

康健园

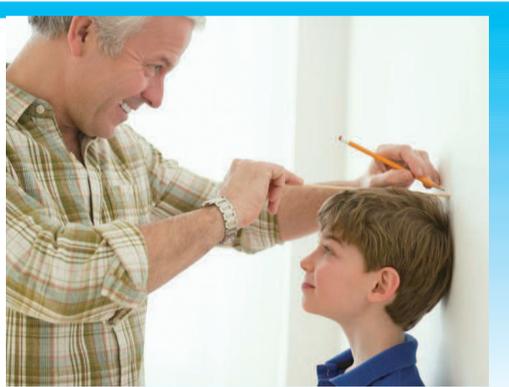


扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第 746 期 | 2019 年 6 月 24 日 星期一 本版编辑: 潘嘉毅 视觉设计: 戚黎明 编辑邮箱: pjy@xmwb.com.cn

家长练就“慧眼”，阻止性早熟发生

暑假临近,儿童内分泌科又将迎来一波有关儿童生长发育的就诊高峰,为此,上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心内分泌代谢科主任王秀敏教授指导家长练就一双“慧眼”,及时遏制性早熟的侵害。要知道,越早干预,性早熟的防治效果越好。



导致就诊率不足 1/3 及治疗不规范。王秀敏教授提醒家长,中枢性性早熟对患儿影响较大,因患儿病程长短、病情轻重以及开始治疗的年龄不同而不同。因此,家长们要练就一双“慧眼”:当男孩提早(9 周岁以前)出现睾丸、阴茎阴囊明显发育,长出阴毛、腋毛或胡须,出现变声或突然长高等;女孩提早(8 周岁以前)出现乳房发育,月经初潮,长出腋毛、阴毛或突然长高等,要格外关注,及时带孩子去正规儿科医院诊治。

专家点拨

临床上眼痒、眼干、眼红的病因很多,但久治不愈的眼部不适、干眼一定要考虑眼部蠕形螨感染的可能。甚至一些反复发作的麦粒肿(俗称偷针眼)、霰粒肿,务必排除是否感染眼部蠕形螨。不久前,在市北医院眼科专家门诊,经过查螨虫的专业检测,四十开外的陈先生被确诊为干眼症、蠕形螨睑缘炎,继发睑板腺功能障碍。如果没有找到发病原因螨虫感染,那陈先生的病情将很难缓解。

找到确切的致敏原 从根本解除眼过敏

蠕形螨“喜爱”哪些人? 蠕形螨感染人群不分年龄、人种。高危人群主要包括:干眼、睑缘炎患者;痤疮、酒糟鼻患者;倒睫、睫毛乱生人群;长期化妆、不规范卸妆和不注意面部卫生的女性;长期盯着电脑、过度看电视和玩手机,以及熬夜酗酒、吃刺激性食物等有不卫生习惯的人。由于过度疲劳,身体的抵抗力下降,蠕形螨就会过度增殖,寄居数量过多,引起蠕形螨性睑缘炎等病理改变,继而加重干眼症状。

眼部感染蠕形螨该怎么办? 首先,要到正规医院进行系统有效的治疗。常用的治疗手段除了眼睑熏蒸按摩、眼睑深度清洁等物理治疗外,最有效的方法是 OPT 强脉冲光治疗。蠕形螨对温度的变化较为敏感,54℃ 为致死温度,使用 OPT 对治疗区域皮肤升温达 62℃,可有效杀死蠕形螨,还能恢复睑板腺的功能。

其次,患者在家要做好清洁护理工作。用茶树精油眼贴或 4-松油醇眼贴进行睑缘擦拭、贴敷来消灭螨虫,这是目前国内外比较常用的治疗方法。因为螨虫的生命周期一般为三个月,所以一个周期要持续三个月。

再次,必要时口服抗感染的甲硝唑药物联合抗螨治疗。

最后,平时要注意头面部清洁,可以尝试用婴儿沐浴露清洁睫毛根部。搞好个人卫生,毛巾、枕巾、被褥等物品要勤洗勤换,常在日光下晾晒。不用公共盥洗器具等。

陈吉利(上海市静安区市北医院眼科主任、主任医师)

