



重点关注

晚上看这条新闻,请先开灯……

每年3月的第2周为“世界青光眼周”。据统计,目前全世界约有青光眼患者8000多万人,我国目前至少有500万名青光眼患者,其中79万人双目失明。

患青光眼的五大“隐形推手”

南京市中西医结合医院(南京市中西医结合老年医院)眼科主任吕洁介绍说,青光眼的患病率为0.21%—1.64%,并与年龄呈正相关,中老年人群尤其要注意预防青光眼,要注意五大“隐形推手”。

1. 眼球结构“老化变形”:年龄增长导致晶状体增厚、前房变浅,虹膜与晶状体挤压房水排出通道,像“水管生锈”一样阻碍液体流动。此外,随着年龄的增长,老年人的睫状肌功能衰退,调节房水代谢能力减弱,眼压也相对容易失控。
2. 遗传原因:家族中有青光眼患者,患病风险飙升6—9倍。
3. 慢性病的“连锁反应”:糖尿病患者因为高血糖等原因会损伤眼底微血管;高血压病患者的眼底动脉硬化加剧,眼压稍高就可能引发视神经病变。
4. 不良生活习惯:比如有老年人喜欢关灯刷手机,瞳孔在黑暗中放大,虹膜根部堆积堵塞房角,像“突然拧紧水龙头”引发青光眼的急性发作。
5. 情绪“过山车”:焦虑、暴怒等情绪波动会使眼压在短时间内飙升,如同给眼球“打气加压”。

吕洁提醒,虽然青光眼患者中老年人更多,但是不代表青光眼是老年病,年轻群体因过度用眼等原因,发病率也在逐年上升。即便是眼

健康讲堂

过度疲惫,耳朵开启“勿扰模式”



38岁的周女士是身边人公认的“拼命三娘”,近期频繁出差,过大的工作压力使她头晕脑胀、神经紧绷,终于疲惫的身体在一天晨起后发出“抗议”——右耳听不清声音了。经人介绍,她前往江苏省中西医结合医院耳鼻喉科

副主任、主任医师张鹏门诊就医。周女士表示,右耳除了听不清声音,还经常出现电流声样的耳鸣,耳内也闷闷的,像有一个隐形的棉球堵在里面。声导抗和电耳镜检查无明显异常,听力筛查发现,她左耳听力正常,平均听阈值为18dB,右耳全频听力下降,平均听阈高达88dB(正常值应小于20dB),属于重度听力损失。张主任介绍,人体依靠内耳毛细胞的摆动,将声音的机械振动转化为电信号传递给大脑,毛细胞一旦受损难以完全恢复且无法再生,因此大多数重度听力损失的患者很难恢复听力,治疗的重点是保护残余听力,挽救受损的毛细胞。收治入院后,予以糖皮质激素、改善血液流变、营养神经等常规治疗,辅助运用针灸、耳穴压豆、苇管灸和助眠中药枕改善耳部血液循环。一周后,周女士复查听力,右侧平均听阈恢复至50dB,在医生指导下继续口服药物、平衡工作压力,叮嘱定期

随访后,安排出院。近些年,社会节奏加快,因劳累、熬夜、压力大导致突发性耳聋的患者并不少见,并已逐步呈现患病年轻化趋势。病毒、细菌感染、耳部血管痉挛、耳部肿瘤、噪声刺激、外伤、服用耳毒性药物等都是诱发突发性耳聋的“元凶”,中老年人、生活作息不规律、长期佩戴耳机接打电话和长期生活在噪音环境中的人群更易“中招”。需要注意的是,季节交替时节是突发性耳聋发病的高峰期,初春流感盛行,已有不少患者因此住院。耳鸣是耳聋的早期预警,尤其在夜深人静时,若耳内持续或间断出现蝉鸣声、电流声、雷鸣声,同时伴有听力下降、眩晕、耳闷胀感等不适时,建议立即就医筛查。张鹏表示,出现突发性耳聋后的72小时是治疗“黄金期”,搁置越久恢复可能性越小、后期治疗难度越大,甚至还将面临永久性听力损失的后果。

