

医生带你认识视力的“窃贼”——青光眼

本报记者 刘刚林



3月6日是“世界青光眼日”，今年的主题是“共管慢病青光眼，留得光明恒久远”。为了让更多的人认识青光眼这一疾病，采取积极科学的措施早期干预，避免造成视功能损害，近日，记者采访了临夏市民族医院眼科主任马瑞生，给大家科普青光眼的知识。

“青光眼是一组以病理性眼压升高为主要因素，具有特征性视神经萎缩和视野损害的疾病。正常情况下，眼球内是有一定压力的，当眼压持续增大，超过眼球所能耐受的最高限度时，会造成视功能损伤，称为青光眼。”马瑞生说。

马瑞生说，青光眼是严重危害眼睛健康的疾病，主要的危害表现在视力损伤、视野缺损、色觉异常、疼痛、遗传性等方面。青光眼对视力的损伤是不可逆的，最终可能导致失明。

“在临床上导致青光眼的原因有很多，首先，如果长时间处于黑暗的工作环境，有可能会引起青光眼。另外，如果长时间焦虑、愤怒，当机体处在情绪波动大的状态下也容易诱发青光眼，主要是由于眼压升高导致的。”马瑞生说，青光眼的发生也有可能和遗传因素有关，临床上大量青光眼的患者一般都存在家族史，所以更容易发病。

马瑞生说，青光眼的诱发因素有很多，如精神因素、用眼过度、年龄等。

精神因素：精神波动、过度疲劳或经历异常精神刺激等，可能会引起瞳孔扩大，如果存在先天性房角结构异常，容易导致房角关闭，眼压升高，引发青光眼。

用眼过度：长时间在昏暗的环境下工作、打游戏、近距离阅读都容易用眼

过度，导致瞳孔增大，睫状肌持续收缩，晶状体变厚，晶状体与虹膜之间的接触面积增大，堵塞眼内液体循环流通，使房水排出受阻，容易引起青光眼。

年龄：年龄是青光眼的诱发因素之一，随着年龄增长，晶状体逐渐变大变厚，前房相对逐渐变浅，随病情进展，房角会逐渐狭窄甚至关闭，引起房水排出障碍，容易诱发青光眼。

马瑞生提醒，有青光眼家族史者，患青光眼的几率比正常人高；青光眼一般都是双眼发病，一只眼被诊断为青光眼者，应警惕另一只眼；患有糖尿病、高血压、心血管疾病等与青光眼相关疾病者，或患有高度近视、高度远视、白内障等与青光眼有关眼病者，容易发生青光眼。

如何科学预防青光眼？马瑞生说，大家要知道青光眼致盲比白内障更加可怕，其发病具有隐匿性，因此早发现、早治疗至关重要。当出现眼部胀痛、头痛、鼻根酸痛、视力下降等症状，或者到晚上看灯光有彩色圈时，建议到医院检查就诊。

青光眼虽然可怕，但只要我们掌握了正确的预防方法，就能有效地守护我们的视力。

保持良好的情绪，生气和着急以及精神受刺激，很容易使眼压升高，所以平时要保持愉快的情绪；保持良好的生活规律，劳逸结合，避免过劳；暴饮暴食会使眼压升高，诱发青光眼；常摸自己的眼球、看灯光，青光眼的症状是眼球发硬，看灯光有虹圈；体育锻炼能使血流加快，眼底瘀血减少，房水循环畅通，眼压降低；定期坚持可以有效预防青光眼的发生，建议老年人每年量一次眼压，尤其是高血压病人。



州卫健委举办健康中国行动知行大赛家庭专场临夏赛区比赛

本报讯（记者 刘刚林）3月6日，州卫健委举办“健康中国行动知行大赛家庭专场临夏赛区比赛”，旨在进一步提升全民健康素养水平，推动健康中国行动深入开展。此次比赛设置“健康知识测试、健康科普展示、家庭应急演练、体能测试、健康抢答”等赛程，共有6支家庭战队参加比赛。赛场上，各参赛家庭战队成员竭尽全力、默契配合，比知识、比体能、比技能，经过激烈角逐，王鹏程家庭战队获得冠军，马文兰家庭、李旭明家庭获得亚军，张军家庭、马英雄家庭、妥仲明家庭获得季军。

