

人民健康是民族昌盛和国家富强的标志。



## 如何预防青光眼?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的周女士咨询,寒冷天气,如何呵护眼睛,以减少或避免青光眼的发生?

咸宁爱尔眼科有关医务人员介绍,当有冷空气来袭时,要注意保暖,尤其是有青光眼病史的老年人,避免从温暖的室内立即到寒风凛冽的室外,外出时可以在楼道或门口稍微站一会,让身体慢慢适应外界寒冷,还可戴上眼镜。

生活作息要规律,不熬夜,少吃辛辣刺激的食物,不要大量喝茶或咖啡。

避免长时间对着电脑工作或近距离工作,可以在工作一段时间后休息一会儿,并眨眨眼睛,或用热毛巾敷眼睛。

调节好情绪,注意保持愉悦的心情,避免情绪波动太大。

有高血压、糖尿病等病史的人,要注意控制血压、血糖,以免因视网膜血管形态异常而诱发青光眼。

有青光眼病史的患者,要做好复查及眼压的监测。

## 如何为孩子挑选零食?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区梅园社区的李女士咨询,如何为孩子挑选零食?

梅园社区卫生服务站有关医务人员介绍,零食摄入要适量。零食的摄入,不应影响下一次的正餐,更不能用零食替代主食。

食用时间要合理。餐前和餐后30分钟内不宜吃零食,不要边看电视边吃零食,也不要边玩边吃零食。睡前30分钟不吃零食。

学会搭配巧妙吃。可根据正餐的营养摄入来选择零食。正餐吃得较素,可选择补充蛋白质的零食,如纯牛奶等。正餐吃得较饱,可选择一些助消化的零食,如纯酸奶、猕猴桃等。

少喝含糖饮料,不喝含酒精、咖啡因的饮料。白开水才是最好的饮品。

## 如何避免过早消耗远视储备?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的张女士咨询,如何避免过早地消耗儿童远视储备?

咸宁市青少年视力低下防控中心有关医务人员介绍,建立屈光发育档案。通过定期复查视力、屈光度、测量眼轴、角膜曲率等,可综合全面评价儿童的视力和屈光发育情况。

户外活动。儿童在户外活动是避免远视储备过度消耗的最佳途径,能有效预防近视。每天接触户外自然光的时间达2小时以上,每周10小时以上,可让儿童的近视率大幅降低。

养成科学的读写姿势。眼睛与书本距离约为一尺,胸前与课桌距离约为一拳,握笔手指与笔尖距离约为一寸,切勿躺着看书。在室内学习时,要确保有充足的光源。

控制电子产品使用时间。电子产品使用,单次不宜超过15分钟,每天累积不宜超过1小时。使用电子产品学习30-40分钟后,应休息远眺放松10分钟。年龄越小,连续使用电子产品的时间越短。

养成良好的生活方式。要保证每天有充足的睡眠。要保证营养均衡,并减少垃圾食品的摄入。

## 白内障高发人群有哪些?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的周女士咨询,白内障高发人群有哪些?

咸宁爱尔眼科有关医务人员介绍,白内障即人体眼睛里的晶状体发生混浊,以下人群是高危人群。

老年人。随着年龄增长,老年人机体各方面的功能开始减弱,晶状体功能也相对减弱,加之新陈代谢等因素的影响,发生白内障的机会相对增加。

长期受紫外线照射人群。太阳光中的紫外线对晶状体损害较重,长期暴露在阳光下,会影响晶状体的氧化还原过程,使晶状体蛋白质发生变性、混浊诱发白内障。

白内障家族史人群。要更加注意,需定期进行检查。

患有眼部疾病或全身疾病人群。如葡萄膜炎或是糖尿病、高血压、动脉硬化、晶状体营养和代谢状况出现问题的病患,都是白内障的高危人群。

长期使用激素类药物人群。长期服用激素类药物,可能会加速晶状体的增生,出现混浊现象,造成视力损害。

高度近视人群。高度近视者患白内障的时间往往更早,白内障进展速度更快,但因视力原本就不好,也更容易被忽视。

# 这五种疼痛别忍 当心拖成大病

俗话说,小不忍,则乱大谋。在其他方面也许有道理,但在慢性疼痛防治方面,则是大错特错。慢性疼痛给人们的身心带来伤害,让生活质量下降,但由于它发生缓慢,也很容易被人们忽视,或者觉得忍忍就过去了,这是最大的误区,很可能带来严重的后果。尤其这五种疼痛最不能忽视,小心拖成大病。