热门话题

长期不吃早餐,没想到胆囊这么“受伤”

近日,著名喜剧演员蔡明在一档综艺节目中透露,因常年不吃早餐,引发严重胆囊疾病被迫接受切除手术。相关话题迅速引发全网对职场人早餐习惯的热议,胆囊疾病真与早餐有关吗?东南大学附属中大医院肝胆胰中心主任医师张军主任医师表示,胆结石成因复杂,个体差异较大,但规律饮食、避免暴饮暴食仍是预防关键。

在一档综艺节目中,演员蔡明在吃饭时说自己不能多吃韭菜,因为自己常年不吃早饭,胆已经被摘除了。张军主任医师指出,长期不吃早餐可能增加患胆结石的风险。他解释,人体进食时胆囊收缩,将胆汁排入肠道帮助乳化脂肪、中和胃酸,促进消化。这一过程使胆汁如“活水”般流动,不易沉积。但若长时间不进食,胆囊持续静止,胆汁中高浓度的胆固醇或钙盐易沉淀形成结石。“长期不吃早餐,对胃肠道功能也有影响。有一句

成语叫‘用进废退’,长时间不用,消化道功能就会紊乱。”张军主任医师称,胆结石成因复杂,与个体体质密切相关。胆汁内胆固醇浓度高的人群,胆汁中胆固醇易沉积,空腹更增风险;胆盐是溶解胆固醇的关键物质,胆盐含量不足者会降低胆固醇溶解度;胆囊收缩排空不及时,胆汁长时间滞留,会加速结石生成。“胆囊结石的形成受多种因素影响,但长时间不进食无疑是一个高风险因素。”他强调。专家提醒,胆囊结石若不及时治疗,可能会引发多种并发症,甚至发展成胆囊癌。胆囊结石主要分为有症状和无症状两种类型。有症状的胆囊结石在胆囊收缩时会引起胆绞痛,有的则表现为上腹部反复饱胀不适,常被误认为是胃病。而无症状的结石虽无明显不适,但同样存在健康风险。胆囊结石可引起急性或慢性胆囊炎。长

期受结石刺激,胆囊壁可能增厚,收缩功能减弱。此外,小结石有可能通过胆囊管进入胆管,继发胆总管结石,甚至引发急性胰腺炎。程张军称,较大的胆囊结石(直径超过2.5公分至3公分)即使无症状,也可能因长期刺激导致慢性炎症,进而增加胆囊癌的风险。他建议,一旦确诊为胆囊结石,应在肝胆外科密切随访定期复查,必要时采取手术治疗,以避免引发更严重的健康问题。专家建议,胆结石患者应采取低脂饮食,而胆囊切除后的饮食应根据个人情况调整。对于一些在胆囊切除前胆囊功能已基本丧失的患者,手术后通常能正常饮食,无需特别忌口,但仍需避免暴饮暴食。预防胆结石首先要保持健康饮食,避免过度油腻的食物;其次,要规律饮食,保证一日三餐正常摄入。

程守勤 刘敏

安全隐患随手拍 自制吊环有风险

存在隐患 随车吊机使用的吊环为脆性螺纹钢材质制作,吊钩无闭锁保护装置,不符合安全规范。

整改建议 吊装要使用符合安全规范要求的吊具、吊索,



整改前



整改后

不得使用时脆性钢材等自制吊环。另外,吊钩要带有防脱保险装置。

整改情况 单位安全员按照规范要求,更换标准吊环、吊索,吊钩采用符合规范、额定荷载满足要求且带有防脱落弹簧保险片的吊钩,隐患已整改。

昆山市交通科技研究中心有限公司 袁光明 (江苏省总工会劳动和经济工作部供稿)

中医频道

总忍不住“抖腿”? 原因找到了

很多人无意识地爱抖腿,有些孩子还会因为这个行为被长辈训斥,要他们改掉这个“坏习惯”。“抖腿”到底是习惯还是疾病?南京市妇幼保健院中医科齐丹副主任医师介绍:“抖腿”在中医理论中可能与某些体质或脏腑功能失调,如肝脾肾相关,但需结合具体症状和个体情况综合分析。

