

## 第十七个“全国爱眼日”专题

## 专家支招正确防治眼病

6月6日是第十七个全国“爱眼日”，今年“爱眼日”活动的主题为“情系白内障患者，共享和谐新视界”。目前，我国眼病发病率不断增长，严重影响人们身体健康和生活方式。为此，本报特邀省内知名专家介绍各种眼病的防治知识，指导广大患者正确用眼护眼。

预防白内障  
从细节做起

目前白内障发病率不断上升，人们要从一点一滴的生活细节中预防白内障。

**多吃含抗氧化剂和维生素C的食物：**叶黄素和玉米黄质的物质，具有很强的抗氧化剂作用，它可以吸收进入眼球内的有害光线，预防眼睛的老化，延缓视力减退，达到最佳的晶状体保护效果。叶黄素和玉米黄质常见于深绿色蔬菜之中，包括菠菜、青椒、绿色花椰菜、芥蓝等都含有丰富的叶黄素和玉米黄质；维生素C能帮助胶原加强微血管的力量，从而营养视网膜，避免紫外线的损害。人眼睛中维生素C的含量比人体血液中维生素C的含量高30倍。富含维生素C的食物主要包括菠菜、四季豆、白菜、空心菜、苹果、橙子、柑橘和柚子等蔬菜和水果。

**少吃油炸食品：**油炸食品会加速氧化反应，使人容易患白内障，如人造脂肪、人造黄油、动物脂肪等。其次全脂奶粉、牛奶、奶油、奶酪、冰淇淋等含乳糖丰富的乳制品，如牛奶中含有的乳糖，通过乳酸酶的作用，分解成半乳糖，一些人对牛奶中的半乳糖的代谢能力下降。

**避免强光下工作学习：**长时间暴露在强烈光线下会增加人患白内障的危险，应避免人长期在强光下活动或工作，如果需要长期在阳光下工作，就应佩戴质量好的太阳镜，并定期对眼睛进行检查。

**防止脱水的发生。**脱水是引起老年性白内障的主要原因之一。因此，老年人——

尤其是早期老年性白内障患者一旦遇到腹泻、呕吐或是在高温条件下大量出汗等脱水的情况时，应及时补水，以预防或延缓白内障的发生。所补的液体应以白开水或淡茶水为宜。

**避免用眼过度：**老年人由于晶状体的弹性减弱，睫状肌的调节力减弱，看书或写字的时间稍长一些就会引起眼球胀痛，甚至头痛不适。因此，阅读和看电视的时间应控制，每隔1小时应到户外活动或闭眼休息10~15分钟。另外，有远视、近视或散光的老年人应到医院检查，配戴合适的远视镜和老花镜，以减少视疲劳。

## 积极应对

## 眼病术后干眼症

在我们的日常生活中，经常有做过眼睛手术的病人抱怨，虽然眼病治好了，但总有眼睛不适的感觉，如：干涩、异物感、视物模糊、瘙痒等，这到底是怎么回事？

眼睛的不适源于我们眼睛表面的泪水少了，或泪水成分改变了，导致不能正常的润滑眼球、或形不成一层均匀的泪膜。因为我们眼睛表面的角膜和结膜外被覆有一层薄薄的泪膜；它有三层组成，内层为我们结膜的杯状细胞分泌的黏液，让水能均匀挂在角膜表面，中层为泪腺分泌的水，是泪液的主要成分，外层是眼睑的腺体分泌的油脂，它对中层的水有包容作用，防治过快挥发掉。这样，三种成分组成的泪膜犹如水帘一样挂在透明角膜表面，让角膜更光滑、更透亮、更透明。每眨眼一次，形成一次新的泪膜，每次的泪膜在角膜表面保持10



秒以上。临床上，任何原因所致泪膜三种成分质或量的变化，影响泪膜的稳定，出现的以眼干为主要症状的眼病称之为“干眼症”。

正常情况下，随年龄的增加，我们泪腺分泌的泪液逐渐减少；在我们的眼睛受到炎症、感染、外伤的情况下，结膜的杯状细胞会受到伤害，使分泌的黏液减少，长期应用眼药也可导致这种情况；眼皮(睑板腺)的慢性炎症、睑板腺口的阻塞破坏脂质层的分泌，使泪水不能保存。再者，眼部手术后切口的愈合过程中的导致的角膜表面不平整，或手术前后的用药，也会诱发干眼的发生。

一旦出现干眼的表现，不必恐惧和害怕，更不要担心是手术的并发症，它是一常见的老年性、慢性不适症候群，时轻时重。要及时到医院检查，确定病因，指导治疗；一般在找到原发病的情况下，如睑缘炎、结膜炎、结膜松弛、泪腺炎症或增生等，积极治疗原发病；人工泪液点眼是主要的治疗手段，每日点3~4次，持续3~6月，一般症状会基本消失。