## 1 慢性头疼

对于突然发生的剧烈头疼,大家都会立刻去检查。然而对于慢性头疼,很多人不以为然,认为是小毛病。也有很多患者经过X线、CT甚至核磁共振等检查无异常,也就不理睬了。

其实,这很不对。对于持续一个月以上的慢性头疼必须积极治疗。慢性头疼不仅会影响生活质量,导致心烦、失眠等,还会降低身体抵抗力、低机体反应性及应急能力,甚至影响人体多系统脏器功能。

《世界卫生组织蓝皮书》指出,控制好偏头痛,能使全球GDP上升两个百分点。可见,头疼还是能影响国计民生的大事。

## 2 颈肩僵硬

脖子和肩膀僵硬或者疼痛,一般是颈肩长期保持一个姿势,又不注意活动造成的。

现在人们往往在电脑前坐一天,缺少活动,平时还有很多人天天手机不离手,总是低头看手机,这些人群都会经常出现脖子和肩膀僵硬,长期的不良习惯,可能造成颈椎逐渐老化退变。

等到出现椎间盘突出压迫脊髓或者骨质增生压迫神经血管,出现严重的神经痛、头晕,以及行动障碍时,可能就需要开刀手术解决,甚至有时候开刀手术也不能完全改善严重的症状了,此时悔之晚矣。

另外需要注意,颈肩部疼痛可能不只是颈椎问题,心脏的神经反射区,也有可能投射到颈肩,因此,颈椎疼痛也要积极检查,千万不可大意,以防忽视导致生命危险。



## 3 慢性腰疼

最常见的是腰肌劳损,大多数人对它的态度是拖着不治。腰肌劳损是人人皆知的一种腰部疾病,实际上是慢性的腰部劳损。它主要由两种原因引起,一种是急性腰部扭伤后,未能及时合理地治疗,从而形成了慢性腰肌创伤性瘢痕及粘连形成,减弱了腰肌的力量,产生了腰痛。

另一种原因是长期的、积累性的腰部微小创伤所造成,如一些长期处于坐位工作,经常在非生理位置下操作的修理工,以及长期固定姿势工作的钟表工、打字员等。此外,一些需要弯腰的劳动者,如果他们平时不注意体位及加强腰背肌锻炼,均可有腰部的累积性损伤,形成腰肌劳损。

长期的腰痛,最终会导致脊柱稳定系统功能失调,脊柱变形加速,后期可能发展成为神经的不可逆严重卡压,导致不能忍受的腰痛和下肢的放射痛,甚至影响到大小便功能和丧失一部分或全部行动能力。

## 4 带状疱疹后神经痛

得带状疱疹一个月,仍然有遗留下的疼痛,我们称为带状疱疹后神经痛。

这种疼痛表现多样,但多为自发性或诱发痛,发作时常有针刺、刀割、烧灼、虫咬的感觉,轻微触碰、风吹、接触衣服或温度的微小变化都可能诱发疼痛,痛起来让人觉得“生不如死”。

如果积极治疗,大部分后遗神经痛会逐渐改善,但如果不加重视,坐等疼痛消失,等带状疱疹的疼痛恶性循环累及和侵蚀脊髓背根神经节甚至脊髓背角,就可能遗留非常顽固而剧烈的神经痛,造成严重后果。

