

“眼中风”年轻化趋势明显 急救需抓住黄金4小时

10月15日是“国际盲人节”。据统计,中国目前有1780多万视障人士,江苏省人民医院眼科教研室副主任陈雪介绍,白内障、青光眼、视网膜疾病及角膜疾病等都可引起患者致盲。其中,视网膜疾病近年来发展迅速,患者也越来越年轻化。

高三女生突然失明

“就像脑中风是大脑血管堵塞,人眼睛也有‘眼梗’。与血管相关的‘眼中风’即视网膜中央动脉阻塞,正悄然袭击年轻群体。”陈雪解释道,视网膜是感光组织,如同照相机的底片,一旦负责供血的视网膜中央动脉阻塞,“底片”就会因缺血缺氧而“报废”,导致不可逆的视力丧失。

不久前的一次专家门诊中,陈雪

接诊了一名高中女生。她回忆,女孩左眼突然失明后并没有第一时间告知家长,等家长发现并带她前来就医时已过去三四天,错过了最佳救治窗口,“孩子的视力很难再恢复了,已经可以诊断为单眼盲”。

经检查,女孩眼底并未发现明确血栓。“她应该是因长期学习压力过大,家里也出现变故,长期处于紧张状态,导致视网膜血管痉挛引发了不可逆的缺血,等我们看到的时候整个视

网膜的感光细胞已经全部萎缩了。”

就在当天,陈雪还接诊了一位30多岁的年轻女性患者,其因长期熬夜引起急性视力下降被确诊为相同疾病。“短时间内连续遇到两位非常年轻的患者,完全打破了人们对这类血管性疾病好发于中老年的传统认知。”

“眼中风”也有黄金治疗期

中青年人患上此类疾病的背后往往隐藏着不健康的生活方式和高强度压力。“一旦发生视网膜中央动脉阻塞,视力将遭受毁灭性打击。虽然眼睛外观无异样,但视觉功能可能已丧失。”

陈雪指出,若能抓住黄金4小时的抢救时间,视觉功能有很大机会被

保留。“视网膜中央动脉阻塞是眼科最重的急症之一,在发病4小时内进行紧急救治可最大程度挽救视力。任何‘再等等看’的拖延,都可能造成永久性失明。”

对于血栓性阻塞,眼科可以与介入放射科协同作战,通过微创介入技术进行远端精准溶栓。对于血管痉挛导致的病例,及时用药物扩张血管,有时就能有效避免视网膜的缺血坏死。“此前我们遇到过一位眼中风的患者,在视力突然丧失后毫不犹豫地直奔医院,从发病到坐在眼科诊室,仅过去一个半小时。”陈雪回忆,通过启动与脑卒中一样的绿色通道抢救流程,介入溶栓技术迅速为该患者堵塞的眼部血管重建了血流,最终患者的视力恢复

到了0.8。

别让不良习惯成视力“杀手”

陈雪提醒,当前多种致盲性眼病都呈现出明显的年轻化趋势。一方面,视网膜血管性疾病在年轻群体中愈发常见;另一方面,由于糖尿病发病年龄不断前移,其所引发的糖尿病视网膜病变也随之年轻化。”

此外,一旦近视进展为600度以上的高度近视便可能转为病理性近视,进而引发视网膜脱离等多种严重并发症。陈雪建议,无论是青少年还是成年人都应注意避免长时间近距离用眼,并保持积极情绪,别让不良习惯成为“视力的小偷”。

据“扬子晚报”公众号

“藏毛窦”易“盯上”久坐人群

杭州20岁小伙小冉是“游戏迷”,常久坐电脑前,近日尾骨处出现肿块且疼痛难忍,就医后确诊为“藏毛窦”并伴有感染。医生手术时,从其病灶的树杈状分支中挖出一团“乌黑浓密”的毛发,并完整切除病灶。

“藏毛窦”是骶尾部含毛发的窦道或囊肿,多发生于20~30岁男性,肥胖、毛发浓密者更易患病。发病原因有

两种:一是与发育相关,髓管残留物或骶尾部中央缝畸形致皮肤形成囊肿;二是损伤、异物刺激及慢性感染引发,久坐等导致骶尾部摩擦,毛发刺入皮肤形成皮下异物,感染后诱发囊肿。

近年,受电子产品普及的影响,人们久坐时间增加,“藏毛窦”发病率逐年上升。患上该病后,一般需要进行手术治疗,若未进行正规治疗或病灶未

完整切除,就容易反复发作,长期反复感染还可能增加局部癌变的风险。

“藏毛窦”发病分三阶段:早期骶尾部轻微凸起,可能无症状或仅局部瘙痒,窦口多在臀沟,偶有毛发长出;急性感染期局部红肿、疼痛、皮温升高,可能出现脓肿,严重时伴发热、寒战等全身症状;慢性发作期则会反复发作,可能形成硬结或瘢痕。