通过举办此次活动，进一步推动了家庭家教与健康中国建设融合，引导健康成为新时代家风的重要内容，传播了健康理念、普及健康知识，提升了群众的健康素养水平。

州医院成功开展尿失禁经闭孔无张力尿道悬吊术

本报讯（记者 刘刚林）近日，州人民医院泌尿外科首次成功开展耻骨后尿道中段悬吊术，为1名患者解决了困扰多年的漏尿问题，为压力性尿失禁患者带来了福音。患者王女士5年前无明显诱因下出现轻度尿失禁，运动时尿液溢出，未引起重视，近半年尿失禁频繁，活动、散步时漏尿量增加，苦不堪言。随即到州人民医院门诊就诊，医生诊断为重度压力性尿失禁，为其实施了“经闭孔无张力尿道悬吊术”，整个手术过程用时20-30分钟左右，术后第二天恢复正常尿尿、

排尿功能，尿失禁症状完全消失。压力性尿失禁是指打喷嚏、咳嗽、大笑、运动或体力活动等腹压增高时，尿液不自主从尿道漏出。目前流行病学调查资料显示，在女性人群中23%-45%存在不同程度的尿失禁，是影响女性健康的常见问题，导致了女性生活质量的严重下降，影响正常社会关系，因此也被称为“社交癌”。该手术简单来说，就是用一根不可吸收的“线”架在尿道中段位置充当“吊床”，腹压增加，“吊床”能起到良好的支撑作用，兜住膀胱、子宫等盆腔脏器，从而解决“漏尿”的问题。

州中医医院举办“关爱女性 呵护健康”义诊活动

本报讯（记者 刘刚林）为庆祝“三八”妇女节，近日，州中医医院门诊部联合妇科、妇产科、政工科举办了以“关爱女性 呵护健康”为主题的义诊活动，向妇女朋友送去关爱和健康。义诊活动现场，设立专家面对面免费咨询平台，该院医护人员针对妇产科常见疾病的预防及妇科肿瘤、妇科炎症、妇科内分泌疾

病、更年期综合症、产后修复、女性保健等方面，为大家进行了细致讲解、诊治，免收了妇科检查、产前检查、胎心监测及盆底超声检查费。此次活动为妇女朋友送上了一份温暖贴心的节日礼物，旨在让大家增强自我保健和疾病预防意识，做到有病早发现、早治疗、早康复。近三个小时的义诊，共接待咨询问诊100余人，并发放各类预防保健宣传折页。

州妇幼保健院成功完成首例胆总管一期缝合术

本报讯（记者 刘刚林）近日，州妇幼保健院普外科用40分钟时间，成功完成该院首例腹腔镜下胆总管切开取石术+胆道一期吻合术+胆道镜检查+胆囊切除术，术后患者各项体征平稳，第6天顺利出院。胆总管结石顾名思义是指位于胆总管内的结石，胆总管是胆汁从肝脏分泌出来、从毛细胆管流到小胆管再到肠腔内发挥助消化作用的最后且唯一干道。胆总管结石堵塞胆总管后导致胆道梗阻和感染，典型的表现为腹痛、寒颤高热和黄疸症状，严重者还可有血压下降及神经精神症状，甚至死亡。体检时可

发现皮肤、巩膜黄染，右上腹疼痛、反跳痛或肌紧张等腹膜炎表现。腹腔镜下胆总管一期缝合术，其优点是无需放置T型管，手术时间短、缝合更快，减少胆汁的丢失，减轻患者的心理负担及生活的不便，避免了拔除T管导致胆漏和潜在管道相关感染的风险。和经十二指肠Oddi括约肌切开取石术相比，腹腔镜下胆总管探查、胆总管一期缝合术在微创的同时保持了Oddi括约肌的结构和功能的完整，有效地避免胆汁反流，减少结石复发、胆管炎的发生，远期效果良好。

