

# 康健园



扫码关注新民  
康健园官方微信

## 教会孩子夏日护眼好习惯

炎炎夏日,如何护眼是家长普遍关心的话题。在防暑降温的同时,还要帮助孩子远离夏日高发的眼病。



### 眼红眼肿提示眼部感染

细菌性结膜炎或者急性传染性结膜炎(病毒感染)在夏天高发,因为这一季节微生物容易滋生,孩子在暑假期间会去游泳,或者在沙滩等野外游玩,容易引起眼部感染。若出现结膜炎,可以表现为结膜充血水肿(眼红、眼肿),分泌物多(黄色或者水样眼屎),部分伴有视力下降。

**防护措施:**注意个人卫生,保持手清洁,不揉眼睛,不共用毛巾。一旦出现眼红、眼

肿、分泌物多等,及时到眼科就诊。

### 眼痒揉眼警惕过敏来袭

夏天是易过敏的季节。过敏的表现可以是全身性的,比如皮疹、鼻炎等。过敏性结膜炎是眼部过敏性疾病,患儿主要表现为眼红、眼痒、揉眼、眨眼等。

**防护措施:**如果有眼红、眼痒、揉眼、眨眼等表现,要到医院眼科就诊,明确诊断,辅助药物治疗。家长对孩子生活的环境多加观察,尽量避免孩子接触过敏原。

### 少用电子产品防控干眼与近视

暑假是干眼症的高发期,一方面空调房间内空气较为干燥,另一方面孩子使用各种视频终端的时间过长。症状大多表现为眼部干涩不适、发红、怕光、有异物感。暑期用眼过度也会加重近视发展。

**防护措施:**保持近视防控意识和良好的用眼习惯。每天日间户外活动2个小时,保持“一拳一尺一寸”的书写姿势,尽量少用电子产品,均衡饮食,保证充足睡眠。每半年进行一次眼部检查,做好屈光发育档案的记录。必要时使用人工泪液。

### 外出防晒减少紫外线伤害

眼睛对紫外线非常敏感,夏日的紫外线比较强烈,紫外线可以伤害角膜,引起角膜炎,表现为眼痛、视物模糊和异物感。持续的紫外线还会引起视网膜光损伤,导致视力下降。

**防护措施:**夏日出门尽量避免强阳光的直射,避免直视太阳。如果需要要在强阳光下长时间逗留,要做好防晒措施,如戴遮阳帽、墨镜等。如果出现眼痛、异物感或者视力下降,及时到医院眼科就诊。

文雯(复旦大学附属耳鼻喉科医院眼科副主任医师) 图 IC

## 医护到家

盛夏来临,减重再次被提上日程。针灸穴位埋线是值得推荐的轻松“享瘦”的减重方式。

通俗来说,针灸穴位埋线就是医生使用具备高科技性能的一次性针具将可吸收的生物蛋白线埋入腹部的相应穴位。埋线过程无痛苦,短短几分钟后,线体已植入身体的十几个穴位了。由于穴位埋线所用线体是可吸收的生物蛋白线,所以线体在体内7~15天被自然溶解吸收。一方面蛋白线在体内软化、分解、液化和吸收,持续刺激穴位,起到增强脾胃运化能力、降低食欲、加速身体新陈代谢的作用;另一方面穴位埋线能刺激患者交感神经,增加能量消耗,促进脂肪分解,降低脂肪含量,双管齐下达到减重塑身的效果。

穴位埋线的线体被吸收后不会留下疤痕,是安全有效的绿色外治疗法。穴位埋线协调脏腑,调和气血,扶正祛邪,使体质得到改善,日益趋近于阴平阳秘的平和状态,故而也适用于血糖水平稳定调控、血脂水平逐步下调、膝关节炎不再频繁发作、月经不调得到改善等诸多领域。

穴位埋线减重优势显著,但并非适用于所有人,血糖过高导致的皮肤溃疡患者,妊娠期或哺乳期的宝妈,瘢痕体质的人群,有出血倾向的患者等,都需要与医生面诊沟通后定制个性化的治疗方案。

