

过敏难“根治”，40%患者需终身管理

据世界过敏组织报告，全球约30%~45%人群受过敏困扰，我国约有3亿过敏患者。

每年春天，随着花粉、柳絮等季节性过敏原浓度攀升，叠加紫外线辐射增强，社交媒体上讨论最多的话题就是“过敏”。

多种过敏性疾病会共存

过敏性疾病又称变态反应性疾病，是指人体在接触到某些特定的过敏原后，机体产生一系列过度的免疫反应，从而引发各种临床症状。过敏与现代社会卫生条件越来越好、工业化程度、环境变化、生活方

式改变等都有关系，压力、情绪、作息等因素也可能诱发过敏反应。

在北方，花粉是最常见的过敏原，南方多以内尘螨、霉菌、动物皮毛等为主要过敏原。

复旦大学附属华山医院过敏与免疫科主任骆肖群介绍：“过敏性疾病常表现出‘过敏进程’，即婴幼儿时期的特应性皮炎(AD)通常是其他过敏性疾病(如哮喘、食物过敏)发生前的第一步；70%的AD患者可能进一步发生过敏性鼻炎和哮喘。”

此外，多种过敏性疾病常同时存在。我国约46.5%过敏患者同时

存在两种及以上过敏性疾病，11.1%同时患有3种及以上过敏性疾病。

过敏性疾病的发病原因是复杂的，通常是遗传和环境相互作用的结果。有的人小时候并不过敏，到中年开始过敏；还有的人小时候过敏严重，成年后逐渐好了。骆肖群说，这是由于外部生活环境和身体免疫状况都在逐渐变化。

有的人携带过敏的易感基因，但幼时没有暴露在过敏原环境中，或者接触频率少而不足以诱发免疫反应；当其长大后，不断暴露于充斥某种过敏原的环境中时，免疫系统

过度应答，渐渐发展出过敏症状。就像有人养猫一段时间后，才发现自己竟对猫毛过敏。也有人在儿童时期对牛奶鸡蛋敏感，随着年龄增长而改善，甚至耐受了。

过敏能根治吗

在骆肖群接诊的患者中，有很多被长期过敏搞得心力憔悴的患者，就诊时他们向医生提得最多的要求就是“彻底根治”。

但是，过敏的发生受遗传因素、环境作用和自身生活习惯等诸多因素影响，“根治”很难，部分患者会随着年龄增长而好转，甚至不再过敏，

但仍有约40%的患者可能一辈子都有过敏症状。

药物抗过敏治疗一般只能控制过敏症状，很难“彻底治愈”，好在多数过敏性结膜炎具有自限性，随着患者身体和对环境的适应及抵抗力的增强，过敏症状会逐渐缓解。

想要预防过敏，最重要的手段就是“躲开”过敏原。目前已知的过敏原有数千种，最常见的有六七千种，一般以3种途径入侵人体，分别为吸入、食入和接触，通过抽血化验、吸入性和食入性试验有助于发现、辨别。

上海市医学会 供稿

7岁的思思(化名)画圈时首尾总是连接不起来，走路时常磕磕碰碰。她妈妈对比近几年学校视力筛查报告后发现，思思的双眼视力差距逐渐增大，于是带她到医院就诊。

医生检查后发现，思思存在屈光参差的问题，并且导致了立体视觉的缺失。

一般而言，大多数人的双眼视力存在轻度差异，这是正常生理现象。人眼对空间的分辨能力包括远近、深浅、凹凸、高低等，双眼注视同一个物体时，会产生视差，“看”到的图像不一样，这

屈光参差或致“立体盲”

个视差经过大脑分析、融合后，就会产生空间深度觉。

立体像的形成过程需要满足多个条件，其中包括双眼视野一致、视线平行、视力相当、眼球能够进行协调运动等。

如果双眼视力相差较大、双眼视线不平行(如单眼斜视)、单眼视野缺损等，均无法准确地形成立体图像，称为立体视觉减弱或缺失，俗称“立

体盲”。

屈光参差是立体视觉缺失的主要原因之一，患儿在进行精细作业时，不能准确、快速地完成，比如不能将贴纸精准地贴在相应的图形上、涂色时涂在图形线外、画圈时首尾无法连接起来、走路时不能准确判断路况而导致磕碰、写字对不齐等。

建议屈光参差的患儿应尽快进行矫正治疗，使双眼视力达到相对平衡



图源:千库网

的状态。此外要纠正不良用眼习惯，包括阅读、书写姿势等。

上海交大医学院附属第九人民医院 眼科 周激波(主任医师)

肠道不单是营养吸收的工厂，更是免疫、神经调控的核心枢纽，其健康程度关系到全身的状态。衡量肠道健康，其“运转”时间是最直观的指标，过快或过慢都不正常，可能引发腹泻或便秘。

正常情况下，食物在胃中停留2~4小时，随后在小肠中消化4~6小时，剩余残渣被排入大肠，经过12~48小时的水分吸收和成型，最终排出体外。若此过程少于12小时，食物在肠道内停留时间太短，营养物质无法被充分吸收，这与肠道菌群失衡、肠易激综合征、肠炎等疾病有关；若超过72小时则代表已出现便秘。

想了解肠道运输时间，可尝试“玉米测试”。吃一小碗煮熟的甜玉米粒(约75克)，记录摄入时间。因玉米外壳无法被消化，随后只需等待其首次出现在排泄物中的时间，所计算出的间隔时长就是肠道运输的大致时间。

北京世纪坛医院胃肠外科 石汉平

玉米测试肠道健康度

1948年，英国和美国学者从肝浓缩物中分离出一种红色晶体，这就是维生素B12。维生素B12的功能很多：比如能够促进红细胞的发育和成熟，预防恶性贫血；促使注意力集中，增进记忆力与平衡感；用于治疗肝脏疾病，如肝炎、肝硬化等。

