

# 白内障、青光眼、糖尿病、黄斑变性、高度近视都会损伤视力 五大眼疾可能致盲，千万警惕

10月15日是国际盲人节。据国内一项调查统计显示，我国每分钟新增1名盲人。记者从无锡市人民医院眼科了解到，白内障、青光眼、糖尿病、黄斑变性、高度近视成为目前比较常见的致盲眼疾，虽然如今针对这些眼疾的治疗水平有了很大提高，但市民还是要增强护眼意识，有眼疾早诊早治。

## 白内障 手术从单纯的复明做到变焦

“国人排第一的致盲因素还是白内障。”无锡市人民医院眼科副主任朱靖介绍，白内障超声乳化+人工晶体植入术成为该病唯一有效的治疗方法。近年

来，很多老年人通过这一手术得以复明。

然而，传统的人工晶体为单焦点晶体，只能保证患者一种距离的视力恢复正常，不具备变焦

能力。如今，一些大医院眼科开展了三焦晶体植入术，使患者术后能看清远、中、近。

“很多患者总认为要实在看不清了再接受手术，这样其实

不可取，可能增加手术难度，引发其他眼病。”朱靖提醒，如今白内障手术已非常成熟，只要视力下降影响日常生活就可以考虑手术。

## 青光眼 有部分类型患者不易察觉

“有部分类型青光眼很难被人察觉，正在悄无声息地就夺走视力。”朱靖介绍，如开角型青光眼患者的高眼压通常不会造成

疼痛、眼红或视觉症状，只有当疾病进展到晚期，仅残留“管状视野”，这时患者才明显察觉到。

朱靖表示，青光眼患者一定

要根据分型不同，通过药物、激光、手术等方法早期干预治疗，延缓病情发展。如果看东西突然出现彩虹样的圈圈，可能预

示有青光眼的发生，对于有青光眼家族史、远视眼、高度近视、糖尿病患者要定期筛查青光眼。

## 糖尿病 查出糖尿病的人就要定期筛查

“糖尿病是糖尿病的严重并发症之一，糖尿病患者中有1/3伴有糖尿病，但是很多患者忽视了。”无锡市人民医院眼科副主任医师孙超介绍，近年来，该科在新

吴区内筛查糖尿病，仅去年下半年就筛查了18000多名糖尿病患者，其中确诊糖尿病的患者有410人。

“糖尿病患者认为只要将血

糖控制好就行，直到视力严重下降甚至失明才到眼科就诊，延误了治疗时机。”孙超提醒，临床上将有视网膜新生血管形成的糖尿病称为非增殖性糖尿病性视网

膜病变，而将有视网膜新生血管形成的糖尿病称为增殖性糖尿病性视网膜病变，后者需要接受手术治疗，手术堪称“微创”，术后不用缝合。

## 黄斑变性 老年人视物弯曲变形要注意

“随着社会进入老龄化，老年性黄斑病发病率也高。”朱靖介绍，晚期的老年性黄斑变性以往由于缺乏治疗手段，致

使视力丧失难以逆转，如今可以通过玻璃体注药。当然，最好是在发病早期确诊得以控制。

朱靖提醒，黄斑变性从年

轻时就要预防，如吸烟，肥胖，强烈光线下逗留，黑暗中使用电脑、手机等都会加速黄斑变性。如果中老年人出现视力下

降、视物变形、色觉异常等症状，就要注意了，50岁以上的市民就建议每年定期做眼底检查。

## 高度近视 儿童控制远比治疗更重要

“现在一些儿童在6-8岁就开始近视，如果不加以控制，每年按50-100度的速度增长，那么到他18岁的时候，就差不多接近上千度了，即使没有上千

度，也是相对较高的高度近视，这是非常可怕的！”无锡市儿童医院眼科副主任医师虞瑛青介绍，如今，学生近视呈现高发和低龄化，过早高度近视将来会引

发眼底出血、脉络膜新生血管、黄斑变性、视网膜脱落、青光眼、白内障等。

虞瑛青提醒，家长们一定要从小重视孩子的近视防控，不让

3岁前儿童接触电子产品，督促学龄儿童学习做到“一拳一尺一寸”，多晒太阳少吃糖，控制儿童近视度数过快增长。

(卫文)



