

# 国足球员出国治疗静脉曲张 “超级胶水”是最优解吗?

日前,中国男足国家队原队长、现上海海港足球俱乐部后卫张琳芃赴日就医,在东京血管外科诊所治疗下肢静脉曲张。考虑到运动员的特殊工作性质,治疗需要采用“低侵入、少风险、更安全”的方法。为此,此次出国诊疗,张琳芃选择了super glue(超级胶水)治疗方式。

“超级胶水”是什么?静脉曲张有哪些治疗手段?海军军医大学第一附属医院(长海医院)血管外科主任陆清声带来解答。

## 久站易诱发静脉曲张

“仅在长海医院,每年的治疗人数

就超过千例,如果按照全市来看,应该不乏万例。”陆清声说,外周血管疾病是指除心脏、大脑以外,其他部位的血管病变,静脉曲张就属于其中一种。“从专业上来说,它指的是下肢静脉血管扩张、变形,导致血液倒流、静脉瓣膜功能受损的一种疾病。”

目前,我国下肢静脉疾病患病率约8.89%,即有近1亿患者。陆清声说,该病的发生率随着年龄增长而增加,女性发病率高于男性,站立时间过久的职业人群容易出现相关问题,如医护人员、教师、营业员等。“小腿的浅静脉曲张最多见,多发于大隐静脉,早期、中期的下肢浅静脉曲张不同程

度影响美观与生活质量,腿上长出‘蚯蚓’,而后期病变部位会变黑,甚至出现瘙痒、溃烂,可能会使部分患者丧失一定劳动能力。”陆清声解释。

## 治疗技术“百花齐放”

“损伤小,就像美容的小手术一样,做完还可以穿裙子,不留疤痕,不想反复治疗……”陆清声坦言,此类需求是患者最为关心的。

近年来,医学界出现了多种治疗下肢静脉曲张的方式,但无法说哪一种更有优势。他告诉记者,张琳芃赴日治疗选择的“超级胶水”,在我国也是较为成熟的治疗手段,但并不适用于

所有患者。

“超级胶水”治疗术,又被称为“下肢静脉胶封闭术”,其优点是患者不需要麻醉,并且该手术无需进行热能消融,减少了术中神经损伤及皮肤被灼伤的风险,但缺点也较为明显。“对于特殊人群如孕妇、老年人等,可能存在的风险尚不明确。另外,该手术也不可应用于下肢静脉过于迂曲及复发的患者。”陆清声介绍。

其实,多种微创手术方法在国内均已相当成熟,如点剥术、热消融闭合术、CHIVA及硬化剂注射术,“有些患者不适宜注射、激光,需要在术前进行充分沟通,择优治疗”。记者 梅一鸣

## 智慧引导孩子管理情绪

在孩子的世界里,情绪就像天气一样多变,时而晴空万里,时而阴云密布。作为家长,也需要拥有“情绪智慧”,就像拥有了一把钥匙,能打开孩子心门,引导他们学会管理和表达情感。

首先,无条件地接纳孩子的所有情绪。孩子的每一个情绪的到来都是很好的沟通和教育的契机。家长应该做的不是对事件作出反应,而是对情绪作出回应,先处理情绪,后处理事情。别急着说教或责备,而是蹲下身来,用温柔的眼神和语气,耐心倾听他们的感受和想法。

其次,解读孩子的情绪。家长要观察和分析事件对孩子产生哪些情绪,理解孩子情绪背后所真正要表达的内容。平时也可以通过绘本、游戏或日常对话,让孩子了解每种情绪的正常性和自然性,知道每个人都会有情绪起伏。

最后,与孩子共情,引导孩子自我思考。尝试将孩子所经历的事情植入到自己身上,通过真诚地陈述自己的感受,与孩子建立情感上的共鸣。家长可以分享自己处理类似情况的方法,为孩子提供参考,也可以心平气和地和孩子一起探讨是否有更好的处理方法。

事实上,家长自身的情绪管理能力对孩子影响深远。面对生活压力,家长也要学会调整心态,积极面对,用实际行动向孩子展示如何冷静地处理情绪,共同成长。

黄浦区精神卫生中心 陈恽婷(主管护师)

