盯屏过久 干眼头痛 视物模糊

智能时代如何守护好眼睛

现在是一个智能设备随处可见的时代,从手机、电脑到智能穿戴设备,我们的眼睛很多时候都笼罩在电子屏幕的光芒中。眼睛作为人们感知外界的窗口,正面临着前所未有的挑战。长时间电子产品的使用,使越来越多的人出现了“视频终端综合征”,包括视疲劳、眼睛干燥、刺激感、充血、视物模糊等,还有的人合并头痛和肩颈痛。了解智能时代眼睛面临的问题,并掌握科学的应对方法,是守护眼健康的关键。

智能时代的常见眼病

■ **干眼症**:长时间盯着智能设备屏幕,会导致眨眼次数减少,泪液分泌不足,进而引发眼睛干涩、刺痛、异物感等。与阅读文本不同,数字设备长时间使用后不完全眨眼率明显增加,造成眼表泪液分布不良,炎症增加,加剧干眼。

■ **视疲劳**:长时间近距离用眼会导致眼睛睫状肌持续处于紧张状态,容易出现视物模糊、眼胀、头痛等视疲劳症状。研究发现,数字视疲劳在我国青少年中的发生率在70%左右。

■ **近视**:儿童青少年的近视与智能设备的关系,早已众所周知。过去认为成人后近视度数基本稳定,实际上这一观点已被打破。过度使用智能设备也会导致眼轴变长,成人近视仍可能持续加深。近视加深不再止步于儿童青少年时期。

■ **黄斑病变**:长期暴露于智能屏幕的蓝光可能对眼睛的黄斑区造成损伤,导致视力下降、视物变形等严重后果。

应对办法总比问题多

■ **改善用眼环境**:确保室内光线柔和、均匀,使电子设备的亮度与环境亮度基本相似,避免屏幕反光和强光直射。推荐使用护眼灯,减少眼睛在明暗交替环境中的负担。

■ **调整用眼习惯**:遵循“20-20-20”法则,每用眼20分钟,向20英尺(约6米)外看20秒,是有效缓解视疲劳和干眼的策略。

■ **选择合适的智能设备**:优先选择屏幕较大、分辨率高、具有护眼模式的智能设备,减少眼睛在观看过程中的负担。虽然科研结果还没有防蓝光眼镜可以有效预防视疲劳的证据,但是对于高度近视以及眼底病变的人群,防蓝光眼镜可以减少视网膜的光损伤,起到一定的保护作用。

■ **促进眼部保健**:每天做眼保健操,促进眼部血液循环;保证充足的睡眠,让眼睛得到充分休息。饮食适当补充浆果类提取物、类胡萝卜素以及ω-3脂肪酸补充剂,是经过研究证实可以有效促进眼健康的方法。

■ **定期眼部检查**:建议每年进行一次全面的眼部检查,包括视力、眼压、眼底等项目。对于高度近视或者合并黄斑问题的患者,更要定期随访,尤其是合并眼底黄斑病变的患者,要在家里准备Amsler表格(主要用于检测与黄斑相关的眼部疾病,特别是黄斑变性、黄斑水肿、黄斑裂孔等影响中心视力的病变),出现线条弯曲或方块变形时应前往医院就诊。

虽然智能时代的到来让眼睛受到挑战,但是智能科技也可以帮助人们维持眼部健康。一些智能设备可以通过红光等方式,刺激视力发育或者预防近视;还有部分智能照明系统可以根据不同使用场景和时间,自动调整光亮和色温,为眼睛创造更为舒适的视觉环境。让我们从现在开始,关注眼健康,科学用眼,享受智能时代带来的便利,让眼睛在智能科技浪潮中依然明亮有神,继续捕捉世界的美好与精彩。

李芳(主治医师) **周激波**(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

肿瘤防治

无痛血尿拉响警报 泌尿肿瘤不容忽视

尿路上皮癌作为一种隐匿性强但危害严重的泌尿系统肿瘤,逐渐受到关注。上海交通大学医学院附属仁济医院泌尿外科副主任医师曹明指出,尿路上皮癌的常见部位包括肾盂、输尿管、膀胱和尿道。膀胱癌是尿路上皮癌中最常见的类型,占所有尿路上皮癌的85%以上。