临夏七医院眼科中心正式启用



本报讯（记者 刘刚林）近日，临夏七医院眼科中心正式启用，为40名患者实施了免费白内障手术。当前，视力健康已经成为人们关注的焦点之一。为了满足广大群众对于视力健康的需求，临夏七医院新建眼科中心，引进先进的医疗设备和专业的医疗团队，为眼部疾

病患者提供优质的医疗服务。该眼科中心配有数码裂隙灯、Sirius System三维角膜地形图及眼前节分析、海德堡Spectralis OCT光学相干断层扫描仪、全激光超广角眼底照相机等设备，尤其是爱尔康超声乳化治疗仪，应用Torsional扭动超声技术，让白内障手术进入微创安全的新时代，实现在更短的时间内、最小的损伤完成白内障手术治疗。据了解，该院眼科中心目前可开展青光眼、结膜炎、糖尿病视网膜病变、夜盲症、各种类型角膜炎、飞蚊症等项目。医院还将不定期邀请眼科专家前来坐诊、手术，让我州眼病患者在“家门口”即可享受到优质诊疗服务。

春捂也得讲门道

“春捂秋冻，不生杂病”。“春捂秋冻”是指在天气变暖时不要急于换掉棉衣，天气变冷时不要突然穿得过多。不仅如此，春天要“捂”，也得讲门道，捂对部位，能起到养生保健作用。春捂时第一个需要保暖的部位是头部，这样可以避免因头颈受风寒带来的不适，如头痛、头晕、颈部胀痛或感冒、气管炎等。第二个需要保暖的部位是腰腹。因为人的阳气以肾为本，肾居于我们的腰腹部，一旦腰腹受寒容易出

现下肢麻木、疼痛、腰酸腿软等问题。最后需要保暖部位是小腿。老话讲“寒从脚起”，穿衣宜下厚上薄。春季养生，不仅要“捂”，还可以多揉搓穴位部位，起到保健作用。养脾胃可揉搓三里穴。按揉时小腿略向前伸，食指放在足三里穴上，中指压在食指上，两指一并用力，按揉足三里穴1分钟。疏肝气可推搓两肋，即双手按腋下，顺势骨间隙推搓至胸前两手接触时返回，来回推搓30次，以双肋处有温热感为佳。活肾水可揉搓腰部。腰为肾之府，先将两手对搓至手心热后，分别放在腰部两侧，手掌贴着皮肤，上下按摩腰部，直到有温热感为止，每次约200下。（据《人民日报》）



中医药健康知识进校园

为弘扬中华优秀传统文化，传播中医药知识，帮助青少年养成良好健康生活习惯，连日来，临夏县卫健局组织医疗机构人员走进学校，开展中医药健康知识进校园活动，为学生介绍中医药文化的悠久历史、中药名称及常见功效，了解中医药治疗的特点。

本报记者 刘刚林 摄



吃糖多，易患冠心病！

近日发表在《美国临床营养学杂志》的一项研究表明，吃糖多增加冠心病风险，不过来自蔬菜与水果中的糖除外。

研究显示，从果汁和添加糖食物摄入的添加糖、总葡萄糖当量、果糖均与冠心病风险增加有关，而从蔬菜或水果中摄入的总果糖当量与果糖均与冠心病风险增加无关。

具体而言，添加糖与总糖量摄入越多，冠心病风险越高，分别增加8%、16%的冠心病风险。来自果汁与添加糖的总果糖当量也增加12%的冠心病风险。

添加在加工食品或饮料中的果糖（多以蔗糖或高果糖玉米糖浆形式加入），可以产生瘦素抵抗，而瘦素是一种能维持正常体重的关键激素。吃糖变胖就由此而来，而且增加的还是内脏脂肪。

其实，对于糖的危害，早在2016年，就有一项研究指出，糖比饱和脂肪要“毒”，尤其是精制糖。

有研究发现，如果冠心病患者连续

数周食用高糖食品，就会出现诸如总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白、氧化低密度脂蛋白、尿酸、胰岛素抵抗和糖耐量异常、低HDL以及血小板功能改变等异常表现。