科学防治,还孩子健康童年

孩子一旦被确诊为中枢性性早熟,家长也不必过分恐慌,科学规范干预与治疗,大多数儿童都能获得良好的效果,尤其是 6 岁以下性早熟儿童治疗后身高改善效果更明显。针对儿童中枢性性早熟的治疗,目前国内外普遍采用 GnRH 类似物治疗儿童中枢性性早熟,并取得较好的临床效果。

除了药物治疗外,家长为孩子安排日常生活时也需练就一双“慧眼”,明确辨析哪些适合进入孩子的日常生活,哪些必须严格隔绝,如避免摄入含有雌激素或滋补成分的食品、反季蔬果,减少高热量食物;加强运动锻炼,避免肥胖而引发性早熟;不要让孩子过度接触电脑、电视、手机等;避免孩子接触带性暗示的影视或话语等,帮助孩子养成健康的生活方式。

柏豫 图 TP

性早熟,离孩子并不“遥远”

独具“慧眼”,识别性早熟

小女孩六七岁来月经、乳房发育,八九岁的小男孩已经有胡茬……性早熟正在干扰儿童的健康成长。近年来,受饮食习惯、生活方式等影响,儿童性早熟的发病率明显上升。性早熟对儿童身心健康影响非常大,在生理方面,性早熟会造成骨骺提前闭合,导致患儿成年后身材矮小。中枢性性早熟的孩子如未得到恰当治疗,最终成年身高会损失约 10 厘米。在儿童心理方面,性早熟的儿童体型、外表与周围同龄人不同,会造成不安、恐惧、自卑等心理问题。

和近视一样,儿童性早熟也分“真”和“假”。在人体内,从中枢内分泌组织到外周内分泌腺,“下丘脑-垂体-性腺轴”控制着生殖系统的发育,如果性腺轴提前启动,下丘脑提前分泌促性腺激素释放激素(GnRH)导致性早熟,称为“真性性早熟”,也就是中枢性性早熟,是常见的儿童内分泌疾病之一。假性性早熟是由于外界原因引起体内雌激素升高至青春期水平,只表现第二性征提早出现,但不具有完整的性发育程序过程。目前大众对中枢性性早熟的认知度低,

康复有道

肾衰腹膜透析患者如何安度梅雨季

梅雨季节是慢性肾功能不全腹膜透析患者最难捱的日子。患者必须面对的难关主要有三道:血压关、贫血关和饮食关,“通关”成功的患者有望安度黄梅天,并在长期康复的征程中看到胜利的曙光。

控制血压减轻肾脏负担

腹膜透析患者的高血压患病率达 80% 以上,难治性高血压导致脑中风、心血管事件发病率不断增加,是患者死亡和退出腹膜透析的主要原因。

复旦大学附属中山医院肾内科、上海市肾病与透析研究所王莉医生介绍,腹透患者控制血压的手段多样,但落实起来却不容易。患者要做到低盐饮食,每日盐摄入量<5g,同时限制水的摄入量,每日饮水量=尿量+超滤量+500ml(包括食物含水)。避免肥胖,戒烟酒,避免精神重压,注意劳逸结合与适当锻炼。

腹膜透析患者应遵照医嘱运用降压药。万一血压显著升高,伴头晕、头痛、恶心呕吐、视物模糊、胸闷胸痛等,要及时就诊。

纠正贫血减少合并症风险

人体各个器官均会受到贫血的不利影响。贫血会导致肾脏灌注减低,液体潴留,增加慢性肾衰患者的死亡风险。复旦大学附属中山医院肾内科、上海市肾病与透析研究所张琳医生表示,贫血对透析患者预后不利。建议透析患者控制血红蛋白目标范围为 11-12g/dL,不宜超过 13g/dL;同时患者要避免病菌感染,避免伤风感冒,因为腹透患者经常在感冒后并发腹膜炎;另外,适当补充铁剂、维生素 B₁₂、叶酸。还是那句老生常谈:规律用药,定期检测,按需调整。