在发病特点上,尿路上皮癌的男性发病率明显高于女性,为女性的3—4倍,且主要发病年龄集中在40至60岁的中老年群体。此外,地区差异、生活习惯及饮用水水质等因素也与尿路上皮癌的发病密切相关。某些特定的基因如SULT1A1等位基因在中国人群中的表达较高,增加了尿路上皮癌的风险。同时,长期接触化学物品、吸烟、水质污染及中草药中的马兜铃酸等因素也被证实为尿路上皮癌的重要危险因素。

在预防方面,曹明建议公众应避免吸烟,及早戒烟,减少接触化学物品,做好职业防护,并及时控制尿路炎症与感染。通过自律的生活、充分的休息、户外运动及摄入新鲜水果蔬菜等方式来提高身体抵抗力。

间歇发作的无痛性肉眼血尿是尿路上皮癌最常见的表现。一旦出现此类症状应及时就医,以便早期发现和治疗。尿路上皮癌治疗手段多样,包括手术、化疗、免疫治疗及靶向治疗等。对于早期膀胱癌患者,经尿道膀胱电切术结合膀胱灌注治疗是一种有效的治疗方法。而对于晚期患者,创新药抗体偶联药物(ADC)及免疫治疗药物,譬如Nectin-4靶点的抗体偶联药物(ADC)维恩妥尤单抗联合免疫治疗的治疗方案,在晚期尿路上皮癌一线治疗中的应用,有望为患者带来更好的生存获益。

曹明还分享了其团队在尿路上皮癌领域的最新研究成果。他们开发了一种基于尿液甲基化检测尿路上皮癌的试剂盒,该技术成本低廉且准确率高,有望在临床中得到广泛应用。团队还在膀胱癌免疫治疗、保膀胱治疗及原位新膀胱手术等方面取得了显著进展,为患者提供了更多治疗选择和更好的生活质量。**凌溯**

育儿宝典

青少年超重肥胖亟待突围 拯救被脂肪“困住”的身心

暑假,前来儿科内分泌门诊就诊的超重肥胖青少年明显增多。2023年中国学生体质健康调研显示,7到18岁青少年超重肥胖率已达28.3%,更令人担忧的是,约七成的儿童期肥胖者成年后仍难以摆脱肥胖,罹患高血压、糖尿病、心脑血管疾病等慢性病的风险也随之大幅上升。

肥胖危害 多重挑战不只是“胖一点”

门诊室里,15岁的小林艰难地挤进诊查椅,他的体检报告显示:身高165厘米,体重92公斤,空腹血糖偏高,转氨酶异常。本该在球场上挥洒汗水的他,却像被困在厚重的脂肪铠甲里……

青少年肥胖不仅是体形问题,更要面对身心、社会的多重挑战。体重过重不仅加重骨骼负担,易导致发育异常、脂肪肝、睡眠呼吸障碍,还会因代谢紊乱诱发糖尿病前期。过量糖分摄入甚至会影响大脑发育。超重青少年遭遇校园霸凌的概率明显增加。更严重的是,肥胖往往延续至成年,成为慢性病的温床,甚至影响寿命。

饮食结构变化是肥胖的重要诱因。许多青少年日常饮食呈现高热量、高脂肪、高糖分、低纤维、低微量元素的“三高两低”特征。随处可见的手抓饼、奶茶、炸鸡、薯片等高热量食品成为餐桌“主角”,而应季水果、粗粮、蔬菜的摄入却被忽视。即便是所谓的“健康饮料”,隐藏的人工甜味剂也可能扰乱肠道菌群,反而促进脂肪堆积。

缺乏运动同样不容忽视。数据显示,许多青少年每日用于手机、平板等屏幕的时间远超运动时间,形成“久坐—低代谢”恶性循环。昼夜节律紊乱也成为隐形推手,睡眠剥夺导致瘦素分泌减少,胃饥饿素分泌增加。很多学生发展出“夜间加餐—白天嗜睡”的恶性循环。

破局之道 构建体重管理生态系统

应对青少年肥胖需要家庭、学校和社会共同努力。家庭应营造健康饮食环境,减少外卖和高热量零食,鼓励孩子参与食材选择与烹饪,零食可选无糖酸奶、坚果、水果等,培养良好的饮食习惯。学校可通过趣味体育课、身体认知课程等,引导学生树立健康理念。青少年每天应有至少60分钟中高强度运动,如跑步、游泳、跳绳、篮球等,既能燃脂又有趣味。平板支撑、仰卧起坐等力量训练则能增强核心力量,塑造健康体形。社会应完善体重门诊的建设,组织亲子运动活动、商超优化商品陈列,共建健康体重管理的支持网络。

