

康健园



扫码关注新民
康健园官方微信

暑期视力“保卫战” 细节决定成败

暑假进入尾声,新学年即将开启倒计时,孩子的视力“保卫战”是到了吹响胜利号角的时刻,还是一路退守不得不请求医疗外援的境地呢?无论是哪种状况,维护眼健康应该是长期的行为,需要贯穿人的一生。科学合理地保护双眼要从现在做起,从每个日常细节入手。



读书与运动并举

暑假里,有些父母安排孩子“笨鸟先飞”预习新学年课程,有些父母培养孩子艺术爱好琴棋书画“全面开花”,还有些父母鼓励孩子参加体育运动打球游泳增强体质。不同的选择可能会让孩子的视力往不同的方向发展。

如果长时间近距离用眼,容易往近视方向发展,比如,伏案学习、学习乐器、玩手机或平板电脑等。如果经常远距离用眼,眺望远方,那就可以有效缓解近视的发展,有

助于预防近视,比如,经常参加户外活动,玩玩篮球、足球、排球、乒乓球、网球等。所以,父母要指导孩子每天读书与运动并举,不可偏废。

每半小时休息片刻

做任何事情,都要有个度。比如每天看电视或玩游戏,一般不超过半小时就需要休息,远眺或户外活动,放松双眼。如果没有控制好这个度,长时间近距离用眼,就容易造成近视。同样的道理,如果学习和写作业的时间超过半小时了,

也需要远眺来缓解一下眼睛的疲劳。这一点往往被家长和孩子忽视了,所以不仅要关注控制电子产品的使用,还有做作业时候的“课间休息”也很重要。

坚持用眼好习惯

一个好的习惯不仅可以帮助我们有个良好的精神面貌,也可以帮助我们保护视力。写作业的时候,眼睛距离书本要保持一个小臂的距离,不能趴着写字;握笔姿势也很重要,不能用大拇指包住笔,而是要把笔尖露出来,不然写字的

时候就容易歪头,使两只眼睛到书本的距离不对称,影响视力;开学后上课看黑板不能歪着脑袋侧视,这样也会造成视力发育的不均衡。如果有恒心,坚持21天就有望养成一个好习惯。

高度远视要加强近距离用眼

有一群孩子不受上述条条框框的约束,需要多些近距离用眼,可以看电子产品——看到这里,总是担忧孩子近视的家长表示难以置信。其实,这是一群高度远视的孩子。远视是指光线透过眼睛的屈光间质后形成的焦点在视网膜后,和近视正好相反,但表现形式都是视力下降,只有做了验光检查才能区分。对于高度远视的孩子,需要多做近距离的精细视觉活动,多看书写字,多琴棋书画,也可以看电子产品,这样反而是对他们有益的。如果按照预防近视的方法保护用眼,会造成远视度数迟迟不下降,因而无法脱掉远视眼镜。

朱文卿(复旦大学附属眼耳鼻喉科医院眼科主治医师) 图 IC

康复有道

在痛风高尿酸专病门诊,经常会遇到患者拿着体检报告过来:“医生,我体检查出来尿酸升高了,以后是不是只能吃素了呀?”

随着人们生活水平的提高、饮食和生活习惯的改变,高尿酸血症患病率越来越高,并且有年轻化趋势,门诊见到最小的患者只有15岁。患者及家属都很着急,尿酸高了怎么办?真的从此要吃糠咽菜、不沾荤腥了吗?其实,高尿酸血症患者也能吃得美味又健康。

高尿酸血症就是痛风吗?

成年人在正常嘌呤饮食情况下,不分男女,不在同一日的2次空腹血尿酸水平超过420μmol/L,即为高尿酸血症。有患者会问,我的

高尿酸患者也能吃得美味又健康

尿酸虽然高了,但是没有发过痛风啊。确实,并非所有高尿酸血症的患者会引发痛风发作。

痛风是尿酸结晶沉积在关节内引发的一种疾病,沉积的结晶导致关节内和关节周围出现疼痛性炎症发作,患者会出现突然发作的剧烈关节疼痛。而没有关节疼痛发作,并不代表没事,高尿酸血症已经成为除了高血压、高血糖、高血脂之外的“第四高”,长期高尿酸会对肾功能、心血管造成损害。患者应在专科医生指导下科学合理用药,早日战胜“第四高”。

调整生活方式和饮食结构

高尿酸血症属于代谢性疾病,好发于男性,沿海城市高发,久坐、

高糖高嘌呤饮食爱好者、肥胖者均属于高危人群。得了高尿酸,建议增加日常活动量,散步、快走、打太极拳均是不错的运动方式。

确诊高尿酸血症后不要怕,要适当调整饮食结构。

尽量不吃高嘌呤食物:猪肝、腰子等动物内脏和骨髓、肉汤、红肉(猪、羊、牛)等食物嘌呤含量高,需限制食用;海鲜中黄花鱼、带鱼、鳗鱼、沙丁鱼、鱼卵、贝壳类嘌呤含量也较高,应尽量减少食用。

