。山东农业大学茶学博士张丽霞等几位学者专家先后发表学术报告。

(宿可伟)

### 雅培济南举办

### 家庭科学教育项目

近日,第四届雅培家庭科学教育项目济南站首发活动在槐荫区少年宫举行。活动由中国科协青少年科技中心、山东省科协、雅培公司和雅培基金会主办,省青少年科技中心、济南市科协承办,槐荫区科协、区教育局协办。60余名小学生和家长、教师、志愿者参加了现场活动。

学生和家长共同参与了超越巅峰、牙签星星、听声辨物、搭建平台等18项科学小游戏,完成了“竹签穿气球”、“找出声音通过空气传播的证据”等多项实验,激发了家长和孩子对科学实践活动的好奇心和积极性。

据介绍,雅培家庭科学教育项目于2011年进入中国,今年已有33个城市加入。该活动是一项体现社会、学校、家庭协作理念的科学教育项目,其目的是让家长更多地参与孩童的科学教育。

(宿可伟)

### 春夏交替

### 当心诱发心血管病

由中国健康教育中心、卫生部新闻宣传中心主办,赛诺菲集团支持的国内首个血栓性疾病支持项目“抗栓健康中国行”项目济南站活动16日启动。

活动中,山东大学齐鲁医院南海青副院长为社区居民开展了一场针对冠心病的精彩讲座,向居民介绍了冠心病的形成原因、危险因素、疾病管理、家庭用药等方面的知识。高院长提醒,眼下正值季节变换,本身就容易引发心血管疾病,尤其是患有高血压、冠心病、糖尿病等慢性基础疾病的患者尤其需预防疾病的急性发作。

高海青表示,冠心病等心脏病的征兆很多,不仅仅是胸闷气短,有些人感觉没力气,有些人会牙疼,后背痛等。一旦出现这类症状,应该及时去医院接受检查。

(宿可伟)

# “糖网”:全球主要致盲眼病

近年来,随着人们不良生活方式的增多,糖尿病发病率猛增,已成为严重危害人们健康的公共卫生问题。由糖尿病引发的视网膜病变(简称“糖网”)是全球主要致盲眼病,一旦对视力造成损伤,将很难恢复。济南市历下区人民医院眼科中心专家指出,糖尿病患者只要在医生指导下积极预防、及时治疗,视残、失明等严重情况完全可以避免。



## 三分之一患者不知身患糖尿病

家住济南历下区的李阿姨今年65岁了,这天一大早,她便来到了济南市历下区人民医院眼科中心。在这里等待检查的老人已经有二三十位,他们和李阿姨一样,都来接受糖尿病以及眼病的免费筛查。

在护士的引导下,李阿姨先测了血糖。很快,结果出来了,血糖值为8.0。这个结果令李阿姨十分吃惊,她之前并不知道自己血糖高,平日也没有感觉到任何不适。接下来,眼科中心的医生为李阿姨做了眼底检查,幸运的是,她的眼底尚未发生病变。医生为李阿姨建立了健康档案,并叮嘱她

一定要控制好血糖,定期到医院复查。另一位前来检查的孙阿姨就没有这么幸运了,患糖尿病十多年了,孙阿姨的血糖一直控制不好,这次到医院一检查,发现她的眼底已经出现病变了。经过详细的检查诊断,孙阿姨被确诊为糖尿病视网膜病变,根据相关政策,眼科中心的医生及时为孙阿姨预约了免费的激光治疗。

据济南市历下区人民医院眼科中心主任郭建莲介绍,由于糖尿病初期症状不明显,许多人往往到了出现严重并发症到医院就诊时才发现原来患了糖尿病。“从我们筛查的情况看,有接

近三分之一的患者并不知道自己已经患了糖尿病。在一次社区筛查中,同一天进行筛查的三十多人中,竟有十七人被查出新发糖尿病。”郭建莲说。

糖尿病的危害更多的并非来自疾病本身,而在于其严重的并发症。糖尿病视网膜病变(简称糖网病)是糖尿病的严重并发症之一,可造成不可逆性的视力残缺甚至失明,是全球主要致盲眼病。中华医学会糖尿病分会调查显示,中国成人糖尿病总数达9240万人,其中,患有糖尿病视网膜病变者高达50%以上,成为75岁以下成年人失明的首要因素。