## 选购牙膏,远离三类成分

牙膏是人们每天都需要的物品,在选购时,一定要注意避开含有三类成分的牙膏,否则会影响身体健康。

**三氯生** 这是一种广谱抗菌剂,有杀灭细菌的作用。但是,长期使用可能会导致结肠炎,出现直肠出血、腹泻、腹痛等症状。此外,三氯生易与水中的游离氯发生反应,会生成多种有害物质。

**二氧化钛** 美白牙膏中通常含有二氧化钛,这是一种增白剂,长期使用可能会导致2型糖尿病。

**苯扎氯铵** 苯扎氯铵是一种抗菌化合物,但是它却能破坏肠道内菌群平衡,引发结肠炎等疾病。

黄浦区疾病预防控制中心 供稿



图源:千图网

## 血糖监测学问多

晨的血糖。

**餐前血糖** 指餐前所测的血糖,包括早中晚三餐前的血糖。餐前血糖可指导患者调整将要摄入的食物量和餐前注射胰岛素(或口服药)的量,有低血糖风险者应测定餐前血糖。

**餐后2小时血糖** 从吃第一口食物开始计时,于餐后2小时监测的血糖值,可以反映餐后血糖的控制情况以及进食量与降糖药用量是否合适,这是空腹血糖不能反映的。

**睡前/夜间血糖** 睡前或夜间(凌

晨3~4时)测量的血糖。能够观察患者在夜间有无低血糖的情况。

**随机血糖** 即任意时间(指一日内任何时间,无论上一次进餐时间及食物摄入量)监测的血糖,也能够发现血糖是否异常。

很多“糖友”认为空腹血糖达标就万事大吉了,事实并非如此。

一般情况下,血糖是会波动的,理想的血糖控制应该是全天候的,包括:空腹、餐后2小时、餐前、体力活动和工作中、睡眠等时段,血糖不稳定时应增加血糖监测频次,血糖平稳后可减少血糖监测频次,实行个体化的监测方案。

上海市健康教育协会 供稿

## 如何判断孩子视力是否正常



孩子在幼儿园检查视力才0.6,是不是近视了?孩子6岁了,怎么视力连1.0都没有?相信不少家长都有过上面的这些疑问,那么孩子的视力多少算正常?

刚出生的宝宝的眼睛是远视状态,随着年龄增长,眼球发育,在6岁左右时接近正常成年人大小,成为正视眼。正视眼的视力应当为1.0。孩子开始上学读书后,近距离阅读的时间增加,眼睛有可能开始向近视的方向发展。所以,儿童的视力发育是一个变化的过程,不是一开始就能达到正常成年人的水平。

那么,儿童视力多少才算正常?孩子刚出生时,一般处于2.00~4.00D的远视屈光状态,其后,随着婴幼儿的生长发育,眼轴变长,角膜曲率增加,逐渐向正视化发展,3月龄时为0.02,即能追踪眼前运动物体;1岁时为0.2;2岁时为0.4;3岁时为0.6,能看懂视力表可用视力表查视力;4岁时为0.8;5岁时能达到1.0,即成人视力;6岁时可达到1.2的视力。

对不同年龄的儿童,应采用不同的标准来判断视力是否异常。一般来说,3岁儿童视力正常值下限为0.4;4~5岁儿童视力正常值下限为0.5;6~7岁及以上儿童视力正常值下限为0.7。

如果孩子视力低于同龄儿童正常视力下限,或双眼视力相差超过2行,就说明孩子的视力出现了异常,要及时到专业的医院眼科或者正规的眼镜门店进行检查。

## 如何帮助孩子维持好视力?

1. 限制时间使用电子产品。随着电视、电脑、手机等电子产品的普及,其影响已渗入到儿童群体,许多儿童长时间沉迷观看电视节目或者玩电脑手机游戏,这种不良的视觉环境,不利于孩子视力的发育。父母可以给孩子规定玩的时间,比如每次玩不能超过半小时。按照规矩来做,慢慢地孩子也会习惯于遵守。

2. 多陪陪孩子。孩子之所以沉迷电子产品,很大的原因是由于没人陪同玩,当孩子要玩电子产品或是不能停下来时,父母可以转移孩子的注意力。比如用玩具吸引孩子,或跟孩子来一场家庭游戏、给孩子讲有趣的故事、带孩子一起参加户外活动等。

3. 均衡饮食。儿童时期是视觉发育的关键期和敏感期,需要多种营养素的充分供给。高蛋白、高维生素饮食是学龄前儿童屈光发育的保护因素,而锌、铬、钙等微量元素缺乏是影响儿童屈光发育的危险因素。经常吃甜食、速食食品,新鲜蔬菜、水果摄入过少等挑食偏食行为会使孩子成长所需的某些营养元素供给不足、失衡,久而久之会导致儿童近视的发生。

## 杨高公交公司员工用实际行动守护乘客健康

7月26日上午10时45分左右,正值城市交通繁忙时段,81路驾驶员孙晓辉如往常一样由港城路终点站驶向陆家嘴交通枢纽站,线长陈吉则在跳车检查。

突然,一名乘客焦急地向孙晓辉询问附近是否有医院。听到询问,孙师傅意识到可能有乘客身体不适,立即警觉起来。于是,他将车辆靠边停稳,在确保不影响其他乘客的前提下,与线长陈吉转身走向了发出询问的乘客。当他们走近时,眼前的情景让人心中一紧。只见一位满头白发的老年乘客,头紧紧地靠在前排椅背上,面容显得异常痛苦,而他的老伴则坐在一旁,脸上写满了焦急与无助。

陈线长与孙师傅首先向车上的其他乘客解释了当前的紧急情况,并安排他们搭乘下一班公交车以确保大家的出行不受影响。同时,陈线长迅速联系调度中心请求协助。

在做好这一切后,孙师傅毫不犹豫地驾驶着公交车以最快的速度赶往最近的医院。到达医院后,他第一时间冲下车,找到医生和医用推车,一起帮忙将老人小心翼翼地抬下车并送进了急诊室。在这一刻,两位杨高公交公司的公交人用实际行动诠释了为民服务的宗旨。

崔骥



## 千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 地址: 苏州市观前街91号  
全国热线电话: 0512-67274512 网址: caizhigao.tmall.com

## 茂昌眼镜 特约专栏

地址: 南京东路762号 服务热线: 63223839