

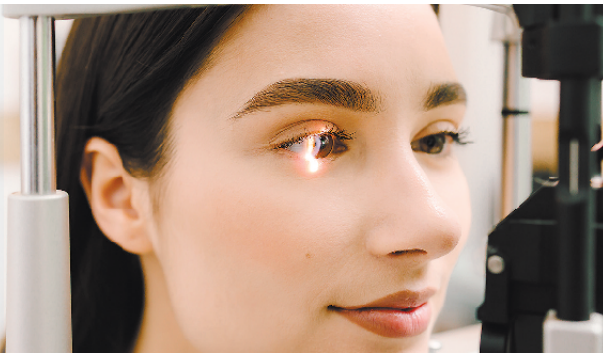
康健园



扫码关注新民康健园官方微信

警惕高度近视背后的眼底危机

高度近视不仅是屈光异常,更是一种可能影响眼底健康的眼病。随着眼轴不断增长,视网膜、脉络膜等眼底组织会被牵拉变薄,发生病变的风险明显增加,严重时甚至可能导致不可逆的视力损伤。由于这些眼底问题早期症状往往不明显,不少人容易忽视,也有人在发现眼底改变后过度担忧。了解高度近视相关眼底病变的特点和风险,有助于做到科学认识、及时筛查和规范管理,更好地守护视力健康。



发现豹纹状眼底不必惊慌

正常眼底是均匀的橘红色外观,而高度近视眼底,脉络膜毛细血管层及中血管层的血管减少或消失,导致橘红色的脉络膜大血管暴露,从而出现特殊的眼底改变:不均匀的橘红色与灰黑色夹杂的外观形态,这种花纹与豹子的皮毛非常相似,被称为“豹纹状眼底”。高度近视患者往往会因此感到惊慌。

其实,单纯的豹纹状眼底是最轻程度的近视相关眼底改变,并不会直接引起视力下降,无须用药或手术处理,所以体检发现豹纹状眼底不必惊慌。

飞蚊症伴亮光闪现尽早排查

许多高度近视患者深受飞蚊症困扰。眼前黑影飘动,像蚊子一样飞来飞去,会干扰视觉并且影响工作。近视度数越深,患者越容易出现飞蚊症。近视眼由于眼球轴拉长,填充于眼内的玻璃体会出现退行性改变,玻

璃体出现液化、局部混浊以及后脱离现象,相应地会出现眼前黑影飘动的症状。不少患者在出现飞蚊症的同时,眼前会出现突然一闪的亮光,像一道闪电。闪光感的产生是由于玻璃体后脱离过程中牵拉视网膜,刺激视网膜产生眼前闪电的感觉。特别是玻璃体后脱离可能牵拉视网膜薄弱的变性区,撕破视网膜产生裂孔,从而引起视网膜脱离,造成视力严重下降。

出现飞蚊症的近视人群应及时来医院就诊。当眼底检查发现存在视网膜裂孔或者严重的变性区,应该采取眼底激光治疗,给视网膜变性区或裂孔周围打上激光斑,相当于给一件衣服的破口打上补丁。激光治疗的目的是防止视网膜脱落。

视物变形通常提示黄斑出血

黄斑出血是高度近视常见的眼底并发症,导致患者视物变形,可伴有视野中心固定暗影,严重影响高度近视人群的生活和工作。

高度近视黄斑出血包括两种原因:一是黄斑区长了异常的新生血管,即脉络膜新生血管。高度近视眼的眼轴不断延长,视网膜的黄斑区形成薄弱位置,一种来自脉络膜的新生血管长入视网膜。而新生血管的管壁十分脆弱,血液会从新生血管漏出,引起黄斑出血。二是随着高度近视眼的眼轴变长,眼底后极部扩张导致视网膜与脉络膜之间的基底膜破裂,引起出血。

两种不同原因的黄斑出血,有不同的治疗原则。前者需要及时进行眼内注射抗血管内皮生长因子药物,俗称“眼内打针”,减轻黄斑出血水肿。后者可口服止血化瘀类药物来促进出血的吸收。