▲济南市历下区人民医院眼科中心特聘主任张华博士在为患者做眼科检查。

### 相关链接

### 历下协和眼科中心

济南市历下区人民医院(济南市第八人民医院)作为历下区2013年“光明工程”的承办单位,将对历下区户籍的60周岁及以上居民,实施免费糖尿病、糖尿病视网膜病变、白内障筛查,对筛查出的糖尿病视网膜病变患者,进行免费激光治疗;对筛查出的70周岁及以上白内障患者,进行免费手术治疗。低保和残疾人同样享受以上政策,且无年龄限制。凡符合条件的居民可以持本人身份证、低保证、残疾证等证件的原件及复印件到筛查地点或历下区人民医院眼科中心进行登记筛查。

济南市历下区人民医院协和眼科中心(下称“历下协和眼科中心”)是济南市卫生局批准成立的眼科医院专业治疗中心。北京协和医院眼科倾力协助,提供强大的技术支持,定期派专家来院会诊、手术。历下协和眼科中心专业体系健全,设有青少年眼病、准分子激光近视眼、白内障、青光眼、眼底病、验光配镜、糖尿病视网膜病变筛查干预等专业组和遗传眼病研究所。为确保医疗质量,历下协和眼科中心投资2000余万元采购了日本最新一代准分子激光治疗仪、美国角膜地形图、冷超乳仪、眼底玻切机等。开展了白内障超声乳化术+人工晶体植入术、准分子激光近视眼治疗术、视网膜脱离复位术、黄斑裂孔修补术等。

## 定期查眼 选择最佳治疗时机

“很多糖网病引起的失明是可以避免的。糖尿病患者应该定期做眼底检查,以密切观察病情,选择最佳时机治疗。”济南市历下区人民医院院长王振东说。

为了引起人们对糖尿病视网膜病变的重视,及早让糖尿病患者接受治疗,自去年开始,济南市历下区人民医院在历下区范围内针对糖网病展开了免费筛查,除此之外,他们还还为筛查出的早中期糖网

病患者进行免费的激光治疗,以帮助患者延缓病情发展,及早避免患者最终因糖网病导致失明。“这也是历下区委区政府开展的“光明工程”政策的主要内容。”王振东院长表示,作为“光明工程”的具体承办单位,他们自去年初开始推广免费筛查,最初进展并不顺利,不少人对“免费”筛查治疗持怀疑态度。

“现在随着人们对‘光明工程’的了解,越来越多的人

参与其中。去年全年我们共筛查三千余人次,而今年截至目前为止,我们已筛查了两千多人次。”王振东院长表示,为了更好地防治糖网病,挽救患者的视力,让“光明工程”政策惠及更多人,今年医院对政策进行了调整,将其中的年龄限制由去年的70岁调整为60岁。同时,医院在今年5月20日启动了“光明工程”流动筛查站,定期将“筛查车”开进社区,方便了高龄及行动不便的老人。

## 及时治疗 阻止视力继续受损

据介绍,糖网病的治疗效果取决于治疗是否及时,发病早期治疗效果较好。由于病变损害的不可逆性,一旦视力明显下降,甚至出现增殖性视网膜病变,治疗难度便会大大增加。

郭建莲主任指出,随着糖尿病病程的延长,对眼睛的影响会越来越明显,但其发展速度可能因人而异。视网膜病变与血糖控制得好坏关系极为

密切,当血糖控制不佳时,视网膜病变发生就早、发病率高,病变程度也重。

谈到糖网病的治疗,郭建莲主任介绍说,除药物治疗外,早中期主要采用视网膜激光治疗,晚期采用玻璃体手术治疗。激光治疗能在不开刀、不损伤眼球的情况下封闭眼底缺血、缺氧组织,增加内层视网膜的氧供应,阻止非正常

新生血管生成,并使已生成的新生血管退化,进而保证视觉敏感部位——黄斑区正常工作。大多数患者进行激光治疗后,病情可得到有效控制。

需要提醒的是,由于糖网病造成视力损害的不可逆性,激光治疗的主要目的不是提高视力,而是控制病情,阻止视力继续受损。

(文/佟霞 庄辉)