绝对不碰酒精:包括啤酒、黄酒、白酒以及含有酒精的饮品。

尽量少吃果糖含量高的食物:果糖会导致体内尿酸生成增加、排泄减少,因此要少吃果糖含量高的食物,比如各种甜饮料、蜂蜜、高果

糖水果、烘焙糕点等。

适量食用白肉:高尿酸血症患者并不是完全不能吃肉,可适当进食鸡鸭等白肉,但是要控制摄入量,烹饪方式避免“浓油赤酱”,可选择清蒸、白水煮等。

多吃碱性食物和低嘌呤食物:新鲜绿叶菜、富含ω-3多不饱和脂肪酸的鱼类、鸡蛋、低脂或脱脂牛奶等,可安心食用。

多喝水:每日饮水量最好在2500~3000毫升,以保证每天有2000毫升以上的尿量。夏天天气炎热或者运动后,人体大量出汗,更要及时补充水分,饮水量要相应增加。

程佳芬(同济大学附属第十人民医院肾脏内科主治医师)

专家点拨

警惕月经异常隐藏疾病信号

月经是女性健康的晴雨表,对月经的分析某些时候有助于判断女性身心健康状况。由于女性生理的特殊性,理论上每个女性在一生当中都可能受到过月经异常的困扰。对此,上海交通大学医学院附属国际和平妇幼保健院副院长许泓教授表示,如果月经存在异常,提示女性身体可能产生器质性病变,或者存在内分泌排卵系统相关问题,女性朋友一定要引起重视。

许泓教授介绍,判断女性月经是否正常有几个关键点,第一是月经的周期,也就是指相邻两次月经第一天之间的间隔天数,女性正常月经周期通常是21~35天左右;第二是月经的经期,2到7天都属于正常的经期范畴;第三是月经的规律性;第四是月经的出血量,一次月经正常的出

血量范围5毫升到80毫升。如果以上任何方面出现异常,女性朋友应给予更多关注。

导致月经异常的原因有很多。其中一部分是由女性生理的特殊性决定的,如青春期和更年期激素水平的变化是当时段月经异常的诱因。除此之外,服用减肥药及紧急避孕药、不良的生活习惯、过度劳累、精神紧张、生活压力超负荷、生冷食物摄入过多等多种因素也可能是月经异常的诱因,各类疾病如子宫内膜病变、多囊卵巢综合征、卵巢肿瘤、脑垂体肿瘤、甲状腺功能异常、贫血等也可能导致月经异常的发生。

许泓教授指出,如果排除器质性、结构性病变,调整生活方式是女性纠正月经异常的首选,运动锻炼、饮食调整、心理

辅导等方式都有助于干预月经异常。

患者如果出现无排卵性出血或者排卵期出血,则一般通过药物干预。许泓教授表示,无排卵性出血或者排卵期出血等间歇性出血的治疗方案视个体情况而异,药物干预分为中药和西药两类,其中西药包含复方口服避孕药、黄体酮替代疗法、促排卵治疗等。比如小剂量的雌孕激素,即复方口服避孕药,在特定情况下可以缓解月经异常导致的月经量过多。

许泓教授提醒,每个女性都应爱护自己的健康,就月经来说,可以做好每月的数据记录,对自己的健康状况有更为直观全面的了解。如果发现了一些不良的信号,一定要尽早寻求专业医生的帮助和治疗。凌溯

肿瘤防治

乳腺癌管理成熟 早诊早治是基石

乳腺癌不再停留于只是一种恶性肿瘤,而是一大类疾病的总称,因为根据乳腺癌不同的分期与分子分型,治疗方案不一样,生存状况、转归以及预后迥然不同。乳腺癌分期遵循TNM分期原则,早期乳腺癌患者可以采取保乳根治术治疗,或者是改良根治术治疗,以达到根治的目的。晚期乳腺癌患者在医生指导下使用靶向药物进行治疗,同时进行放疗和化疗。

复旦大学附属肿瘤医院乳腺外科主任医师王中华介绍,关于乳腺癌分子分型,一般在临床上分为Luminal A型、Luminal B型、HER2阳性型以及三阴性乳腺癌。其中,转移性HER2低表达(IHC 1+或IHC 2+/ISH-)成人乳腺癌患者,激素受体(HR)阳性比例高于阴性。HER2低表达原发肿瘤体积比HER2无表达(IHC-)者大,而且更易出现淋巴结转移。

针对乳腺癌分型的系统治疗主要是药物治疗。药物治疗包括化疗、内分泌治疗、靶向治疗、免疫治疗、抗体偶联ADC药物等五大类。每种亚型乳腺癌的治疗都有很多新的进展,例如三阴性乳腺癌有化疗加免疫治疗,也可联合靶向药物、抗肿瘤血管生成药物进行治疗;HER2阳性亚型有很多靶向治疗药物,像新型ADC抗体偶联药物能精准打击HER-2低表达癌细胞,达到杀伤肿瘤的作用,为这部分患者带来希望。

乳腺癌的慢性病管理已经成熟,王中华强调早诊早治是基石。即便乳腺癌发病率持续升高,但是只要牢牢把握早发现 and 早干预,规范治疗和密切随访复查,死亡率将呈现下降趋势。建议成年女性都要做筛查,一般情况下,40岁以前每年做一次乳房彩超,40岁以后每年做彩超和钼靶摄影检查,担当好自我健康的第一责任人。虞睿