要知道,大部分高度近视眼底病可防可治,只要做到定期随访检查,出现视觉异常症状及时就诊,很多高度近视带来的损害都可以得到控制。

庄宏(复旦大学附属耳鼻喉科医院眼科副主任医师) 图 IC

专家点拨

体检发现甘油三酯偏高,不少人第一反应就是买鱼油。还有人认为熬夜多、应酬多、运动少,吃点鱼油总能“补一补”。但鱼油并非“万能油”,更不是人人都需要的降脂药。

鱼油之所以受关注,主要与其所含的Omega-3脂肪酸有关。我国指南和专家共识认为,鱼油相关产品的应用价值集中在特定人群、特定用途上,并不适合所有人长期盲目服用。《中国血脂管理指南(2023年)》明确指出:血脂管理首先要看整体心血管风险,低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)仍是首要干预靶点,生活方式干预始终是基础。也就是说,发现血脂异常后,第一步不是急着买鱼油,而是先弄清楚问题出在哪、风险有多大、是否需要规范治疗。Omega-3脂肪酸是一类人体必需的不饱和脂肪酸,在降低甘油三酯方面有一定作用,但能否带来明确的心血管获益,现有研究并不完全一致。因此,它更适合在明确适应证下使用,不宜简单理解为人人都该吃的“护心神器”。

目前市面上的鱼油主要分为三类。处方鱼油属于药品,主要用于高甘油三酯血症等特定人群,需要在医生指导下使用;蓝帽子鱼油属于保健食品,可用于日常保健,但不能代替药物治疗;普通鱼油则属于膳食补充剂,主要用于营养补充。三者虽然都叫鱼油,但作用和适用范围并不相同。

购买鱼油时,不能只看“深海鱼油”“高纯度”等宣传语,更应关注产品属性以及EPA、DHA等有效成分含量。对于甘油三酯明显升高的人群,应先到医院进行规范评估,再决定是否需要进行Omega-3脂肪酸治疗。

对于大多数健康人群来说,优先考虑的不是鱼油,而是吃对鱼。《中国居民膳食指南(2022)》建议每周摄入鱼类300至500克。通过合理饮食获取营养,往往比依赖保健品更可靠。

很多人把鱼油当成不良生活方式的“补偿品”。然而,久坐、肥胖、饮酒过量、饮食油腻等问题如果得不到改善,单靠几粒鱼油很难降低健康风险。

人们是否需要服用鱼油,关键在于是否有明确指征。对于普通人而言,规律饮食、适量运动、控制体重才是健康管理的基础;对于存在明显血脂异常的人群,则应在专业医生指导下选择合适的干预方式。

李或 李玲玲(海军军医大学第二附属医院营养科)

鱼油真是「护心神器」吗?

体检解读

体检报告提示衰老的八种“假病”

每次体检结束后,许多人都会反复查看报告上的箭头、结节、斑块等异常提示,甚至因此焦虑不安。随着体检技术不断进步,许多细微变化都能被发现。但不少体检报告上的“异常”,其实并非疾病,而是人体衰老留下的自然痕迹。随着年龄增长,组织和器官出现一定程度的退行性变化在所难免,了解这些常见“异常”,有助于减少不必要的焦虑。

轻度心脏瓣膜反流是体检中较为常见的发现。心脏瓣膜如同单向开启的阀门,随着年龄增长,瓣膜关闭时可能出现极少量血液回流。对于没有气短、胸闷等症状的人群来说,轻度或微量反流通常属于生理现象,无须特殊处理,也与心力衰竭等严重疾病没有直接关系。

颈动脉斑块同样是中老年人体检报告中的常客。50岁以后,血管壁出现局部斑块并不少见,其形成过程类似于长期使用的水管出现沉积物。对于没有明显狭窄的稳定斑块而言,真正需要关注的是低密度脂蛋白胆固醇、血压和吸烟等危险因素。控制血脂、血压和改善生

活方式,往往比单纯担心斑块本身更重要。

动脉硬化和血管钙化也是衰老的重要标志。许多人在CT检查中发现主动脉或冠状动脉存在钙化灶后忧心忡忡。实际上,这些钙化点多数反映的是血管老化过程。目前尚无药物能够让已经硬化的血管恢复年轻状态,但通过控制血压、血糖和血脂,能有效延缓进一步损伤。

心脏早搏也是常见体检异常之一。心脏每天跳动约十万次,偶尔提前搏动或短暂停顿并不少见。如果动态心电图显示早搏数量较少,且没有明显心慌、头晕、黑矇等症状,往往属于功能性改变。规律作息、保证睡眠、减少浓茶和咖啡摄入,通常比服药更有效。

