

# 康健园



扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第884期 | 2022年2月26日 星期六 本版编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱: pjy@xmwb.com.cn

## 全人群全生命周期呵护眼健康



医护到家

像卫兵一样站立在膀胱前面,包围着后尿道,且专属于男性的附属性腺,这就是“前列腺”。良性前列腺增生是老年男性常见病,发病率从40-45岁开始增加,80岁左右高达近80%。前列腺增生会引起膀胱颈梗阻,出现尿频、尿急,排尿困难等症状。

一般情况下,前列腺增生患者需长期服药并定期检查。如遇特殊情况,延长了就医间隔,减少了面诊咨询获取医嘱的情况下,患者如何做好自我监测并进行自我管理呢?

### 前列腺增生患者自我管理四要素

#### 了解药物的不同疗效

常用药物主要有α受体阻滞剂、5-α还原酶抑制剂和磷酸二酯酶-5抑制剂。α受体阻滞剂适合于中-重度,尿频、尿急等下尿路症状患者,可以较快改善症状。5-α还原酶抑制剂适合于中-大体积的前列腺增生患者,用于改善症状和缩小前列腺体积,但需要长期服用。磷酸二酯酶-5抑制剂适合于尿频、尿急等下尿路症状伴勃起功能障碍的患者。

#### “管住嘴”多蔬果少脂肪

临床研究显示,前列腺增生的发生主要与男性雄激素水平异常有关。饮食中脂肪胆固醇是性类固醇合成的主要原料之一,脂肪的摄入量多,可导致性类固醇合成增多,进而影响前列腺的生长;相反,蔬菜摄入量多,则前列腺增生发病率低,这可能与高纤维食物和蔬菜中含有低量的雌激素,有助于抑制前列腺增生的发生有关。

现已明确,脂肪、牛奶及乳制品、红肉、谷物、禽类、淀粉类的过多摄入,易增加前列腺增生和前列腺手术风险;而蔬菜、水果、多不饱和脂肪酸、亚油酸和维生素D、微量元素锌则具有减少前列腺增生发病风险的潜在作用。

#### 出行前提早做好准备

患者乘坐长途交通工具前,建议提前做好准备,避免尴尬。出行时备好α受体阻滞剂定时口服,帮助缓解排尿困难症状。避免饮酒,酒精可加重前列腺组织水肿从而导致尿潴留。避免憋尿,乘坐长途交通工具前先去厕所排尿。若出现排尿困难,可用温毛巾热敷、缓慢按摩膀胱区的方法帮助排尿。

#### 遇到以下情况应及时就医

在口服前列腺增生常用药物期间,尿频、尿急,夜间尿频明显增加,往往提示疾病进展;排尿等待时间过长、尿线细而无力或间断排尿,伴发腹股沟疝气或痔疮等;需要用腹压帮助排尿、感到小腹坠感明显,甚至并发腰背酸痛,需要及时就诊排除尿潴留,必要时留置尿管。

陈其(上海交通大学医学院附属第九人民医院泌尿外科副主任医师)

### 成年人更需主动自觉爱眼护眼

年轻人因长时间用眼、过度用眼而患上干眼症的越来越多,因配戴隐形眼镜、感染螨虫等原因导致的眼睛问题也不少。马晓昀介绍,周浦医院结合职场人士的实际需求,联合政府、企业、大学等,为这部分人群开展有针对性的治疗和科普宣教,不断提高年轻人爱眼护眼的自觉性和主动性。

### 老年人防盲要定期筛查和随访

“老年人致盲性眼病的健康管理”已经被列入“上海公共卫生服务项目”,而糖尿病视网膜病变作为这个项目中的重点工作越来越受到重视。“筛查”和“随访”是糖尿病防治的重点,“筛查率”和“随访率”恰恰也是难点。马晓昀指出,为了将三级预防的关口前移,必须集中精力做好老年患者的“筛查”和“随访”。通过准确把握现代信息技术优势和特点,以信息化赋能糖网病的早期筛查、辅助诊疗等一系列管理,让“信息化之网”助力提升糖网病的防治质量。