齐丹介绍,中医认为“抖腿”和3种情况有关: 第一,“肝主筋”,肝血不足或肝风内动时,可能导致筋脉失养或异常收缩,出现肢体抖动,如手抖、腿抖;长期熬夜、用眼过度、情绪压抑等耗伤肝血,可能出现肢体麻木、颤抖;高血

压、情绪急躁者易出现肝火旺盛,导致筋脉不自主抖动。 第二,“脾主肌肉”,脾虚与气血不足时,肌肉缺乏濡养,可能出现乏力、不自主抖腿;久坐、饮食不节、思虑过度易伤脾,导致气血亏虚; 第三,“肾主骨生髓”,肾虚与髓海失养,肾精不足可能导致骨骼、神经功能减弱,出现肢体无力或颤抖,多见于老年人或过度劳累者。 此外,“抖腿”还和心理学相关。南京市妇幼保健院妇女保健科王苏立副主任医师介绍,“抖腿”是一个无意识的身体晃动,在心理学上被称为非适应性的运动行为。心理的动因,主要包括: 第一,情绪调节。如释放焦虑,感到压力或者焦虑的时候,身体通过这种小的动作,比如抖腿,敲手指来释放肾上腺素,降低皮质醇等应激的激素; 第二,感觉无聊时,或者是低唤醒的状态,大脑通过轻微的刺激,通过抖腿来维持清醒度,防止注意力涣散; 第三,神经发育特质,如:注意力缺陷,多动障碍;大概有30%的患者,通过重复动作,抖腿来缓解多动; 第四,自闭症谱系,通过规律性动作来进行自我的安抚; 第五,是习惯性的行为,如:久坐或者思考

问题的时候,长期重复从而形成条件反射。 如何科学调整抖腿的习惯?王苏立建议:可以采用阶梯式的行为干预,分阶段调整,第一周做觉察记录;第二周到第四周,可以选择一些替代行为,如:可以用脚踏弹力带,或者用腹式呼吸的方式,来替代抖腿;第五周到第八周,可以进行环境重构,如:换用摇摆椅、设置每小时站立提醒方式。 有抖腿症状需结合检查排除器质性疾病,如不宁腿综合征等问题。单纯抖腿若无其他不适,可不治疗。但若伴随疲劳、失眠等症状,中医可从肝脾肾失调角度分析调理。齐丹建议:疏肝养血可饮用菊花枸杞茶,按揉太冲穴(足背第一、二趾骨间);健脾补气可食用山药、红枣,艾灸足三里穴;安神定志可食用酸枣仁粥、莲子百合汤有助于缓解焦虑引起的抖动;避免久坐,适当活动促进气血循环,减少筋脉拘急。 蔡晓洁

前沿新知

“超级显微技术” 打开“记忆之门”

“阿妈,你是哪里人?你有几个姐妹?我们住在什么地方?来告诉一下医生……”近日,一位女儿带着妈妈来到江苏省中医院整形外科主任、主任医师黄金龙的门诊就诊。据这位女儿自述,母亲蒋女士(化名)2年前出现记忆力下降,近1年症状加重,生活逐渐不能自理。她经常忘记刚刚发生的事情,甚至连冷热和时间都不分清。 “家中老人,若出现这些看似记忆力下降的行为,实则是早期阿尔茨海默病的临床表现。”黄金龙说。阿尔茨海默病(AD),俗称“老年痴呆”,是一种神经系统退行性病变,是最为常见的一种痴呆类型。2016年流行病学调查显示,国内65岁以上的老年人群患有阿尔茨海默病的占3%—7%,女性患病率高于男性。