## 青少年近视防治

## 不容忽视

据调查，在我国，小学近视发生率31.67%；初中

58.07%；高中76.02%；并越来越“低龄化，高度数化”。目前近视眼已成为危害我国学生健康的最突出问题。

**预防近视要从以下几方面入手：**(1)近距离用眼的时间不宜过长，每隔45~60分钟要休息10~15分钟。休息时应隔窗远眺或进行户外活动，使眼球调节肌得以充分放松；(2)近距离用眼时的光线要适中。近距离用眼时光线过强或太弱均是造成近视眼的重要因素；(3)近距离的用眼姿势要正确。中小学生的眼球正处于发育阶段，球壁伸展性比较大，长时间的不良用眼姿势容易引起眼球的发育异常，导致近视眼的形成。(4)积极参加户外活动与体育锻炼，增强体质。机体素质的好坏与青少年近视眼的发生也有密切关联。比如说，营养不良、患慢性传染病、体质虚弱、偏食或贪吃甜食的孩子常见有近视眼。

配戴框架眼镜是目前最常见的近视矫正方法，但是并不能有效控制近视度数的增加，而且给人们的生活带来了不便，特别是对于青少年近视患者来说，眼镜的配戴更是其选择职业方向的障碍。摘掉眼镜，成了广大戴镜患者的一大梦想。为此，济南明水眼科医院专家介绍了几种近视矫正方法：

**角膜塑形镜：**角膜塑形镜是一种高透氧硬性角膜接

触镜，通过其特殊设计，将角膜重新塑形，从而达到矫正视力的目的；如果长时间未配戴，角膜可以回到原来的形状，是一种可逆的近视矫正方法；同时，由于改变了周边视网膜相对的屈光状态，特别适合青少年近视朋友，控制近视发展。

**飞秒激光治疗近视：**由于飞秒激光使近视眼治疗过程实现了零风险，受到广大近视患者的欢迎，术前20多项严格的筛查可以确保手术的安全性。

**ICL植入式隐形眼镜：**ICL植入式隐形眼镜根据每一位患者眼部的检查结果，直接从国外定做，不受角膜厚度限制，适合希望摘镜又担心对角膜有创伤的广大近视朋友，特别适合一些高度数不能接受角膜屈光手术的患者。

## 小儿弱视

## 要早发现、早治疗

弱视是相当严重的儿童健康问题，它对儿童视功能的影响很大，弱视患儿每天看到的就模糊的影像，使大脑接受的信息有别于正常儿童。弱视不但造成视力障碍，由于立体视觉不能正常发育，弱视患儿成年后不能胜任驾驶、测绘及一些精细性工作。这不仅影响了工作前途，而且直接影响到我国的人口素质。

幼儿的视功能于6岁前尚未发育成熟，视功能还不健全，这是一个可塑的阶段，一切妨碍视觉刺激的因素都可以阻断视功能的发育从而形成弱视。因此，如果弱视患儿在幼儿4周岁以前能及时被发现并进行治疗，还是能达到较为满意的治疗效果的。但是一旦错过最佳治疗时机，将对孩子今后的视功能造成严重影响。所以如何尽早发现弱视成为治疗弱视的关键。细心的父母可以在生活中观察到孩子是否有下列表现：1、孩子看书、看电视时凑的越来越近；2、常常眯眼看东西，或歪头用一眼看；3、孩子对周围环境反应比同龄儿童差，或在陌生环境行动不如熟悉环境自如；有些孩子表现为行动迟钝、走路、跑、跳都比正常儿童晚；4、分别遮挡其左眼和右眼，孩子对遮挡的反应不同；如果遮盖一眼时，孩子拒绝遮盖，那就提示可能遮盖的这只眼视力正常，而未遮盖的一眼视力可能较差，应尽早带孩子到医院检查。

治疗弱视的最终目的不仅仅是提高视力，而是建立正常的双眼视觉功能。对弱视的治疗首先需要寻找导致弱视的病因，如先天性白内障、先天性上睑下垂等。其次需要对患儿进行散瞳验光，发现远视、高度近视及散光并配镜进行矫正。对单眼弱视患儿需进行遮盖治疗，即如果患儿一眼视力较好，另一眼为弱视，可以采取严密遮盖视力比较好的眼，强迫弱视眼看东西，使其受到视觉刺激锻炼，以提高视力。由于弱视多发生于幼儿和学龄前儿童，而这个年龄段的孩子常常没有自制能力，可能很难很好地配合进行弱视治疗。因此只有家长充分了解弱视的相关知识，给予孩子理解、关心和督促才能使弱视治疗顺利进行。