无论处于哪个年龄阶段,良好的用眼习惯、健康的生活方式,都是保护眼睛的基本要求。除了每年进行视力检查,一旦发现视力有明显变化,如视物模糊、看直线变弯等,建议就诊。魏立 图 TP

呵护眼健康应贯穿全人群全生命周期。为了帮助和指导区域内居民实现眼健康的目标,浦东新区视觉健康规范诊治中心日前成立,对此,上海健康医学院眼视光技术专业主任、浦东新区周浦医院眼科主任、主任医师马晓昀给出了详尽的解读。



尺”姿势,尤其要保证每天2小时户外活动。照明灯光的光线要稳定。不能歪头斜眼看东西,避免加重视觉疲劳以及加深近视程度。饮食结构要合理,荤素搭配,注意补充含叶黄素丰富的蔬果,少吃或不吃甜食。每年至少查一次视力,若已出现近视,需早就医配镜,进行科学矫正治疗,千万不要抱有“长大后靠激光手术解决”等等再看”的侥幸心理。

### 去设有屈光档案的定点医院就诊

马晓昀介绍,周浦医院牵头成

立了眼科医疗联合体,组建眼健康志愿者服务队,携手社区卫生服务中心,走进幼儿园和中小学校园,落实儿童青少年进行屈光筛查工作,并建立屈光档案,将近视防控关口前移。

除了近视以外,斜视和弱视对青少年眼健康的影响也需引起重视。斜弱视也是青少年儿童屈光档案的主要组成部分。一般5岁是弱视的确诊年龄,通过配镜、遮盖正常眼或系统训练弱视眼,很多孩子的视力可以提高到正常。如果10岁后再开始治疗,效果会大打折扣。

### 人人都免不了和眼病打交道

根据临床观察,手术量最多的眼病是老年期的白内障,假期最多见的是青少年近视配镜或近视矫正手术,而平时治疗最常见的是成年人干眼症。可见每个年龄段都免不了和眼病打交道。马晓昀介绍,沪上儿童青少年近视发病率居高不下,年轻人和中老年人对于干眼症、糖尿病视网膜病变(简称糖尿病)等眼病防治的需求增长迅速。周浦医院是上海首批区域性医疗中心,立足浦东,同时服务张江科学城,本次成立的“视觉健康规范诊治中心”将为辖区内居民提供全人群、全生命周期的眼健康服务,并探索构建有特色、有内涵的视觉健康综合服务管理体系。

### 走出近视防治的误区

青少年儿童最常见的屈光不正不是近视。防治近视须从小做起。眼球发育有自然规律,正常新生儿有1600度的远视,然后度数逐渐降低,到10-14岁时发展为正视。如果幼年期不注意保护视力,导致远视储备不足,过早达到正常视力,日后近视的可能性就会增大。

马晓昀建议家长帮助儿童青少年坚持良好的用眼行为习惯,读写的时候提倡“20-20-20”法则,即每隔20分钟,眺望20英尺(约6米)远处至少20秒;保持“一拳一寸一

### 专家点拨

鼻出血是耳鼻喉科急诊最为常见的疾病之一,也是很多疾病的一个常见症状。尤其在干冷的冬季,鼻出血的就诊高峰如期而至。

近日秦先生被鼻腔持续反复出血困扰,由于出血点比较隐蔽,加之鼻中隔偏曲、鼻腔明显狭窄等,明显加大了寻找出血点的难度。经验丰富的耳鼻喉科主任胥伟华接诊后,通过儿童内镜在秦先生的左侧嗅沟后方靠近鼻腔顶部找到了可疑出血点,判定为筛后动脉破裂引起的出血,也是鼻腔最隐蔽的出血部位之一。经过电凝止血后,秦先生留院观察3天未再出血,顺利出院。

胥伟华主任介绍,像秦先生那样鼻腔黏膜血管破裂出血,是鼻出血的最常见原因之一。找到出血点并进行血管电凝止血是最有效的治疗方法。因出血部位的不同,鼻出血的诊治难度也不一。特别是静脉出血,患者赶到医院时,往往已经不出血,检查鼻腔时出血的部位与正常黏膜没有明显的差别,给寻找出血点带来更大的困难。所以,个别鼻出血患者往往需要反复到耳鼻喉科内窥镜室或手术室寻找出血点。