## 中医推拿缓解疼痛

近日，无锡市中医医院推拿科开展了“中医推拿缓解疼痛”活动。针对颈腰椎疼痛市民盲目推拿按摩可能存在的风险，推拿科主任中医师杜建明向现场听众传授他们原创的颈椎保健操。

(钦嫣 摄)

## 稀奇，九旬老太来月经 幸运，医生妙手除隐疾

多数女性在45-55岁之间会自然绝经，但宜兴的91岁王奶奶怎么也没想到，在绝经39年后，突然又来了“月经”。这到底是怎么回事，莫非青春重返了？她到宜兴市中医医院妇科就诊。经过相关检查，医生考虑老人的阴道出血是宫颈病变和子宫内腺增厚导致的。

今年91岁的王奶奶，平素身体硬朗，很少进医院，然而最近有件烦心事困扰着她——阴道有出血状况，难道又来月经了？恰巧王奶奶的小女儿回来探望母亲，发现隐情后，立即陪她到医院检查。宜兴市中医医院妇产科主任杨娟告诉患者家属，医学检查显示，老人的宫颈上皮内瘤变、子宫内腺增厚，高度怀疑有癌变可能。由于老人的子宫已经完全萎缩，难以取得子宫内腺的病理标本。摆在医疗团队和患者家属面前的有两种方案：一种是保守治疗，但因病情诊断不明确，万一癌性病变而没能及时手术，反复阴道出

血会继发贫血、感染，病情恶化后，最终危及患者生命；另一种是手术治疗，不仅可以明确诊断，还能切除病灶，以绝后患。但对于91岁的高龄老人，手术面临着麻醉意外、术后感染、静脉栓塞、切口难愈合等诸多风险。王奶奶的子女经过商量后，一致主张为老人实施手术治疗。妇产科联合内分泌科、心肺内科、麻醉科以及肿瘤科等多个专科，为老人成功实施了经腹全子宫切除+双侧附件切除术。术后病理检查显示，宫颈上皮癌前病变，子宫内腺息肉样增生。经过精心治疗和护理，老人恢复良好，目前已出院。

妇科专家提醒中老年妇女，千万不要认为绝经后就跟妇科疾病绝缘了，绝经期女性也要重视妇科疾病的预防，定期到医院进行妇科检查，如果出现阴道不规则出血、阴道异常排液、腹部包块、疼痛等症状，要警惕宫颈癌、子宫内腺癌等妇科肿瘤的发生。(吴梦男 潘静 杨明洁)

## 盲目听从病友经验 胡乱服药全身乏力

高血压患者老吴前段时间发现自己服用的降压药效果不太明显，当他听晨练的一名老人介绍倍他乐克管用时，他就自行到药店配了服用。然而，吃了一段时间，他感到全身乏力。原来，老吴本来心跳就偏慢，服用倍他乐克会导致心跳更慢。10月8日是全国高血压日，江大附院(原无锡四院)药学部副主任谢芬提醒广大高血压患者，不可盲目听信病友用药经验。

谢芬介绍，一些高血压控制不太好的患者，急于找到好的降压方法，谁用的降压药“吃得效果好”，也跟着买什么降压药，这样的做法是错误的。老吴就是这样的患者，盲目跟风换药，反而不利于病情。有的患者听信偏方，如听说硝酸甘油能降血压，就盲目服用，服药后血压降得过低，导致头昏和浑身乏力。硝酸甘油是一种冠心病急救药，因对

