

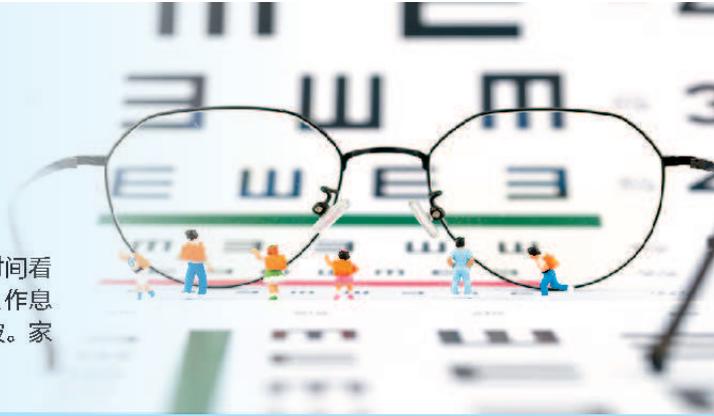
康健园



扫码关注新民
康健园官方微信

暑期别忘 近视防控

暑假正是孩子近视发生和加重的“高危期”。长时间看电视、玩手机、打游戏等,再加上天气炎热,户外运动少、作息不规律,一到开学,孩子视力很可能呈“过山车式”滑坡。家长如何帮助孩子在假期科学用眼、预防近视呢?



预防近视从小做起

从3岁开始,家长就应该定期带孩子去正规医疗机构进行视力及眼轴监测,了解孩子的远视储备量或者近视状况,若发现有视物眯眼、皱眉、歪头、视力下降等症状,要及时带孩子到正规医疗机构进行检查,做到早发现、早预防、早治疗。遵循医嘱科学矫治,不要相信近视可治愈等虚假宣传。目前可用于近视防控的手段主要有光学干预(框架镜、角膜塑形镜、离焦软镜等)、药物干预(低浓度阿托品滴眼液)、行为干预等。

远视储备省着用

儿童眼球和视力是逐步发育成熟的。新生儿的的眼球较小,眼轴较短,此时双眼处于远视状态,这是生理性远视,称之为“远视储备量”。随着儿童生长发育,眼轴逐渐变长,远视度数逐渐降低而趋于正视。一般到15岁左右发育为正视眼,这个过程称为“正视化”。由于过早过多近距离用眼,部分儿童青少年在6岁前即已用完远视储备,使其在小学阶段极易发展为近视眼。

近视一定要戴眼镜吗?

佩戴眼镜,就是医学上说的光学干预,包括框架镜及接触镜。从近视度数来看,100度

以下属于轻度近视,一般情况下,可以在有需求的时候佩戴眼镜,不过具体方案因人而异,需结合专业检查由专业医师来确定。有些人即使近视度数低,但是裸眼视力差,或者伴有斜视及视功能障碍,也应该根据具体情况决定是否及时佩戴或长期戴镜。而对于非轻度近视人群,我们建议长时间戴镜。

离焦光学干预的时机

离焦镜,包括功能性框架镜、角膜塑形镜(OK镜)、离焦软镜,这是一种保护视力,延缓眼轴过快增长的光学方法。目前关于近视形成的学说有很多,国内外大量研究认为周边远视离焦是导致眼轴增长的重要原因。因此,通过控制周边离焦可以调控眼轴增长,缓解近视度数的不断增加。

有高度近视家族史的孩子,可以早点进行离焦干预;还有些孩子某阶段眼轴增长过快或近距离用眼时间增加期间,可以考虑离焦光学干预。OK镜是一种在夜间佩戴的硬性透气接触镜,经过一晚睡眠佩戴后可对角膜形状进行塑形,白天无需戴镜;离焦软镜是一种白天佩戴的隐形软镜。对于8岁以下的儿童可以佩戴功能框架镜,8岁以上的可以根据个人情况选择功能框架镜或者OK镜及离焦软镜。

低浓度阿托品的适用情况

目前,低浓度阿托品滴眼液是经过循证医学验证能够有效延缓近视进展的药物,在孩子出现假性近视时或者近视初期,可使用低浓度阿托品延缓近视发展,对于近视控制不佳的孩子,可以选择药物与光学干预联合应用,能起到增强近视控制的效果。但也有少部分儿童在使用药物时有过敏、畏光等反应,故需要在医生监测下使用。

暑假里“不宅家、多户外”