做指压板运动,10~15分钟为宜

据悉,“指压板超慢跑”近年在网络流行,宣传称“一个月能瘦20斤”,吸引众多人跟风购买练习,但不少网友都和薛女士一样,因该运动磨破脚底。

国家体育总局运动医学研究所主任医师黄光民指出,指压板质地硬,盲目锻炼易伤身,不建议在其上

跑跳,因其冲击力大易致脚部损伤。建议每次进行10~15分钟持续行走即可,过长易致劳损。骨质疏松者(跟骨硬度低)、骨关节退行性病变者(多伴骨质增生)更需严控锻炼时间,以防损伤或加重关节不适。

黄光民提醒,脚部有未愈损伤

(如关节胀痛、拉伤)或炎症者、足跟骨疼等足病患者、糖尿病患者,不适合此类运动。此外,初练时脚底疼勿勉强,需循序渐进适应;行走时集中精力防扭伤;也可原地踮脚尖,既省力又能按摩穴位。

据光明网

上海市级医院精神专科联盟启动



同构成了从重症精神障碍诊疗到心理行为干预的完整专业谱系。

“我们期待,在市政府、市卫健委及申康中心的指导与支持下,在11家联盟单位的同心协力下,上海市级医院精神专科联盟必将成为推动上海精神专科能力提升的‘加速器’和守护市民精神健康的坚实‘护城河’,为上海打造‘国内顶尖、国际知名’的精神专科品牌注入源源不断的动力。”上海市精神卫生中心党委书记肖俊杰表示。

市卫健委 供稿

九九重阳节,老年健康受关注

10月17日,静安区卫生健康委员会、静安区卫生健康促进中心联合上海市人口和家庭计划指导服务中心,以“九九重阳节”为契机,开展“我心向阳,老年人心理健康保健”主题宣传讲座。

讲座特邀上海市浦东新区心理咨询师协会副理事长朱泽华担任主讲。首

先,她结合实际案例,详细剖析了常见老年人心理特征与状态,以及这些心理状态对日常生活、身体健康的影响,让居民对老年阶段的心理变化有了清晰认知。随后,她从专业角度解读了情绪的发生机制,帮助大家理解情绪背后的心理逻辑。最后,朱老师给出了一些实用建议:老年人可通过建立正确老龄



观、开展认知训练、运用情绪管理技巧等实现自我调节,保持对生命的好奇与探索。

静安区卫健委 供稿

更年期并非越晚越好

10月18日是“世界更年期关怀日”,很多女性对更年期存在误解,认为其越晚越好。实则更年期(围绝经期)有正常范围,过早或过晚均影响健康。

医学上,更年期通常始于45~48岁,55岁左右结束,判断标志为10个月内两次月经周期波动超7天。55岁后绝经属晚发,会增加乳腺、子宫内膜癌变风险;40岁前绝经则可能提高心衰、中风、2型糖尿病风险。

想要平稳度过更年期无需硬忍:潮热盗汗可保持低温睡眠环境,坚持每周150分钟的有氧运动;失眠焦虑需规律作息、减少咖啡因,配合瑜伽或冥想;疲劳乏力应调整饮食结构,补充钙和维生素D。建议每年进行体检,症状严重者可在医生指导下进行激素治疗。

据《生命时报》

HPV疫苗防癌有效性再添力证

近日,一项关于人乳头瘤病毒(HPV)疫苗预防宫颈癌有效性的研究数据在国际权威杂志上发布,引起广泛关注。研究发现,12~13岁的女性接种二价HPV疫苗十余年后,没有记录到宫颈癌病例;在14岁以上年龄段接种三剂次疫苗也能够降低宫颈癌发病风险。

宫颈癌主要由高危型HPV在女性生殖道持续性感染引起。目前已成为发病率最高的女性生殖道恶性肿瘤,全球每年新发病例约60万,在中国仅2024年就有近6万名女性死于宫颈癌。但宫颈癌也是目前唯一病因明确、可防可控的恶性肿瘤。

“宫颈癌是目前唯一可以消除的人类癌症,此次研究成果进一步证实了二价HPV疫苗的防癌有效性,对宫颈癌的防治实践有着重要意义。”中国医学科学院北京协和医学院乔友林教授表示。“防癌效果是判断和选择HPV疫苗的重要标准,适龄女性可尽早选择可及范围的疫苗接种,同步加强宫颈癌筛查,及时为自己建立科学的防癌保护。”

据央视网



答读者问

闵行区刘先生来信咨询:听说用空气炸锅烹饪时,会产生一种叫丙烯酰胺的致癌物,这种说法有科学依据吗?

上海市疾病预防控制中心解强鸣回答:丙烯酰胺概是一种强致癌物。高碳水化合物的食品被加热到120摄氏度时,就会开始产生一些丙烯酰胺。事实上,即使不用空气炸锅,用传统的油炸方式同样也会产生丙烯酰胺。因此,只要合理控制油温和烹饪的时长,就是安全的。