那么，是否大量补充维生素B12，就能获得健康？事实并非如此。过量摄入维生素B12可能会诱发低钾血症、湿疹、荨麻疹、哮喘等疾病。事实上，只有当患者存在导致维生素B12缺乏的因素时，才需要考虑补充。特别是糖尿病患者，如长期服用二甲双胍，不要忘记补充维生素B12。

上海市药理学学会名誉理事长 苏定冯

大量补充维生素B12，过犹不及

“晶宝·悦心健康专列”开进上海樱花节

心理健康是幸福生活的基石，更是社会和谐发展的重要保障。在上海樱花节期间，宝山区精神卫生中心将心理健康科普宣传融入顾村公园赏樱季，推出“晶宝·悦心健康专列”主题活动，让游客在赏樱之余，收获心灵上的放松与滋养。

活动现场，一系列精心设计的互动体验环节吸引了众多游客踊跃参与。在“帐篷心语”环节里，游客能拥有私密空间，倾诉心中的烦恼；“信箱疗愈”为人们提供了一个情感出口，让烦心事随笔墨宣泄而出；绘制“情绪图谱”，能帮助游客清晰洞察自己的内心感受；参与“妙笔生花”和“塑愈时



光”，能借艺术创作舒缓内心压力；“压力抛物线”游戏更是以趣味十足的方式，引导参与者释放不良情绪。

此外，活动还通过展板形式向游

客科普心理健康知识，内容涵盖“用心陪伴”“破译厌学密码”“守护记忆”“缓解压力”“健康睡眠”等主题。

宝山区精神卫生中心相关负责人介绍，此次将心理健康服务融入樱花节，希望通过轻松活泼的形式，打破公众对心理服务的刻板印象，让心理健康知识更贴近日常生活。未来，中心还将继续创新服务模式，推动心理健康科普走进更多公共场景，助力市民提升心理调适能力，营造健康和谐的社会氛围。

宝山区精神卫生中心 供稿

延缓卵巢“提前退休” 试试针灸治疗

你的卵巢“提前退休”了吗？按照国际妇产科联盟的标准，如果一个女性在40岁之前有4个月以上没来月经，而且检查两次以上发现卵泡刺激素水平高，就可以确诊卵巢早衰了。

卵巢是女性生殖系统重要部分之一，从身体结构上看，它位于下腹部盆腔内，呈两侧对称分布，被誉为“帮助女性保持年轻、漂亮的器官”。若功能衰退，可能导致一系列症状，包括月经不规律、不孕症等。

针灸治疗可以缓解卵巢早衰，一方面，通过刺激相应经络的穴位，可达到调节冲任、调和气血、补益肝肾的作用；另一方面，调节下丘脑-垂体-卵巢轴的功能，从而调节内分泌，恢复卵巢的正常排卵功能。

上海中医药大学附属龙华医院 针灸科 林雨晨 梁艳

年轻人也会患飞蚊症吗？

以往飞蚊症一般是中老年人的“专利”，但近些年来，因为智能手机大面积普及，年轻人乃至青少年普遍用眼过度，越来越多年轻人也开始出现飞蚊症。

医学上，飞蚊症的名字是“玻璃体混浊”，表现为在飞蚊症患者眼前常有小飞虫的影子，像浮游生物一样在眼球上游来游去。眼球玻璃体上的浑浊物在视网膜上投射出阴影，就成了人眼前一只只飞来飞去的“蚊子”。玻璃体是眼球内体积最大的填充物，呈凝胶状，98%是水，此外还有胶原纤维、透明质酸等作为网状支架，维持玻璃

体的形态。混浊物在玻璃体中晃动，人就会看到各种漂浮的小物体，有可能是线、圆圈、点、蜘蛛网、云、苍蝇，或任何其他形状……这些小物体随着眼球转动也飘动起来，在光线明亮、蓝天白云的纯色背景衬托下，人的眼睛会看得更明显。

人出生时，眼球的玻璃体呈凝胶状，但到了4岁后，玻璃体就开始液化，14至18岁时液化20%，70岁以后玻璃体液化则会达到50%。随着玻璃体原有的胶原稳定性被破坏，变得黏稠、不均匀，产生团块，光线进入眼睛被遮挡，在视网膜投射出阴影后，就

出现了“飞蚊”。玻璃体内液化、纤维化和条索化等引起的飞蚊症，通常是慢性且较为稳定的，眼球转动时“飞蚊”会在视野内漂浮，时而出现时而消失，看着浅色背景时可能更明显。所以说，随着年龄增长，出现飞蚊症可能性很大。从数据上来看，这种生理性飞蚊症患者占70%，主要是年纪增大器官老化引起的，一般不影响视力和正常生活，常见于40岁以上的人群。

除了年龄，近视是飞蚊症的第二大原因，近视患者可能会在更年轻的时候就出现飞蚊症，甚至可能比不近视的人早20年出现症状。高度近视人群发生

飞蚊症的概率比正常人高很多，视网膜撕裂和脱落的风险也更高。另一种飞蚊症为病理性飞蚊症。当眼睛发生各种炎症时，或者玻璃体积血、视网膜裂孔、视网膜变性、葡萄膜炎、视网膜静脉阻塞等，也可能造成玻璃体混浊。比如患高血压的人，血压容易令眼底血管出现病变，比如中央静脉阻塞引起玻璃体出血，从而引起飞蚊症。糖尿病患者与普通相比，也较容易出现糖尿病视网膜病变而造成飞蚊症。

茂昌®眼镜 特约专栏

地址:南京东路762号 服务热线:63223839

眼镜与健康