为孩子提供良好的生活和学习环境,增加户外活动时间,是最有效、最经济的近视防控方法。一般建议每天户外活动不少于2小时,做到“不宅家、多户外”;近视形成的主要原因就是长时间近距离用眼,坐姿正确能有效预防近视的发生发展。书写阅读时要保持用眼距离合理、头位端正,坚持“一尺一拳一寸”,即眼睛离书本一尺(约33厘米),胸口离桌沿一拳(约10厘米),握笔的手指离笔尖一寸(约3厘米)。白天充分利用自然光线进行照明,晚上除开启台灯照明外,室内还应使用适当的背景光源,做到“姿势正、亮度足”。
何芳邻(主治医师) 张静(主任医师)(上海交通大学医学院附属第九人民医院眼科) 图 IC

银龄康乐

78岁的厉阿姨十分注重体重管理,但瘦下来的结果却是走路慢悠悠,爬楼都费劲,有时一个趔趄还会摔跤。厉阿姨带着疑惑咨询了医生,医生检查后告诉她得了肌少症。

顾名思义,肌少症,又称骨骼肌减少症或肌肉衰减综合征,是指因持续骨骼肌量流失、强度和功能下降而引起的综合征,表现为肌肉量减少,同时存在肌肉力量和(或)躯体功能的下降,造成手部握力下降、行走缓慢、容易跌倒、骨质疏松或骨折、心情抑郁、合并多种慢性病等。肌少症与年龄增长、蛋白质等营养摄入不足、久坐久卧缺乏运动、慢性消耗性疾病如糖尿病等有关,这些因素都会导致肌肉分解大于合成,造成肌肉减少。

肌少症老年患者的蛋白质推荐摄入量是每天每千克体重1.2~1.5克。选用动物蛋白,如蛋、奶、肉、鱼等,还有少量植物蛋白,比如大豆等。将蛋白质的摄入量平均分配到3~5餐中,比如将早餐中稀饭换成牛奶、酸奶,保证早餐一个鸡蛋等。除此以外,膳食纤维和谷物等碳水化合物的补充也是必需的,如蔬菜和水果应占餐盘的1/2,且颜色多样、品种丰富;也可食用一些由燕麦、大麦等制成的食物。

肌少症的“运动宝典”也要用起来。在老人身体允许的情况下,可以适当进行一些运动锻炼,如哑铃、弹力带等抗阻运动,根据自己的身体情况,通过生活中的推、拉、拽、举、压等动作,建议每周至少有3天进行肌肉强化运动。也可以进行有氧运动,如慢跑、游泳、打太极、八段锦等。

马君雯 沈伟晔(上海市第八人民医院)

年老还需有点「肉」

肿瘤防治

建议五十岁及以上男性每两年做一次PSA筛查

前列腺癌是男性群体高发癌症,对男性健康具有极大威胁。由于初期病症隐蔽且缺乏临床特异性症状,我国多数前列腺癌患者在初诊时疾病已进展至中晚期,需引起广大男性重视。

前列腺癌在早期发现,经根治性治疗后5年生存率几乎可以达到100%,而到中晚期才接受治疗,患者的5年生存率只有30%。加强高危人群筛查、早期诊治是提高生存率的关键,将早筛关口前移、提高公众筛查意识已成为提升疗效的重要策略。

PSA筛查是首选的前列腺癌推荐筛查手段,对前列腺癌的早期诊断及治疗有着重要意义。《前列腺癌筛查中国专家共识(2021年版)》将PSA $\geq 4\mu\text{g/L}$ 定义为异常值,建议受试者到医院做进一步检查,以明确诊断。当受试者PSA $< 4\mu\text{g/L}$ 时,建议进行每两年一次的随访。

为了提高前列腺癌的早期诊断率,医疗机构正积极推动提升PSA筛查覆盖率,“前列腺癌精准筛查基地+前列腺癌精准筛查社区服务站”模式在复旦大学附属肿瘤医院泌尿外科叶定伟教授的支持下逐步推广,并开发出前列腺癌精准早筛“复旦模型”,将前列腺癌早期诊断率从单纯基于PSA筛查的52%提高至74.5%。叶定伟教授建议,50岁及以上老年男性应该每两年做一次PSA筛查,有家族史人群应从45岁开始进行前列腺癌筛查。40岁时PSA水平一般不大于1,如果PSA水平大于1或者有BRCA2胚系突变者,亦应从45岁开始筛查。
乔阔

从皮肤到内脏,硬皮病的危害莫轻视

专家点拨

大多数风湿免疫性疾病是自身免疫性疾病,可累及关节、骨骼、肌肉、血管等多脏器、多系统。上海交通大学医学院附属仁济医院风湿免疫科副主任医师李挺指出,老百姓对风湿免疫性疾病比较陌生,知晓率低,认清风湿免疫性疾病需要相对全面的医学知识。