### 反复鼻出血应及时就医

鼻出血的出血量差异较大,严重鼻出血可危及生命。如果反复鼻出血或回吸鼻涕带血,需要到正规医院的耳鼻喉科检查,寻找出血点,同时排除鼻腔鼻窦肿瘤、鼻咽纤维血管瘤、鼻咽癌等疾病引起的鼻出血;如伴有牙龈出血,皮肤淤青、淤血等症状需警惕血液系统疾病。

胥伟华主任建议从以下方面预防鼻出血的发生:

- 天气干燥或者家中暖气、空调开放时,注意保持空气湿度,建议使用空气加湿器,保持室内湿度。
  - 保持良好的生活习惯,多喝水,多吃蔬果及富含营养且清淡、易消化吸收的食物,补充维生素C、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>等;减少或避免进食过烫、辛辣刺激食物。
  - 勿抠鼻、用力擤鼻、将异物塞入鼻腔等,如鼻腔有分泌物干痂,可用盐水雾化(如海盐水喷雾)或者用无菌棉棒蘸取盐水后,轻轻取出,切勿强行挖出,防止鼻腔黏膜的损伤。
  - 高血压患者遵医嘱按时规律口服降压药,定时监测血压;长期口服阿司匹林、氯吡格雷等抗凝药物的患者,定期到心血管内科就诊,监测凝血功能等相关指标。
- 王秋丽(上海市普陀区中心医院耳鼻喉科)

### 为你搭脉

### 周身疼痛为哪般 纤维肌痛是祸根

年过半百的倪女士因周身疼痛而一筹莫展。为了辨清病因,她住院接受诊治。经检查,医生发现她患有骨质疏松症,但用来解释困扰倪女士数月的疼痛,似乎并不充分。更蹊跷的是,胸闷、胸痛接踵而来,本就痛苦不堪的倪女士更为烦恼。在排除心血管疾病之后,医生为她开具了对症治疗的医嘱。翌日清晨,倪女士笑容满面地告诉医生:一觉睡到天亮,身不痛,胸不闷,症状皆除。倪女士的治疗反应印证了医生的判断——纤维肌痛。

纤维肌痛,又称为纤维肌痛综合征,是一种常见的慢性弥漫性疼痛综合征。全球发病率为2%~8%,随着人口老龄化,心理压力增加等因素,发病率还在逐渐增加。该病多见于40岁以上女性人群,尤其是50-60岁女性,女性患者是男性的3倍。虽然纤维肌痛综合征的发病率在风湿病领域位居第二,但是人们对此认识不够,知晓率低。

该病症状多样,由于缺乏特异性的实验室指标,诊断基本靠临床表现。除了躯体疼痛、晨僵外,往往伴有如倪女士的表现:胸闷、心慌、失眠、焦虑、乏力等,需要全面筛查,仔细甄别。纤维肌痛综

合征也可继发于其他风湿病如骨关节炎、类风湿关节炎、强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮、白塞综合征等,还可继发于非风湿性疾病如甲状腺功能低下、恶性肿瘤等。总之,一旦出现不明原因的弥漫性疼痛,应早诊断早治疗。

纤维肌痛综合征的治疗需要针对个体采取以抗抑郁药物为主,辅以宣教、心理调治、有氧运动等非药物疗法联合治疗。鉴于抗抑郁药物的不良反应尚难克服和解决,中医药因具有心身同调且不良反应少的特点而值得尝试。

中医认为纤维肌痛综合征为筋痹,属五体痹。病位在筋骨,与心、肝、肾相关,多为心气不足、肝郁不疏导致气滞血瘀、经络不畅,故而表现为周身疼痛、乏力、情绪低落、不寐、胸闷等。中医药注重整体治疗和“以平为期”,采用脏腑气血经络辨证,以养心补血,柔肝疏筋,益肾壮骨、理气活血、疏通经络、安神定志等治疗原则标本兼治,配以中药泡洗、针灸、耳穴、按摩、情志调养、气功锻炼等中医学方法平衡气血脏腑功能,帮助患者达到身心健康。

陈薇薇(上海市中医医院风湿病科主任医师)