动脉都有扩张作用，降压作用强，所以会让人供血不足，也会感觉无力。还有些人降压追求立竿见影，希望服用立见降压的药物，因此只要他人一提到降压效果好的药物，自己也要去尝试。而事实上，除非出现高血压急症等紧急情况，确诊高血压后，医生一般会先让患者从小剂量降压药开始，逐渐加量。如果降压太快，特别是老年人，容易出现缺血性事件，甚至引发脑梗塞等。

“常用降压药物包括钙离子拮抗剂、血管紧张素转换酶抑制剂、利尿剂和β受体阻滞剂，应根据每个人的具体情况来选药。”谢芬提醒，病友的“成功经验”不一定就适合你，一定要在专业医生的指导下用药。(晨曦)

## 治疗婴儿湿疹莫怕激素类软膏

只要规范使用，可以避免副作用

4个多月的小宝出现了奶癣，痒得经常哭闹，在无锡市儿童医院皮肤科诊断为特应性皮炎，即为俗称的湿疹。医生建议家长为宝宝使用激素类软膏，但一听“激素”二字，家长立马有些纠结。该科副主任医师杨挺表示，这样的情况每天都能接触到。特应性皮炎是一种慢性反复发作的炎症性皮肤病，激素类软膏还是首选，只要规范使用，可以避免相关副作用。反之，盲目拒用，反而会使宝宝病情加重。

杨挺介绍，60%的特应性皮炎发生在1岁以前，多数发生在面部，严重者累及全身，常引起搔痒、渗液，继发感染等。激素类软膏是含有糖皮质激素的各种软膏，如丁酸氢化可的松、地奈德等，该类软膏属于中、弱效激素类药膏，具有良好的止痒、消炎和抗过敏作用。但一些患儿家长担心激素类软膏的副作用，不愿给宝宝使用。

“其实，激素类软膏并不可怕，该用时就应该用，正规的激素治疗对于宝宝还是利大于弊，家长们所担心的副作用，皮肤变薄或色素沉着

等，多为不合理使用后才出现。”杨挺介绍，宝宝特应性皮炎一般以弱效类软膏为主，尤其是薄嫩部位，应避免使用强效激素类软膏，短期间歇性外用是非常安全的。此外，即使不用激素类软膏，湿疹部位的皮肤在恢复期也会出现皮肤色素的改变，这是疾病自身引起的皮肤颜色变化，并不一定是激素造成的色斑，且随着时间的推移，这些色斑也会淡化褪去。

当然，宝宝皮肤的保湿对于预防特应性皮炎也很重要。杨挺提醒，对于有过敏性疾病家族史的宝宝，应尽量母乳喂养，并尽可能延长哺乳时间；适时添加辅食，严格遵循辅食添加原则，由一种、少量开始，循序渐进，锻炼宝宝的胃肠功能，增强机体抗敏能力；居室经常通风换气，保持室内空气新鲜；衣被尽量选择透气性好、柔软、纯棉质的布料；可用清水洗澡，不用含化学物质的沐浴、护肤用品。治疗特应性皮炎也有非激素类药膏，如吡美莫司软膏，2周岁以上的宝宝才能使用。(卫文)

## “老掉牙”都是牙周病惹的祸

10月6日，无锡口腔医院举办了一场以关爱老年人口腔健康为主题的公益活动，活动现场吸引百余名老年人参与。该院修复科主任薛强提醒，锡城大部分老人都患有不同程度的牙周病，牙周病不只局限于口腔内，病菌会通过牙根进入血液，使动脉硬化，间接引发心血管疾病，还会增加患糖尿病风险。

牙周病是牙齿周围组织(包括牙龈、牙槽骨等)发生的炎症，初期主要症状就是刷牙或吃硬物时出血，也有口腔异味，如果放任不管，久而久之就会造成牙齿周围的骨吸收，表现为牙龈萎缩、牙根暴露，最终导致牙齿松动、脱落。“有调查发现，重度牙周病患者发生冠心病的