硬皮病是一种自身免疫性结缔组织和风湿性疾病,会引起皮肤和身体其他部位的炎症。自从“守护微笑,畅想呼吸”关爱硬皮病患者项目在仁济医院风湿免疫科开展以来,不仅激励硬皮病患者坚持长期治疗,还让更多人了解硬皮病,进而及早识别疾病,及时控制疾病的进程,尽可能回归正常生活。

硬皮病累及重要内脏

李挺介绍,很多硬皮病患者起病初期觉得手有点肿胀,捏不紧拳头,有些患者在冬季双手容易发冷,肤色发白发紫,更严重的因手指缺血容易有溃疡,有时伴有有关节痛;有些患者张嘴不利索,误以为脑卒中前兆……面对这些不适表现,多数患者很迷惑,不知道该看什么科,经常有患者从骨科、肾脏科或者皮肤科转诊来到风湿免疫科,最终由风湿免疫科医生做出明确诊断。人们需认识到,如果出现皮肤变硬的感觉,出现张嘴困难、手捏不紧的状况,要想去风湿免疫科就诊。

除了双手和躯干皮肤变硬外,肺、肾、心脏等人体重要器官也会受到硬皮病的累及。李挺医生指出,系统硬化症伴有肺间质病变,如果不能得到有效治疗,可能呈现长期慢性的不可逆的肺纤维化,是肺受损伤的特征性表现。肺纤维化不仅对工作和生活造成困扰,对生命也有不利影响。肺纤维化表现为咳嗽、咳痰、胸闷、呼吸困难等,和上呼吸道感染、肺炎不同,硬皮病导致的肺纤维化不是由细菌或病毒感染引起的,故而应用抗感染的药物难以起效。有些纤维化会引发牵拉、疼痛,提示肺的结构遭到破坏,遭遇结构损伤的肺脏容易被细菌感染而得病,对身体健康的影响较大。

“双达标”治疗策略

伴发肺纤维化的硬皮病的治疗原则被称为“双达标”,一是控制好硬皮病的进展,二是控制好由此引发的内脏器官的损伤,比如肺纤维化。面对硬皮病本身,免疫抑制剂是基础疗法;而针对由此引发的肺纤维化,主要治疗手段是靶向药物,通过对特定的纤维化通路进行有针对性的遏制,如尼达尼布等药物可以延缓肺纤维化的进展。当确诊硬皮病后,患者需要留意呼吸道和消化道有无累及,是否有反酸、打嗝、暖气以及更容易出现肺结构性病变。一旦出现上述情况,要及时就医,接受进一步的检查。

李挺医生强调,硬皮病是一种长期的慢性病,既要在发病时控制好疾病,也需要长期随访和治疗。起病初期的治疗策略一定是治疗密度最大的阶段,有效有力的早期干预能够让患者尽快达成疾病的缓解状态,用药品种和剂量可能较后期用量大。这与某些感染

性疾病阶梯式用药策略截然不同。如果病情控制稳定,大多数硬皮病患者将尝试使用副作用更小、种类更少的药物方案来完成维持治疗,确保患者拥有高质量的生活。

科学的疾病自我管理

重返高质量的生活离不开科学的自我管理。李挺医生表示,患者要和医生保持良好的长期随访关系,在稳定期,仍应该保持每三个月至半年一次的复诊评估。也可以参与患者管理群、病友会和公众号活动,通过互相交流增进对疾病的了解,知晓硬皮病在不同时期、不同阶段的治疗侧重点。呼吸道疾病流行的时候要做好自我防护,出行戴口罩,减少在人群密集处逗留的时间,定时开窗通风。务必戒烟,远离二手烟环境。少吃粗纤维的食物,不吃辛辣的食物,防止反酸对消化道造成损伤。

李挺医生强调,要想达到良好的预后必须做到三个方面。首先,早发现早诊断,并积极规范治疗,快速诱导疾病缓解,防止疾病造成内脏的不可逆损伤;其次,患者要配合医生定期随访,有利于系统化的长期管理;第三,患者的依从性良好,能够遵医嘱用药。

面对疾病患者总是希望找到一劳永逸的治疗方案,希望有一天能停药,希望不再复发,渴望治愈的心情可以理解。但是迄今为止,大多数风湿病无法彻底治愈,一旦患者盲目追求遥不可及的治疗目标,很多治疗行为就会走形,比如服用偏方,采用成分不明的治疗方案,后果将是严重的副作用和不良反应,以及错失最佳的治疗时机,所以,患者一定要识别准确的医疗信息,到正规医疗机构接受规范治疗,争取早日康复。柏豫