中医调理同样可以作为辅助手段,发挥整体调节的作用。中医认为,青少年肥胖多与脾虚湿盛、痰湿内阻有关,通过饮食、运动和外治法综合调理,效果更佳。日常推荐黄芪茯苓粥健脾祛湿,荷叶山楂茶消脂解腻,再遵循季节变化,顺应自然规律,选择应季食材。耳穴压豆、推拿按摩、艾灸等外治疗法也能在一定程度上改善代谢,促进减重。

家长和学校也要警惕一些常见误区,比如“小时候胖没关系,长高了就瘦”,实际上如果体重增长速度远超身高,很难“自然变瘦”;盲目使用减肥药物不仅无效,反而可能损伤肝脏、影响发育;而用外貌评价孩子,不仅无法真正帮助他们,还可能引发焦虑和自卑。

青少年肥胖问题,归根结底是全社会共同的责任。只有家庭、学校、社区、政策多方协同,才能真正为孩子们构建起健康的成长环境,让他们摆脱脂肪的束缚,拥有轻盈的身体与自信的笑容,迎接更加健康、阳光的青春。

杨帆(上海长征医院骨科关节病区主管护师)

养生周记

品味应季鲜果 滋养健康之道

夏季是水果最为丰富的季节,西瓜、桃子、李子、葡萄、荔枝、杨梅、芒果等各种新鲜多汁的水果陆续上市,成为人们餐桌上的美味佳品。当下正是品尝水果、补充营养的最佳时机,但如何健康、科学地吃水果,也是一门值得探讨的学问。

自古以来,夏季水果就备受人们喜爱,盛唐时期,古人千里奔波送荔枝入宫的史实亦有记载。但也提醒我们,水果虽好,也需讲究食用时节与适量原则。

现代营养学认为,水果富含维生素、矿物质、膳食纤维和多种植物活性物质,适量食用有助于补水消暑、增强免疫力、促进消化、补充能量。尤其是夏天高温炎热,人体出汗多、消耗大,吃些应季的新鲜水果不仅能补充水分和微量元素,还能提神醒脑,缓解疲劳。例如,西瓜水分含量充足,是夏季消暑解渴的首选;桃子富含维生素和果胶,有助于润肠通便、养颜美容;葡萄中的葡萄糖和果糖能迅速补充体力,深受运动人士喜爱。

夏季吃水果不能贪多图快,尤其是一些糖分较高、热性的水果,如荔枝、龙眼,虽味道鲜美,却不可过量食用。健康人群每日适量食用几颗,既能满足口腹之欲,又不至于对身体造成负担。吃水果讲究“顺时而食”,选择本地、应季的品种最为理想。对于健康人来说,适量吃应季水果是可以的。在享受水果带来的清凉与美味的同时,也要注意控制食用量,避免因为贪食导致肠胃不适或血糖波动。特别是糖尿病患者、肠胃功能较弱的人群,更应根据自身情况,科学搭配、适度食用,切勿盲目跟风。

如果医生叮嘱患者“不吃水果”,那还是要遵照医嘱才有利于疾病的恢复。如果既往有不适合大量吃水果的脾胃疾病,在疾病恢复后仍要避免水果过量。只有遵循自然规律,合理选择,适量食用,方能真正品尝到水果的甘甜与健康的滋养。

朱为康(上海市中医医院肿瘤五科行政主任)

● 国内邮发代号3-5/国外发行代号D694/全国各地邮局均可订阅/ 广告经营许可证号:31000020050030/社址:上海市威海路755号/ 邮编:200041/总机:021-22899999转各部
● 本报印刷:上海报业集团印务中心等,在国内外6个印点同时开印/上海灵石、上海龙吴、上海界龙/北京、香港、美国洛杉矶
● 本报在21个国家地区发行海外版/美国、澳大利亚、加拿大、西班牙、泰国、菲律宾、日本、法国、巴拿马、意大利、荷兰、新西兰、尼日利亚、印度尼西亚、英国、德国、希腊、葡萄牙、捷克、瑞典、奥地利等
24小时读者服务热线 962555
本报零售价 每份1.00元