长期的剧痛可导致抑郁、躁狂等精神、心理疾病,使患者逐步进入“疼痛——自我紧张和生活能力丧失——疼痛加重”的恶性循环。

## 5 糖尿病性周围神经病

糖尿病患者出现手脚发麻,像戴上手(袜)套,或有针刺样感觉,遇到这种疼痛,有可能是糖尿病并发周围神经损害。

出现这种神经病,如果足够重视,严密监测血糖水平,并且积极治疗,内分泌科医生与疼痛科医生协作,有可能控制其进展甚至逐渐缓解病情。

可如果仍未引起足够重视,任由其发展,后期神经病变就会进一步加重恶化,出现神经病理性疼痛,意味着患者保护性感觉功能异常,严重的感觉缺失,绝望和无能为力感,甚至也可导致抑郁,严重影响患者生活质量。

已知糖尿病周围神经病变是糖尿病患者足部溃疡形成的主要危险因素之一,足部溃疡高危患者最终有可能导致感染坏疽,患者最终截肢。

(本报综合)

## 幽门螺杆菌被列为明确致癌物——

# 家庭成员查出阳性孩子怎么办

幽门螺杆菌(简称Hp)近日被美国卫生及公共服务部发布的第15版致癌物报告列为明确致癌物,引发大众关注。此前关于成年人防治幽门螺杆菌的知识已讲过许多,今天我们重点讲讲它的传播途径和检测手段,尤其是儿童该不该筛查,如果家庭成员阳性,那孩子应该如何预防。

### 感染后可能出现哪些症状

幽门螺杆菌是人类最常见的慢性细菌感染。我国是幽门螺杆菌感染大国,感染率在50%以上,近年来一系列的研究表明,幽门螺杆菌感染会显著增加患胃癌风险。

幽门螺杆菌的独特之处在于,其结构能使它抵御胃内的强酸环境,从而顽强地生存下来。虽然它被视为患癌的重大隐患,但大多数感染者没有症状,部分患者有腹部不适或疼痛、饱腹感、恶心、呕吐、反酸、嗝气、口臭等表现,其中一些患者在检查后发现了慢性胃炎、溃疡、胃癌等消化道病变。

临床上,幽门螺杆菌有家庭聚集传播的现象,家庭成员感染后,容易传播给共同居住的人。总的来看,它的传播途径有4种。

- 1.口口传播 共用同一食物器皿、咀嚼食物喂食、情侣接吻;饮食受污染的肉、牛奶、蔬菜、水;卫生习惯差等。
- 2.粪口传播 饮食被排泄物污染的食物、水;饮用井水等未经处理的水。
- 3.共用器具传播 共用牙刷、水杯等容器和牙科设备。
- 4.医源性污染传播 与幽门螺杆菌感染者或污染的器具接触;使用未彻底消毒的医疗设备。

### 没有胃肠道不适不建议筛查

门诊中,经常有患者询问,大人幽门螺杆菌阳性,孩子需要进行相关筛查吗?对于这个问题,业内专家一致认为:无症状、14岁以下儿童不建议进行常规幽门螺杆菌检测。

原因是与成人相比,儿童发生消化性溃疡等疾病的风险较低,实际感染了幽门螺杆菌的患儿并没有明显症状,部分儿童还有一定的自发清除率。如果过早应用抗生素治疗,反而产生不利影响,而且儿童根除治疗后再感染率高。也就是说,家庭成员出现幽门螺杆菌阳性,而孩子没有胃肠道症状的,不需要筛查幽门螺杆菌,即便筛查出阳性也无需治疗。

但是,如果孩子出现反复胃部不适、

胃黏膜相关淋巴瘤、不明原因的难治性贫血和胃镜检查出胃溃疡及十二指肠溃疡,以及一级亲属中有胃癌患者等,则建议检测幽门螺杆菌并进行治疗。儿童治疗方法大多实行“三联疗法”(即一种抑制胃酸的药物+两种抗生素),服用时间为10-14天,不能随意停药或漏服,以免影响治疗效果。