(本版稿件由山东省立医院眼科、省千佛山医院眼科、济南市中心医院眼科、济南明水眼科医院、济南爱尔眼科医院等提供)

## 医讯速递

## 山东医师协会第四届神经内科医师大会举行

6月2-3日，由山东医师协会主办、山东省立医院神经内科承办的山东医师协会第四届神经内科医师大会在青岛举行。山东医师协会神经内科分会主任委员杜怡峰主持开幕式，山东医师协会会长刘玉芹出席开幕式并致辞，我省神经内科学界资深教授迟兆富、王凤焯出席大会，国内著名神经科学的临床专家、基础科学家及我省广大的神经内科医生共450人参加了本次大会。大会秉承“参与、分

享、自律、提高”的宗旨，开设“神经内科新进展”和“脑血管病介入诊疗”二个分会场，会议内容涉及神经内科领域最新研究成果，缺血性脑卒中的规范化治疗，以及“阿尔茨海默病的早期治疗意义”、“帕金森病的诊疗策略”等引发临床思考的学术问题，同时现场解决神经内科医师在临床实践中关注和困惑的实际问题。此次大会为省内神经内科医师拓展专业视野、提高临床技能提供了一次较好的学术平台。

## 济南四院开展六一儿童专题活动

为庆祝“六一”国际儿童节，济南市第四人民医院组织开展“六一送健康，欢乐行四方”活动。6月1日至7日，为来院就诊的患儿及家长提供健康教育及咨询，免除专家及普通门诊的挂号费、诊疗费。儿童节当天为就诊小朋友赠送小礼物。

活动前夕，儿科负责人邢莉带领专家组于5月25日、29日分别到医院北村

和西苑社区卫生服务中心，对患儿和辖区居民进行了现场咨询、健康指导、疾病预防知识的宣传、疾病初步筛查。儿童节过后，也将继续开展深入基层送健康活动，儿科专家团队将陆续到北村、西苑、金阁花园、万盛园、板桥等大型社区进行定点坐诊，方便患儿就医，把健康送到患儿家中。(李洁月)

## 治面瘫奇人

李顺尧和他研发的御海肤天蚕胶囊，能将面瘫一次性治愈。该药能做到的两点，是其他手段做不到的，第一，“阿尔茨海默病的早期治疗意义”、“帕金森病的诊疗策略”等引发临床思考的学术问题，同时现场解决神经内科医师在临床实践中关注和困惑的实际问题。此次大会为省内神经内科医师拓展专业视野、提高临床技能提供了一次较好的学术平台。

二、能扶正祛邪，提高病人免疫力，防止病情反复。

李顺尧说：这个药确实能让你治好病，无论病程多长，有多严重，用御海肤天蚕胶囊治好，再受风受凉了，

也不会再犯。

现在拨打电话0531-87919655或全国免费热线4006928199报名，就可享受12天无风险试用活动，仅限50名，截止日期6月10日，前50名患者还将有价值300至1500元的面瘫一线药物赠送。

## 我省百名贫困先心病患儿手术将获资助

6月1日上午，在济南军区总医院心外科，由神华公益基金会联合中国社会工作协会儿基会、山东省慈善总会和济南军区总医院共同开展的公益项目——“神华爱心行动”救助先心病儿童活动正式启动。

这项活动共资助100名山东省境内家庭经济困难的0至14岁先天性心脏病患儿在济南军区总医院心外科进行“补心”手术治疗。资助的病种主要包括儿童先天性房间隔缺损、室间隔缺损、动脉导管未闭、肺动脉瓣狭窄等。在总治疗经费中，扣除城镇居民医疗保险或新型农村合作医疗、民政大病医疗救助等，不足部分由神华爱心行动项目进行资助，资助额度最高2万元(基本达到免费治疗)。项目申请及资助、治疗流程是：患者到济南军区总医院心外科就诊，明确诊断后，在心外科报名登记，上报至慈善总会和社工协会，审批同意后进行治疗，治疗结果反馈至慈善总会和社工协会下拨资助款，患者来济南军区总医院领取。

## 专家提醒：高考前别轻易“尝鲜”“进补”

**不要“尝鲜”**

- ▶ 不吃平时不吃的食物，如野味、海鲜、路边摊，以防食物中毒或过敏
- ▶ 可增加些富含脂质、磷脂的食物，如黑芝麻、核桃仁、花生、小米、各种瓜子、鱼类、蛋类、肉类，还有红枣、玉米、香菇、金针菜、海藻类等

**不要“大补”**

考前“进补”不可盲目

要根据孩子具体情况选择

- ▶ 如甲鱼富含动物胶、角蛋白、铜、维生素D等，营养价值既丰富又全面，是理想“滋补品”，但甲鱼性热，有些体质的人若经常食用容易上火，易出现流鼻血、头痛等症状

新华社记者 郑悦 编制