近年来,肺结节检出率明显升高。绝大多数直径小于5毫米的肺结节属于良性病变,可能与既往感染、炎症或粉尘刺激有关。定期随访的目的并非等待其长大,而是观察其变化。如果多年保持稳定,一般无须过度担忧。

甲状腺结节同样十分普遍。流行病学调查显示,成年人中甲状腺结节检出率可超过

50%。大多数超声分级较低、没有恶性征象的结节属于良性病变,定期复查即可,无须急于手术。

肝囊肿和肾囊肿则更像器官内形成的小水泡。只要体积较小,没有压迫周围组织或影响器官功能,通常不会对健康造成威胁。多数情况下,只需定期超声复查即可。

胃镜检查中常见的非萎缩性胃炎也不必过度紧张。几乎没有人能拥有光滑如镜的胃,胃黏膜长期接触食物和胃酸,轻度充血、水肿十分常见。只要没有幽门螺杆菌感染,也没有明显胃痛、腹胀等症状,这类改变往往不属于需要特殊治疗的疾病。

面对体检报告,与其过度关注细微异常,不如将注意力放在控制血压、血糖、血脂,保持合理体重,坚持运动、规律作息以及平和心态上。真正决定健康寿命的,往往不是报告上的某个结节或斑块,而是长期坚持的健康生活方式。

崔松(上海中医药大学附属曙光医院老年病科主任医师)

医护到家

如今,呼吸科戒烟门诊接诊的年轻电子烟使用者越来越多。其中不少人从未吸过传统卷烟,却因为“水果味”“更酷炫”等标签接触电子烟。部分吸电子烟的年轻人已经出现反复咳嗽、胸闷、运动耐力下降等问题。还有些人将电子烟视为“戒烟神器”,希望通过逐步降低尼古丁摄入量实现戒烟。一名22岁的大学生曾表示,最初选择电子烟是认为它“没有焦油、危害较小,还能帮助戒烟”,结果却在不知不觉中形成了尼古丁依赖。研究发现,电子烟并不能消除尼古丁依赖,反而可能增加新的成瘾途径。而且许多使用者最终成为“卷烟+电子烟”双重使用者。

别让电子烟毁了你的肺

电子烟不是卷烟的“安全替代品”。很多人误以为电子烟只是“水蒸气”,比传统卷烟安全得多。事实上,电子烟烟液加热后产生的气溶胶中含有甲醛、乙醛、丙烯醛等致癌物以及镍、铬、铅等重金属颗粒。世界卫生组织早已明确指出:电子烟有害健康,不是安全的戒烟工具。电子烟中的尼古丁浓度可以很高,有些烟弹的尼古丁含量相当于两包传统卷烟。由于电子烟吸入方式深、停留时间长,尼古丁吸收效率反而更高,导致成瘾性极强。

目前,国际公认的、有充分科学证据的戒烟方法只有三种:行为干预、心理咨询和戒烟药物,如伐尼克兰、安非他酮、尼古丁替代疗

法等。电子烟不在其中。请吸烟者寻求正规医疗机构戒烟门诊的专业帮助。

● 第一步:承认依赖,评估程度

科学戒烟首先要评估自己对尼古丁依赖的程度。对于起床后半小时内就想吸烟,每天频繁使用电子烟,停止后出现烦躁、失眠等戒断症状的人群,仅靠意志力戒烟往往难以成功。

● 第二步:寻求专业帮助,别硬扛

本市目前有46家正规医疗机构设有戒烟门诊。医生会为就诊者制定个性化方案和处方戒烟药物。同时在医生指导下设定戒烟日、清理所有烟具、告诉身边人自己正在戒烟。

● 第三步:正确应对戒断反应

戒烟过程中可能出现咳嗽、失眠、烦躁或食欲增加等症状,大多属于正常的戒断反应,通常在1-4周内减轻。咳嗽时多喝水,失眠时听白噪声,烦躁时快走运动,饿的时候嚼无糖口香糖。坚持熬过前两周,胜利就在前方。

● 第四步:利用线上资源

也可借助戒烟热线12320、“无烟上海”微信公众号和戒烟门诊等资源获得持续支持。

需要强调的是,预防烟草依赖最有效的方法,始终是远离第一口烟。无论是传统卷烟还是电子烟,都可能带来健康风险。所谓“时尚”“减压”或“社交需要”,都不足以成为损害健康的理由。远离烟草和电子烟,才能为健康成长和长远发展打下更坚实的基础。

史兆雯 吴超民(上海市普陀区中心医院呼吸与危重症医学科)