穴位埋线减重对于治疗环境的菌落数和无菌操作过程有较高要求,建议有需求的人士前往有资质的正规医疗机构接受埋线疗法,这样才能安全减重,尽情“享瘦”。

孙懿君(上海交通大学附属第六人民医院针推伤科)

## 安全减重 绿色「享瘦」

## 养生周记

七八月份的申城处于副热带高压,晴朗少云,阳光直射,地面辐射增温,天气会更热。人们喜冷饮、喝凉水,导致湿气侵入人体,水湿阻脾,脾胃升降失司,引发食欲不振等。建议大家日常饮食以甘、凉、酸为宜,如小麦制品、李子、桃子、橄榄、菠萝、芹菜等,有助于饮食调养。

中医注重天人合一,阴阳互补。人们在夏季要多吃酸甘的食物,尽量不吃辛辣温燥食物,避免过度生食和冷饮,以防伤及人体内的正气而诱发疾病。适度增加果蔬,尤其是西瓜、苦瓜、冬瓜、黄瓜、丝瓜、番茄等瓜茄类,有利尿补水的作用,是祛暑食品的首选。

初伏防暑、中伏防湿、末伏防秋虎。中医谓“夏季暑湿,适宜清补”。冬病夏治的最佳时间在“三伏天”。夏季是一年之中阳气最盛的季节,也是人体中阳气最旺之时,此时通过适当地内服或外用一些药物,最易驱除体内寒气,调整人体的阴阳平衡,从而达到防治疾病的目的。

夏季昼长夜短,加上夏夜暑热难耐,常会导致睡眠不足。适当的午睡既可以补偿夜间睡眠的不足,又顺应了人体生理的需要。午睡最佳时间为午饭后半小时左右,但更多人因上班的缘故,不能躺平,午后打个盹也蛮好。

炎热的夏天离不开空调降温,笔者主张不要长时间开空调,特别是晚上,不能一整夜都开着空调睡觉。空调温度设置在27℃上下。一般空调开四五个小时以后一定要开窗换气,房间通风必不可少,若空气不流通,清洁度不达标反而会致病。要注意的是,不要吹穿堂风,在南北通透的房间里,不要睡在风口上。

“热来寻扇子”这句老话确实有道理,摇摇扇,读读报,看看书,养养神,心静自然凉,身心才惬意。

许良(上海市中医医院神志病科主任医师)

## 把握矫正黄金期 消除脊柱侧凸治疗恐惧

### 专家点拨

把握11岁至16岁生长发育黄金期加以干预,脊柱侧凸可以由佩戴支具和规范训练矫正,从而避免手术治疗,提升体态美观度,减轻患者成年后身体疼痛程度。

### 特发性脊柱侧凸属于生长问题

在日前举行的“聚势而开 正向未来”国际青少年脊柱侧凸研讨会上,美国帕尔马整脊医学大学教授、医学博士贺小桦指出,脊柱侧凸是一种常见的脊椎畸形,主要发生在青少年身上。它是脊椎在侧向上发生弯曲,形状可能呈现S形或C形。脊柱侧凸的病因尚不完全清楚,可能与遗传和环境因素有关。家族中有脊柱侧凸的人是患病风险因素之一。大多数脊柱侧凸病例是轻度的,不会引起其他症状,也不会疼痛。严重的脊柱侧凸可能会影响呼吸,减少胸腔内的空间,使肺难以正常工作。

贺小桦指出,特发性脊柱侧凸不是体态问题,也不是坐姿问题,而是生长问题。从大量临床病例来看,特发性脊柱侧凸最常发现的年龄段是10岁至16岁,脊柱在不明原因的情况下生长不对称,逐渐形成了骨骼畸形。

### 支具矫正侧凸被国际公认

医生通常会使用X线检查对患有轻度脊柱侧凸的儿童进行密切监测,以了解弯曲是否加重。在很多情况下,无需进行治疗。一些孩子需要佩戴矫正器,以防止弯曲加重。只有弯曲程度较为严重的才在成年后考虑接受手术治疗。