此外，高糖饮食并非只增加冠心病风险，还发现可促进糖尿病前期和糖尿病的进展。这样更使得心血管雪上加霜。（据人民网）

专家提醒接种HPV疫苗后仍应进行子宫颈癌筛查

“现在都知道HPV疫苗可以预防宫颈癌，但对于很多年纪较大的女性来说，可能她很多年前已经感染上HPV，要及早筛查。”中山大学附属第三医院妇产科学科带头人李小毛表示，年轻的女性当务之急是定期筛查，早期发现、早期治疗癌前病变。此外，HPV疫苗接种后仍应进行子宫颈癌筛查。

李小毛表示，在HPV疫苗日益普及的现在，年轻人也别忘了提醒自己的妈妈，体检时要进行宫颈癌筛查，即进行HPV检测、细胞学检测，“她们错过了通过疫苗预防的机会，需要靠早筛、早诊、早治来预防宫颈癌危害”。

HPV的学名叫“人乳头瘤病毒”，有99.7%的宫颈癌都是因HPV感染而来。

宫颈癌是世界范围内公认的威胁妇女健康的主要“杀手”，位居2020年全球女性癌症发病率和女性癌症死亡率第四位，是唯一病因明确、可防可控的癌症。

中国女性感染高危型HPV的年龄呈“双峰”分布，15岁至24岁是中国女性感染的第一个高峰，40岁至44岁是第二个高峰。

李小毛介绍，在该院妇科门诊检查的病人中，发现HPV感染的大约占总数的20%左右，HPV病毒在普通人群中的感染率在10%至20%之间。感染HPV后，大约有十分之一左右会进展至宫颈癌，“宫颈癌也不是一下子产生的，而是要经历较为漫长的病变过程，所以给我们留下了早筛查、早治疗的机

会，通过筛查发现的宫颈癌会取得更好的治疗效果”。

HPV疫苗接种是预防HPV感染和相关疾病的有效性、安全性良好的方法，但HPV疫苗接种后仍应进行子宫颈癌筛查。李小毛说，疫苗的作用主要是预防相关型别的感染，如果女性在打疫苗之前已经感染了HPV病毒，或者遇上了疫苗没有涵盖的型别，那么疫苗的确就没有那么好的预防作用了；另一方面，疫苗只是让人得宫颈癌的概率变低，而无法完全杜绝，“所以说，疫苗保护效果最好的群体是年轻的女性，尤其是初中的孩子。而即使打了疫苗，也是需要做筛查的。”

（据中国新闻网）

资讯

临夏名医



陈兵，主任医师，曾任州妇幼保健院副院长，长期担任产科主任，目前以产科高危及专家门诊为主。从事妇产科临床工作近40年来，发表论著十篇，合作专著1部，获州科三等奖一项，先后获得甘肃省优秀医师、健康甘肃医者楷模、全州巾帼建功标兵、首届临夏名医等称号。

专业方向：主诊孕早期规范产检、妊娠风险评估、高危妊娠管理、孕期营养指导、流产早孕保胎、双胎妊娠管理、妊娠合并糖尿病、甲减、贫血等合并症规范诊治；熟练掌握各项产科技术操作，难产处理、具有抢救产科急、危、重患者及应急处置能力。

临夏本草漫谈

雪茶



为地茶科植物雪茶的地衣体。

《纲目拾遗》云：“雪茶出丽江府属山中，雪地所产，色白味甘，性大温，祛寒疾如神。”即指该属的地茶及雪地茶地衣。

雪茶性味甘、苦、淡、凉。具有清热解暑，醒脑安神之功。主治肺热咳嗽，咽干口燥，目疾，高血压，亦可用于中暑，心烦口渴，失眠，癫痫，阴虚潮热等。

现代研究表明：雪茶具有对心血管的作用，对离体肠管的作用，抗炎作用。

用法 内服：煎汤，9-15g；或泡茶饮。

选方 1.治癫痫狂躁：太白茶、硃砂七各10g。水煎服。须久服。

2.治神经衰弱：太白茶（即雪茶）、鹿衔草各10g，羊角参6g。黄酒为引，水煎服。

3.治高血压病：太白茶、羊角参、小量鸡头各15g。水煎服。