

眼睛里为何长出“珍珠”?

今年6月6日是第30个“全国爱眼日”，宣传主题是“关注普遍的眼健康”，旨在提高公众对眼部健康问题的认识和重视程度。

前不久，李女士(化名)急匆匆地闯进诊室。“医生，我眼睛里好像有碎玻璃渣，眨一下就会疼痛!”同时，她指着自已泛红的眼睛说，“是不是隐形眼镜裂在里面了?”检查发现，李女士的下眼睑内侧结膜上，有几颗米粒大小、微微凸起的黄白色小点，质地非常坚硬。医生开玩笑地告诉她:“这只是眼结膜结石，是眼睛为你悄悄地‘存’了几颗“微小的‘珍珠’。”

眼里“珍珠”从何而来

这些“小珍珠”其实是眼结膜的

分泌物和脱落的细胞残骸经过日积月累、层层堆积后，最终钙化变硬形成的。其形成的原理就像厨房水管壁上慢慢积起的水垢。

当人们的眼睛长期处于轻微炎症状态时，比如患有慢性结膜炎、沙眼的患者，或者像李女士这样长期佩戴隐形眼镜、经常化眼妆、总是忍不住揉眼睛，甚至长期暴露在风沙、烟尘环境中的人群，就更容易滋生这些“小珍珠”。

简单操作消除眼结石

眼结石如果安分地“藏”在结膜深处、不冒头，一般能与人们相安无事。只有当它们“浮出水面”、顶到娇嫩的眼球表面时，才会让患者有异

物感，如同沙子磨眼般，还会引起疼痛、发红、流泪。

想要对付这些冒头捣乱的“小珍珠”，其实很简单。医生会给患者点一滴表面麻醉眼药水，待眼部感觉麻木后，用极细的针尖或专用工具，像熟练的工匠轻轻剔除贝壳里的小沙粒一样，精准地将这些小颗粒取出来。整个操作过程通常只需几分钟，也十分安全。

多种手段预防眼结石

李女士松了口气:“那以后怎么做才能避免再长这些‘珍珠’呢?”

其实，减少刺激源、让眼睛保持干净清爽是预防眼结石的一大要素。

比如，当眼睛发痒时，可以闭目休息或用干净棉签轻轻沾拭眼角，而不要用手搓揉眼睛，因为手上的细菌会诱发眼部炎症。

佩戴隐形眼镜时应避免超时佩戴，当眼睛发红、干涩或不适时，应果断换回框架眼镜。使用睫毛膏、眼线笔后需要使用温和的眼部专用卸妆产品彻底清洁。经常感觉眼干的人应当适时使用不含防腐剂的人工泪液，保持眼表湿润舒适，减少炎症发生机会。

此外，要注意定期检查，尤其是已有慢性眼病或常感眼部不适的人群，定期眼科检查能及早发现并处理小问题，防微杜渐。

上海长征医院眼科 牟旆 葛青华

乳腺癌诊疗的“前沿岗哨”

在乳腺癌诊疗中，前哨淋巴结作为淋巴液流经肿瘤后首个引流的淋巴结组，是癌细胞转移的“首站关卡”，更是判断区域淋巴结转移的核心指标，堪称监测转移的“第一道防线”。其生物学特性决定了临床评估的关键价值:若前哨淋巴结无转移，理论上腋窝及其他淋巴结也无转移，可避免创

伤性腋窝清扫;若检测到转移，则需扩大手术范围，为治疗提供精准依据。这种“阶梯式”评估模式，既能避免低风险患者过度治疗，又可确保高风险患者根治机会。

外科医生通过示踪剂技术实现精准定位:将蓝色染料、同位素或荧光染料注射于肿瘤周围，示踪剂随淋巴液

聚集于前哨淋巴结，使其可视化后，切除2~6个标记淋巴结进行快速病理化验。这一“染色导航”过程，让微小转移病灶无所遁形。

前哨淋巴结活检技术推动了乳腺癌治疗的精准化与微创化:病理检测转移状态可明确分期、制定个性化方案，避免无转移患者接受不必要的

辅助治疗:相较于传统腋窝清扫，其仅需切除少数淋巴结，大幅降低术后上肢淋巴水肿(发生率从20%~30%降至5%以下)、感觉及运动障碍等并发症，显著提升患者生活质量。

从转移监测到精准诊疗，前哨淋巴结以其独特的生物学角色和技术应用，成为乳腺癌治疗从“根治切除”迈向“微创精准”的重要里程碑，为患者带来疗效与生存质量的双重提升。

上海新华医院乳腺外科 俞桂飞

居家注射预灌式抗凝剂，需掌握这些关键点

当前，需要使用抗凝药物治疗血栓性疾病的患者越来越多。其中，预灌式抗凝剂(如常用的肝素)因应用方便，且患者较易准确地掌握使用剂量，经常被用于居家注射中。如何正确地进行注射，不妨了解一下。

预灌式抗凝剂为带注射针的组合产品，由玻璃针管、橡胶活塞、针帽、推杆及注射针构成。注射部位首选腹壁(避开脐周2厘米以内)，也可选择双侧大腿前外侧上1/3、臀部外上侧或上臂外侧1/3处。