支具目前是国内外公认有效的侧凸矫正方法,通过外部作用力,支具可以把脊柱“推”回去。2016年《国际脊柱侧凸与康复治疗协会(SOSORT)指南》指出,支具治疗可有效地控制早期脊柱侧凸的进展,特别是对轻型特发性脊柱侧凸,可以避免手术或减轻手术患者侧

凸的严重程度。

研究表明,对于持续佩戴支具的孩子,阻止侧凸进展的成功率为72%~90%,而未佩戴支具的孩子的成功率为48%。前提条件是坚持每天佩戴支具至少17小时。每天佩戴支具17小时或更长时间是阻止侧凸进展所需的最佳时间。这意味着持续佩戴支具的孩子最终不大可能出现需要手术的侧凸。BRACEX倍瑞适创始人、矫形器具设计专家谢乐伟介绍,不同于大众印象中简单的模型建立和生产制造,实际上,支具治疗涵盖矫形方案、架构设计、建档与数据管理、心理辅导、穿戴管理等一站式陪伴服务。就像青少年矫正牙齿,需要不断回访,不断调整。现代支具主打精准方案与精巧设计,一方面,方案设计突破传统三点力学,采用精准四维结构方案,以实现更好的矫正力;另一方面,考虑到青少年的敏感心理以及身心负担,产品在设计上更为小巧隐蔽,不会对日常生活和学习造成干扰。魏立

### 脊柱侧凸早期筛查

有10岁及以上孩子的家庭,建议家长采用简易的方法早期筛查脊柱侧凸。一旦发现问题,尽快带孩子去专业医疗机构明确诊断,不要错过黄金矫正期。

#### 一、外观评估

- ① 高低肩,即左右两肩不等高,有较明显的一边高一边低。
- ② 身体倾斜,严重的身体明显偏向一边,头部不在身体的中线上。
- ③ 左右两边腰线不对称,一边的腰线比较明显,向内凹,但另一边的腰线很平。
- ④ 臀部歪一边,明显时穿裤子也可以发现裤腰的位置明显不平衡,一边高一边低。
- ⑤ 两边肩胛骨不对称,一侧较突出。
- ⑥ 背部有明显的一边高一边低。

#### 二、亚当斯前屈测试

1. 受测试者膝盖伸直站立,往前弯腰,头部及双手自然下垂,手指尽量触及脚趾。
2. 从后方平视观察,若背部或腰部一侧明显隆起或躯干出现旋转,提示存在脊柱侧凸。

## 肿瘤防治

### 肿瘤免疫治疗 “百问百答”解除临床疑惑

在肿瘤免疫治疗的临床应用上,不同肿瘤进展阶段的用药安全性、不良事件的应对和处理、优化组合新药和传统治疗手段,以及其他临床诊疗难点,都需要有更多精准答案。新书《肿瘤免疫治疗百问百答》于日前发布,该书给出了准确详尽的解答。《肿瘤免疫治疗百问百答》由上海交通大学医学院附属胸科医院陆舜教授携手国内27位肿瘤领域的中青年专家共同撰写。从循证医学证据出发,结合编者临床经验,对近百个肿瘤免疫治疗问题逐一进行针对性解答,旨在聚焦免疫治疗前沿技术,破解临床困惑,优化治疗方案。

恶性肿瘤的免疫治疗已经覆盖了整个实体瘤治疗领域,尤其是非小细胞肺癌、尿路上皮癌、黑色素瘤这些免疫治疗应答比较优势的肿瘤。以肺癌为例,免疫治疗从晚期肺癌患者开始向局部晚期,围手术期,新辅助和术后的辅助治疗拓展,都取得了良好的成果。从免疫单抗到免疫联合其他药物的综合治疗,也有非常多的选择。

新书主编陆舜教授表示,肺癌的治疗策略首先是基于循证,其次是个体化精准治疗,通过找到不同靶点,给患者带来精准靶向治疗的获益。肺癌又是一个通过免疫治疗能够显著改善预后的肿瘤,免疫治疗提高了治愈肺癌的可能性,以及患者长期生存的可能性,带来了疗效上的显著进步。

乔阅

## 出梅入伏身心宁静最惬意