合理饮食安度梅雨季

降压和纠正贫血都离不开合理饮食这

个基础。复旦大学附属中山医院肾内科、上海市肾病与透析研究所主管护师项波指出,黄梅天,腹透患者要特别留意肠道病的防治,严把“进口关”,不要吃隔夜食物,从冰箱里拿出来的食物一定要彻底加热后方可食用。患者要采用限磷饮食,每日不超过 800mg,减少蛋白质摄入,避免进食高含磷的蛋白质饮食。低磷饮食和低蛋白饮食是并行的,以延缓肾衰的发展速度。患者出现水肿、少尿或无尿时应限制水分的摄入量。患者宜低钠饮食,不吃腌制食品,远离加工食品,限制使用调味品,恰当使用低钠盐。

存储腹透液的时候,要格外注意把腹透液堆放在干燥的地方,最好堆放在木板上,在使用时严格检查有无霉点、浑浊等。

为了配合饮食营养的消化吸收,患者需参加适当的体育锻炼。黄梅天里散步是最好的运动,游泳、打拳、做操等也应提倡,但忌讳剧烈的长时间运动。

章菀

寻访申城名医

胆囊不能“一刀切”,也不能一味“保”

访同济大学附属东方医院胆石中心主任胡海教授

“医生,我有胆结石,要不要切除胆囊?”对于这个问题,不光患者纠结,业内对于胆囊结石的诊疗也存在争议:一边是倡导胆囊切除以解决“后顾之忧”,另一边则是拥护“保胆取石”,保留胆囊功能。同济大学附属东方医院胆石中心主任、同济大学医学院胆石病研究所所长胡海教授说,“保胆还是切胆,没有标准答案,唯有根据每一位患者的个人情况选择最精准的治疗方案。”

去年,一名有 4 个月身孕的孕妇在家人的陪伴下来到东方医院胆石中心,她被发现胆囊充满型结石、

胆囊炎、胆总管结石、胆总管扩张,胆红素升高。对普通患者来说,只要手术取出结石,胆道一通问题也就解决了;可孕妇产是特殊患者,实在很棘手。经过多学科会诊,在产科医生的全程监护下,胡海顺利完成了腹腔镜下胆总管切开取石及胆囊切除术,术后病人体征平稳,胎儿一切正常。患者成功分娩后,还带着孩子来看望他呢。

在外院束手无策的患者,最后都会由医生、患者推荐到胡海这里。2017 年,胡海治愈了一位百岁以上老人。时隔一年,又有一位 102 岁女性

患者来到了胆石中心,急性胆管炎、胆总管结石、胆囊结石集于一身,还是一位心脏起搏器置入患者。胡海教授认为,虽然高龄,但是患者其他器官功能尚可,手术意愿强烈,如能施行微创手术,治疗风险总体可控。最终,胡海为她制定了腹腔镜联合胆道镜的微创手术治疗方案。手术持续了 50 分钟,圆满成功。

2004 年,胡海加盟东方医院,建立了全国三甲医院中唯一以胆石病为主攻方向的专科。在他的带领下,胆石中心 2006 年实施了第一例腹腔镜胆总管切开取石术、2008 年首

次提出腹腔镜概念、2009 年实施第一例悬吊式免气腹腔镜手术、2012 年实施国内首例冲孔腹腔镜手术、2013 年国际首创中通式免气腹腔镜手术术式。

从业 30 多年来,胡海始终在创新,也在思索,他提出了“理性保胆”理论。胡海说,对每一位胆囊结石病人,首先倾听个人意愿,是否有保留胆囊的要求。用客观的检查来了解胆囊的功能状态和结石的性状,以此对胆囊的保留价值和复发的可能性做出判断。医生必须向病人说明保胆取石的利弊。如能满足保胆的



条件,那么就应尽量满足病人的需要并指导预防结石再生的方法。但是,对于那些胆囊已丧失功能的患者或结石复发可能性非常大的病人(如多发结石或泥沙样结石)或曾经有胰腺炎或怀疑有胆管结石的患者,则应当选择手术切除。

本报记者 左妍(医院供图)