操作时需遵循四项原则:一是规律轮换部位，两次注射点间距需超过2厘米，避免同一部位重复注射;二是避开异常皮肤，如破损、瘀斑、瘢痕、

硬结等区域;三是根据部位调整体位，腹壁注射可取坐位或屈膝仰卧位，上臂外侧注射可取平卧位或坐位;四是规范的皮肤消毒，以注射点为中心画圈式消毒，直径大于5厘米并待干。

预灌式剂型无需排气，注射时针尖朝下轻弹针筒使空气聚于药液上方;左手拇指与食指相距5~6厘米提捏皮肤成皱褶，右手以执笔式持针，于皱褶最高点垂直穿刺;推注前不抽回血，全程保持提捏皮肤，匀速注射至少10秒，再停留10秒后快速拔针，拔针



图源:千库网

后通常无需按压，若有出血或渗液则垂直按压3~5分钟。

注射后若发生皮肤瘀斑、异常出血或月经量增多，需警惕凝血功能异常并及时就医。

上海仁济医院消化内科 许美(主管护师)

健康主题活动助力家庭医生服务

近年来，家庭医生签约服务在家庭医生与签约家庭间建立起一种长期、稳定的服务关系。5月31日，浦东新区康桥社区卫生服务中心联合健康云(上海)数字科技有限公司、东道园综合养护公司，在沔青公园举办“签约有感，健康有约”轻体之旅健康主题活动。

现场设置多个互动打卡站点，将健康科普与趣味挑战巧妙结合。在健康知识问答站，居民围绕合理膳食、慢性病防治等主题轻松学习;体力测试挑战区的活动，通过平衡、反应速度等测试，助力居民了解自身体质，激发运动热情;脑力闯关

点用趣味谜题和益智游戏，让健康理念深入人心;体重管理健康科普角则为居民提供BMI测量评估，给出饮食与运动建议，解答健康瘦身疑惑。

此外，中心中医医师带来了中医茶饮方、养生香囊，并介绍穴位埋线减肥法并帮助居民辨识体质，现场气氛热烈。活动为未签约居民开通便捷签约通道，医护人员现场详细讲解签约后可享的健康咨询、优先转诊等惠民福利。

浦轩

“关桂春教授名医工作室”落户闵行

6月6日下午，“关桂春教授名医工作室暨疼痛专病工作室”在上海合川莱茵中医医院(原闵行区中医医院)揭牌，社区居民在“家门口”就能享受优质的医疗服务。

据介绍，关桂春教授是上海市第六人民医院骨科主任医师，享受国务院政府特殊津贴，他擅长治疗颈椎、腰椎骨质增生、颈椎病、坐骨神经痛以及各类老年骨关节疾病。

上海合川莱茵中医医院院长邹冰川表示，医院将依托“工作室”的平台，系统推进学科建设、人才培养与临床诊疗能力提升，深化高质量内涵式发展。关桂春教授表示，“工作室”不仅能为患者提供精准的诊疗服务，还能充分发挥“传、帮、带”的核心作用，为患者提供更专业、更优质的诊疗服务。

通讯员 赵岚





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: caizhizhai.tmall.com

儿童近视早筛记住『336』法则

如果父母患有近视，尤其是高度近视，孩子出生后，应尽早进行示例筛查，不妨记住“336”法则。

孩子3岁时，家长就可以带其到医院眼科检查视力，包括验光等，判断其远视储备是否足够。孩子刚出生时眼轴很短，约有300度生理性远视，称为远视储备。

随着年龄增长，眼轴慢慢变长，远视度数逐渐降低，8岁左右降到0度。3岁时，孩子的远视储备应在250~300度。如果孩子远视储备不够，需要使用阿托品或托吡卡胺散瞳，放松睫状肌后检查屈光度数，进而判断是否需要配镜或采取其他防控措施。这是第一个“3”。

视力筛查的频率也有一定讲究。一般而言，如果孩子首次被发现远视储备不足或已有近视，无论是否需要采取防治措施，均应在3个月后复查;如果近视进展缓慢，此后可每6个月复查1次;如果近视进展较快(每年超过75度)，应每3个月复查1次。加上上述的3岁，便是“336”法则。

上海市第九人民医院眼科 李琳



答读者问

闵行区周女士来信咨询:我是一个慢性哮喘的患者，需要长期使用吸入性药物治疗。但是，用了一段时间后，声音变得嘶哑、嗓子也很难受，这是怎么回事?

复旦大学附属华山医院药剂科宋韵副主任药师回答:以上这些症状是吸入性糖皮质激素在口咽局部常见的不良反应。建议每次使用后要及时用清水含漱口咽部，这样能有效减少药物在口腔和咽喉部的残留，降低不良反应的发生概率。

终止办学公告

经上海裕德进修学院理事会决议，学院自2025年12月15日起终止办学，并自即日起按照《中华人民共和国民办教育促进法》的要求做好学院财务审计和清算工作，特此公告。感谢社会各界长期以来对学院的支持!

上海裕德进修学院
2025年6月11日