### 如有必要检测首选碳13

目前,医院检测患者是否感染幽门螺杆菌通常使用无创检查,即尿素呼气试验。其中,碳13呼气试验是儿童诊断中应用最广泛、准确性最高的方法。

接受检测的儿童需停用抗生素4周以上,停用质子泵抑制剂2周以上,检查前保持空腹状态,憋气5秒钟向第一个袋子吹口气,然后口含碳13的液体静坐半小时后再向第二个袋子吹口气,检测两袋样品的结果当天可得。需要注意的是,碳13呼气试验因有放射性不能用于儿童。

除了无创检查之外,诊断幽门螺杆菌也存在有创检查,即胃镜。一些患者在胃镜检查的同时,医师会活检少许胃黏膜组织进行病理检查及快速尿素酶试验,必要时作幽门螺杆菌培养。这种方法的缺点是有创操作,患者接受度不高,因此检查



适应症需由医生来评估。

### 儿童防感染做好五件事

幽门螺杆菌主要藏在唾液、牙菌斑、胃、粪便中,因此儿童预防感染要做到5件事。

- 1.家庭成员实行分餐制,使用公筷、公勺,餐具定期煮沸消毒,尤其是大人不要咀嚼喂食婴幼儿;
- 2.平时做好口腔清洁;
- 3.饭前便后认真洗手,避免“病从口入”;
- 4.不食用生冷食物,不饮未经处理的水,蔬菜瓜果要洗净削皮;
- 5.不食用过烫、辛辣食物,保护胃黏膜,增加抵抗力。

(本报综合)

## “风湿病”与风湿有关吗?

是,西方人普遍都是产后睡一觉,体力缓和过来即起床洗澡,并住在空调房或通风的房间,许多居住在西方的亚裔移民也是这样,他们都没有因此而得风湿病。那么,风湿病到底与“风”和“湿”有没有关系?

从西医的角度“风”和“湿”不是风湿病的主要原因,而潮湿和寒冷的环境对关节炎是有害的。西医认为“风”和“湿”与病因无关,但湿冷会加重病情。的确,长期经受寒冷刺激的人,容易出现关节炎;天气变化,尤其是台风前夕,腰酸腿痛者常常发作,甚至可以作为天气预报。生理情况下,血液循环是不能到达关节腔的,关节软骨靠滑液滋养。如果长期经受寒冷刺激,会导致关节软骨的

损害,变性,出现或加快关节劳损。至于天气变化时腰酸腿痛,这是受损了的关节滑膜、软骨、韧带、纤维疤痕组织对天气变化的一种过敏反应,以及关节滑膜腔对气压变化的反应。故一些外伤骨折者,痊愈后在气候变化时常会感觉酸疼;一些疤痕体质者,气候变化时疤痕会发红发痒。也是同样的道理。

中医则认为正是正气不足、外感风寒湿燥热之邪所致。中医对风湿病的认识已有两千多年历史,早在《内经·痹论》指出:“风寒湿三气杂至,合而成痹也。”中医认为,风湿病也称“痹病”“痹证”,是人体正气不足或脏腑功能失调,风、寒、湿、燥、热等外邪侵袭,内生痰湿、淤血或热毒,导致经络阻滞,气血运行不畅,出现

到棘手。因此是目前医学界公认的疑难杂症。如果出现下列问题,需要及时找风湿科医生,明确是否是风湿病,以免误诊:免疫功能低下;各种关节肿痛或疼痛;肌痛、肌无力;复发性眼炎、外生殖器溃疡和口腔溃疡;口干眼干;雷诺现象;下背疼痛和交替性臀部疼痛;有2个或以上的系统或脏器受损,如肾炎+关节炎、皮疹+肾炎、关节痛+胸腔积液、肝炎+肾炎等;反复或持续发热1个月以上,经抗生素或抗结核治疗无效,并排除肿瘤者。许多临床上的疑难杂症实际上是很普通的风湿病。



文晓芳 主治医师  
咸宁麻塘中医医院病区主任



咸宁麻塘中医医院 咸宁麻塘风湿病医院 主讲