

头痛呕吐为何去眼科？当心青光眼“偷”走视力

发病急,容易耽误治疗

今年的3月10~16日,是第十七个“世界青光眼周”。上海市第十人民医院眼科高鹏副主任医师介绍,青光眼通常是由于眼球内压力异常升高,压迫并破坏视神经,使眼睛接收到的信息无法正常传入大脑,从而导致视功能受损、尤其是视野范围缩小的一种疾病。

既然是眼病,怎么会出现头痛、恶心、呕吐这些看起来与眼睛无关的症状呢?

高鹏介绍,青光眼中有一种重要类型叫作急性闭角型青光眼。当它



头痛、恶心、呕吐……遇到这些情况,很多人的第一反应是感冒了或者患上了胃肠道疾病,还可能怀疑心脑血管出问题了。殊不知,这几个症状同时出现,也可能患上了青光眼!

发作时,由于眼压急剧上升,刺激了三叉神经末梢,引起眼部、前额、鼻根部的反射性疼痛;眼压升高还可能引起迷走神经兴奋,导致恶心、呕吐等症状。

值得注意的是,一部分患者会误以为这些症状是感冒、急性肠胃炎或高血压,跑到消化内科或神经内科等科室去就诊,这样可能会耽误

最佳治疗时间,甚至造成视功能的永久损害。

发病隐匿,悄悄“偷走”视力

说起青光眼,很多人可能不熟悉,实际上它的破坏力不容小觑。青光眼是世界上排在第二位的致盲眼病,仅次于白内障。不同的是,白内障可通过手术植入人工晶体恢复视力,但青光

眼属于不可逆性盲,它所造成的视功能损害是不可逆的。

此外,青光眼的可怕之处还在于它的隐匿性。除了急性闭角型青光眼发作时症状明显、来势汹汹以外,其他类型青光眼大多发病隐蔽,早期症状不明显或者不典型,等发现视力下降、视野缺损时,常常为时已晚。

高危人群定期检查

高鹏表示,青光眼的发病也有迹可循,以下几类人尤其需要注意去医院做正规检查:

超过45岁,从未进行过眼部检查的人。随着年龄的增长,青光眼的风

险因素会增加。

家族中父母或兄弟姐妹等直系亲属患有青光眼,这类人的发病率会比普通人群增加5~10倍。

有高血压、糖尿病、心血管疾病等慢性疾病者,长期服用糖皮质激素类药物的人,也是青光眼的高危人群。

精神压力较大、情绪剧烈变化,以及一些负面心理因素也容易诱发青光眼。

高鹏表示,当前很多人体检时不太重视眼科检查。事实上,眼科检查,尤其是眼底和眼压的检查可能会发现潜在的青光眼。

记者 梅一鸣

「春捂」有门道

俗话说“春捂秋冻,不生杂病”,春天要“捂”,但也得讲门道,这样才能起到养生保健作用。

春捂时第一个需要保暖的部位是头颈,这样可避免因头颈受风寒带来的不适,如头痛、头晕、颈肩胀痛或感冒、气管炎等。

第二个需要保暖的部位就是腰腹。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,腰酸酸软等问题。“春捂”时还可以多揉搓穴位部位,能够起到保健作用。

养脾胃可揉揉足三里穴。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,顺肋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。

活肾水可热搓腰部。腰为肾之府,先将两手对搓至手心发热后,分别放在腰部两侧,手掌贴着皮肤,上下按摩腰部,每次200下,直到有温热感为止。 亚运

儿童遗尿 找对原因再治疗

孩子遗尿(尿床)是困扰许多家长的事情,一般说来,2岁以前的孩子由于中枢神经系统发育尚未完全,无法控制排尿,尿床属正常现象。但如果3岁以后还不能控制夜间排尿,就称为遗尿,需要积极调理或治疗,小儿遗尿主要有以下几方面的原因。

遗传因素 遗尿有一定的遗传倾向,部分有遗尿症的宝宝,其父母小时候也会有遗尿现象。

精神因素 情绪紧张也会造成孩子遗尿,但这种情况通常是暂时性的,等情绪稳定后会逐渐消失。

睡眠过深 孩子如果睡前玩得很

累,睡眠就会很深,也容易在梦境中尿床。

习惯不良 有些患儿由于使用尿布时间过长,以致自幼就没有养成自己控制排尿的习惯,也容易造成遗尿。

疾病因素 如果孩子患有尿路感染、血尿、蛋白尿、肾结石、肾积水、包茎、隐性脊柱裂、贫血、肥胖等疾病,也会导致尿床。

针对上述遗尿的原因,家长可以先进行科学的教育,帮助孩子养成睡前排尿的习惯,睡前2小时不要让孩子喝过多的饮料或水;其次,避免孩子



图 IC

白天玩得过于疲劳,生活起居保持规律,最好能睡个午觉,以免夜里睡得太沉。如果上述都不见效,则应到医院进行相关检查以及必要的治疗。

上海市儿童医院泌尿外科 刘丘(副主任医师)

腰痛腿麻 警惕腰椎滑脱

后,他被确诊为“腰椎滑脱”。

腰椎滑脱好发于50岁以上的中老年人,多是由于椎间盘退行性变、关节突关节紊乱、周围韧带松弛、椎间隙不稳定,导致椎体后移所致,由于第四、五腰椎活动范围最大,同时负荷较大,所以最容易发生椎体滑脱。