几率是正常人的14倍，发生中风的几率是正常人的21倍。”薛强说，牙周炎是老人牙齿缺失的最主要原因，但生活中，许多老人却认为“老掉牙”是自然规律。“对上了岁数的人而言，口腔健康直接影响了咀嚼功能的退化，导致肠胃疾病。”

专家介绍，目前，锡城老年患者常见的口腔疾病还有龋病、牙体缺损、牙列缺损、牙列缺失等，严重影响老年患者咀嚼功能及面容外观，降低了老年患者的生活质量。老年患者的口腔问题多发性、长期性、复杂性等特点，为此，无锡口腔医院率先在全市开设了口腔修复老年专科，为有口腔难题的老年人提供一站式服务。(王晓宇)

## ■ 医卫短波

●近日，市康复医院的犬伤门诊开诊，为周边居民提供狂犬疫苗接种服务。市民首次疫苗接种时间为全天24小时，非首次接种时间为上午08:00-11:30，下午13:30-17:00。至此，梁溪区范围内可以处置犬伤和接种狂犬病疫苗的门诊包括市第八人民医院和市康复医院。(张纪红)

●9月26日，江苏省江原医院包建东院长和该院行风办一行人，来到102岁的成奶奶家，登门回访这位前不久来感谢医生的老人。包院长送上了自己购买的大米和有机牛奶，祝老奶奶长寿安康。包院长说，成奶奶是他从医以来在门诊上看过的年龄最大的病人。成奶奶2015年患甲状腺疾病在该院门诊治疗，目前病情稳定。包院长说，老年人遇上甲状腺疾病不可怕，以乐观的心态面对疾病，配合治疗，同样可以拥有健康、长寿的

人生。(张纪红 麦冬)

●近日，无锡市惠山区卫生监督所的“建立长效机制严厉打击无证行医”被评为“第二届全省放心消费创建百件惠民实事”。近年来，该所不断加大打击无证行医力度，规范医疗服务市场，坚决查处各项违法案件，自开展惠民实事工程以来，共查处各种无证行医案件40余件，罚没款50余万元，收缴各类违法药品、器械4000余公斤。(惠监)

●日前，阳山镇卫生院邀请省、市医院的专家，和本院专家一起开展“脑心同治走基层”义诊活动。居民杨阿姨偏头痛很多年，通过咨询南京市一院神经内科专家后，才明白危害很大，但家门口医院缺乏这方面的专家，她希望医院以后多举办这样的活动。(沙红云)



日前，惠山区三院的志愿者们来到玉祁街道颐养中心，对颐养中心的工作人员、护理员进行心肺复苏培训，并向老人发放“健康处方”宣传册。(魏雪怡 摄)

**山里人 卖的就是山里货**  
来自安徽大别山椴木灵芝孢子粉、孢子油、有机硒等  
品尝正宗大别山灵芝，你会吃出大山的味道，你健康我开心。  
**一个批发灵芝系列等农产品的小店**  
市场上孢子粉多如牛毛，为了你和家人生命健康安全，谨慎购买！打铁必须自身硬。小店不免费赠送、不打电话回访。记住：所有活动都会增加你的购买成本。你想要的产品价位、规格、包装、小店都有。  
**小店利薄 请不要还价 货比三家不吃亏**  
批发零售，薄利多销：椴木孢子粉 1000元/斤，买3斤送1斤。纯孢子油 2000元/100粒/瓶，每粒0.5克，买10瓶送2瓶，混合孢子油 1200元/瓶，买10瓶送10瓶。  
无锡总店：崇宁路17号4楼(无锡市检察院西隔壁) 电话：82700029 13093041150  
三院专卖店：春申路供电局后面荷花里顾桥旁 电话：15152258250  
洛社代卖：洛社天奇B座72号701室 电话：13606191050  
向阳阳电话：13915331803 体育中心电话：13921281187 坊前代卖电话：13771473550