同期来整形外科治疗的另一位阿尔茨海默病患者管女士(化名),14年前开始出现记忆力减退,近3年症状加重,生活无法自理,被诊断为重度的阿尔茨海默病。她就像被困在了时间里,过去的记忆逐渐模糊,连最亲近的人也认不出来。 随着老龄化社会的到来,阿尔茨海默病(AD)的发病率逐年上升。这种被称为“记忆橡皮擦”的疾病,正悄然侵蚀着越来越多老年人的记忆和生活能力。黄金龙主任指出,脑淋巴系统循环障碍可能是AD的发病机制之一,而超显微淋巴引流(LVA)手术为

AD的治疗提供了新的可能性。该术式的研究核心聚焦于β-淀粉样蛋白与tau蛋白在脑部的异常积聚,这一病理特征被广泛视为AD的关键致病因素之一。为了帮助患者走出困境,江苏省中医院整形外科积极探索淋巴引流术在AD治疗中的应用。 今年2月19日,该院整形外科完成两台高难度的淋巴管颈深静脉吻合术(LVA),借助超显微内镜及淋巴荧光成像仪,手术医生褚庭纲副主任医师在0.2毫米~0.5毫米的细小淋巴管上进行操作,历经近8小时奋战,两台手术终于顺利完成。

手术将颈深淋巴管与颈部深静脉吻合,改善淋巴回流,从而缓解淋巴系统阻塞。术中找到颈部堵塞的淋巴管,无异于从“乱麻”中找“线头”,在安全的麻醉用量下,尽可能找到更多堵塞的淋巴管,其手术难度不言而喻! 术后第三天,黄金龙主任查房时,患有轻度阿尔茨海默病的蒋女士已正常走动,对医生提出的问题能流畅答复。患有重度阿尔茨海默病的管女士,术后三天情况较之前有所改善,在护理人员多次提问下,虽然反应有些迟缓,但最终能够给出回应,双臂可以自动抬起,下肢在护理人员的帮助下可以协调活动。褚庭纲表示,将密切观察患者认知功能的变化,并持续开展相关研究,为更多患者带来福音。 周羽萌 胡琪

图说安康

万物齐生长 防火记心上

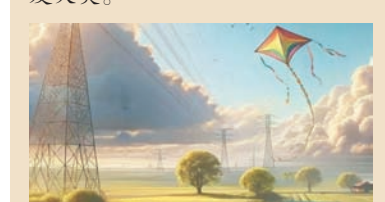
春风送暖,万物复苏,田野间、大棚里呈现一派人勤春早的忙碌景象。春耕忙,安全不能忘,这些隐患要当心——



放火烧荒易燎原 在田间地头点燃秸秆和杂草,放火烧荒,火借风势连成一片,极易引发火灾。芦苇田等可燃物较多的地带更要杜绝火源,以防星火燎原。



小小烟头引火灾 养成良好用火习惯,不随地乱扔烟头、谨慎用火。草地、草堆附近要禁止吸烟,防止未熄灭的烟头、火柴梗引发火灾。



儿童顽皮危险大 不要让小孩开燃气灶,教育小孩不要在架空线下放风筝,以防电气火灾、电气事故和人员触电事故的发生。春游时,教师要教育学生不要在野外玩火、烧火等。



农机老化出故障 农机长期不用,在操作使用时,农机电路和油路也存在一定的火灾隐患。要定时对农机进行检查保养,保持发动机和燃油箱清洁,防止在作业场地发生火灾。



农药化肥混堆放 农药化肥的品种很多,性质各异,有些农药、化肥如果放在一起会发生化学反应,轻则失效,重则会发生爆炸、火灾,造成人畜中毒事故。因此,农药、化肥不能混存、混运。



机器用电超负荷 春耕繁忙,用电量增加,要做到电气线路不乱拉,老化电线勤检查,消除火灾隐患,备足消防器材,确保生产安全。



堆垛高温易自燃 春季气温回暖升高,稻草(秸秆)堆容易引发火灾,要经常检查测温,尤其是气温偏高的午后时间,防止发生自燃火灾。



大棚阻燃不到位 农村地区常见的蔬菜大棚多为可燃材料搭建,一旦遇到明火会迅速燃烧。春季风大干燥,更易造成火势蔓延,因此在大棚周围要做好阻燃防护。 来源:江苏应急与管理