轻度腰椎滑脱可进行保守治疗,如无效可通过微创椎间孔镜技术解决痛苦,但仍有一小部分患者需要通过外科手术治疗。

如何预防该病?建议日常要养成良好的站姿和坐姿,抬头挺胸,腰部平直,适当进行腰背部活动,及时缓解腰背肌肉疲劳;提重物时尽量避免弯腰,应该先屈膝下蹲提起重物,然后慢慢起身;锻炼身体时不要做压腿、弯腰等幅度过大的动作,减少脊柱受压;平时多吃富含钙、蛋白质、维生素的食物,同时控制体重,避免体重过大对腰椎产生的负荷过重。

上海市中医院 孙凯



图 IC

谢先生近半年来总是腰腿胀痛,伴有间歇性跛行,原以为老毛病腰椎间盘突出又犯了,没想到,去医院检查

适量运动能够缓解早搏症状

早搏是最常见的一种心律失常,早搏的原因很多,一是功能性因素,如情绪激动、精神紧张、失眠、过劳、饱餐、烟酒过量等。二是有器质性病变,如冠心病、风湿性心脏病、心肌炎、心肌病等。除此之外,使用某些药物,如洋地黄、肾上腺素、奎尼丁及锑剂中毒等也可引起早搏。

发现早搏后首先应去医院查明病因,如果有器质性心脏病,应积极治疗原发病;如无心脏器质性病变,则可

能是功能性的,只要消除诱因,早搏也会相应消失。不论是功能性还是器质性的早搏,只要是偶发且无明显症状的,都不需要特殊治疗,也不会影响正常的生活,还可以参加体育锻炼。研究发现,适量的运动有利于心功能的恢复,还可减少早搏,但在选择运动项目、锻炼内容、持续时间和运动量时,必须有专科医生的指导和监护。

复旦大学附属中山医院心内科 朱文青(主任医师)

小儿食欲不振 推脾经治疗

厌食、腹泻、便秘等,这些症状都不是疾病,往往是由于孩子脾胃肠功能失调引起的。不妨揉揉孩子的拇指脾经,调理后天之本,助消化吸收、健脾化痰。

按孩子大拇指侧面,从指根到指尖,向心推为补,离心推为泻。来回推3~5分钟即可,根据孩子配合情况时间也可以稍长一些。

岳阳中西医结合医院推拿科 供稿

月经量少 或是卵巢早衰

正常情况下,卵巢功能会随着女性年龄的增长不断衰退。一般在45~55岁左右,女性的经血量会逐渐减少,直至停经。但是,如果女性年龄在45岁以下,却出现了经血量大量减少或者停经的现象,可能与卵巢早衰有关。

卵巢早衰,会导致雌激素分泌减

少,性器官和第二性征逐渐萎缩,还会导致月经失调。卵巢早衰还容易引起骨质疏松、子宫肌瘤、记忆力减退、抑郁等后果。

预防卵巢早衰,女性朋友应该合理膳食、积极锻炼身体、保持心情舒畅、减轻工作压力,同时重视月经变化,一旦出现异常,应提高警惕。文方

适当吃辣可预防食道癌

有人对于吃辣非常害怕,不过,美国近日的一项研究表明,吃辣有助于预防某些胃肠道癌症,比如食道癌。

研究发现,吃辣也有助于降低食道癌风险,尤其在那些不吸烟或喝酒的居民中。与从

不吃或很少吃辣者相比,每月吃辣者食道癌风险降低12%;每周1~2天吃辣者风险降低24%,每周3~5天吃辣者风险降低16%,每周6~7天吃辣者风险降低19%。

据 环球网



图 IC

压力过大 青少年难入睡

睡眠是人体恢复和调节的过程,良好的睡眠能够促进脑功能的发育和发展,巩固记忆,促进机体生长,消除疲劳,恢复体力,稳定情绪。然而,失眠问题却成为当下困扰儿童与青少年成长的一个难题。

漫漫长夜、无心睡眠,孩子们每天早出晚归,披星戴月,回家后还有成堆的作业要完成,再加上各种压力,就会造成失眠。事实上,儿童青少年的失眠可能还与以下这些因素有关:学龄儿童的神经系统发育不完善,鼻炎、腺样体肥大等生理疾病会影响其睡眠,使其不易入睡而发生睡眠困难;不良作息方式和睡眠环境,如睡前手机及电脑等电子产品的使用、睡前过量运动,以及睡前吃夜宵等;面对学业压力、家庭矛盾,或者和同学的交往以及学校老师对其的态度等都可以影响孩子的睡眠,严重者可能出现“心病”。

要想孩子睡得好,在家庭中要营造良好的氛围,改善睡眠环境,和孩子一起规划作息安排,让孩子们有足够的时间休息和放松,多关注孩子的兴趣爱好,鼓励他们发展自己的特长。

孩子们自己也要放松心情,正确认识学习压力,多参加户外运动,别把“睡不着”的困扰带上床,睡前可以做做深呼吸,想一些曾经历过的愉快事件。如果通过改善睡眠环境、培养良好睡眠习惯、放松身心等方法还是无法有效解决失眠问题,可以寻求专业帮助来恢复健康睡眠。

黄浦区精神卫生中心 陈如聿(主管医师)