

健康关注

“老眼昏花”

与黄斑变性

本报记者 喻京英

日常生活中，人们常常听到父母或身边的老年朋友提起“老眼昏花”，绝大多数人认为这是随着年龄增长，不可避免的视力自然衰退。其实，人体眼部除了自然退化外，还有很多不为人知的疾病，这些病并非“无药可医”。近日，北京医院、生命时报和搜狐健康共同举办了“医院体验营”活动，组织老年人走进北京医院眼科，共同关注危害中老年视力健康、却又鲜为人知的眼部疾病——老年黄斑变性。

黄斑变性青睐老年人

老年黄斑变性（AMD）是一种年龄相关性眼底黄斑变性，可导致不可逆的中心视力下降及丧失。老年黄斑变性早期症状不明显，极易延误治疗，是发达国家50岁以上人群中致盲的主要原因。一项调查显示，中国50岁以上老年人中，老年黄斑变性的患病率达15.5%，70岁以上患病率达到20.2%，即50岁以上老年人中，每7人就有1人是老年黄斑变性患者。

与老年黄斑变性发生及危害形成鲜明对比的是，此病在我国老年人中鲜为人知，其知晓率仅有9.2%。

很多人不知道黄斑是人眼部最重要的光学中心，但也有人误以为它是眼睛里出现的斑块。北京医院眼科副主任

喻晓兵介绍说：“黄斑是视觉最敏锐的部位，位于视网膜中心，可识别形状、大小、颜色、纵深、距离等大多数光学信号。如果黄斑的结构发生了变化，导致视神经细胞受损，则中心视力就会下降。”黄斑变性可以由很多原因引起，最常见的第一类与年龄相关，就是老年性黄斑变性；第二类是因高度近视，即病理性近视引起的黄斑变性。

55岁以上应每年查一次眼底

北京医院眼科主任戴虹说，老年黄斑变性早期症状并不明显，容易被误诊为白内障。虽然随着疾病发展，会出现对比敏感度下降、暗点、视物变形、阅读能力下降等症状，然而，不是所有患者都会有这些症状，患病早期或单眼发病时症状通常被忽视。

正是由于其具有隐蔽性强、危害严重等特点，专家特别提醒，要早发现、早检测和早治疗，为及时有效的治疗争取宝贵的时间，延缓病情发展，最大程度维持和提升现有视力。

发现黄斑变性其实很简单，首先，中老年朋友可通过阿姆斯勒表进行快速自查，这个表由黑白方格组成，方格中间有个黑点。如果黄斑区出现问题，盯着黑点看，线条可能就弯曲了。如果看到的表格发暗、发黑、直线变曲线了，可能提示黄斑的功能受损，要及时前往医院进行进一步检查。



戴虹教授说，55岁以上人群每年应接受一次眼底检查，一旦出现黄斑变性征兆，需前往正规医院咨询眼底病专家，进行相关检查，才能确诊是否罹患老年黄斑变性。

喻晓兵强调，防晒对于保护眼睛有重要意义，日晒过多、过猛不仅会滋生皮肤癌，特定的波长过度照射眼睛，还会诱发病变。他建议在户外工作的人群一定要多使用墨镜、阳伞、帽子等防晒工具，日照最强烈的正午时分，最好避免到户外。

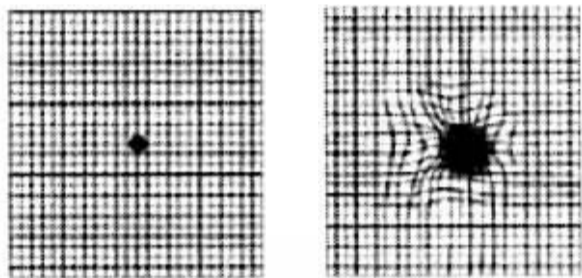
黄斑变性症状

对比敏感度下降、暗点、视物变形、阅读能力下降、色觉功能减退等症状。然而，不是所有患者都会有这些症状，疾病早期或单眼发病时症状通常被忽视。



链接▶▶▶

自我检查黄斑变性的方法



首先，老年朋友可通过阿姆斯勒表进行快速自查（上图），这个表由黑白方格组成，方格中间有个黑点。如果黄斑区出现问题，盯着黑点看，线条可能就弯曲了。如果看到的表格发暗、发黑、直线变曲线了，可能提示黄斑的功能受损，要及时前往医院进行进一步检查。

黄斑变性高危因素

大量的研究表明，老年黄斑变性的发生与年龄、遗传、环境因素如长期暴露于紫外线、环境污染、吸烟、血抗氧化水平下降等因素有关。

吸烟是目前最确定、最直接、证据最多的老年黄斑变性病因。吸烟者人群患湿性AMD的风险可增加2-3倍；50岁以上，有糖尿病史、高血压史和吸烟史，长期从事户外工作、长时间暴露在紫外线下的人群易患此病。研究表明，女性比男性更容易患病。

健康箴言

宁静而致远
澹泊以清心

上联语出《文子·上仁》：“非淡漠无以明德，非宁静无以致远。”《诸葛亮诫子书》亦有：“静以修身，俭以养德；非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”这里的“宁静”指清静寡欲，不慕荣利。亦指环境和心情的安定平静。意谓不宁静就不能加强自身修养，就不能实现远大的目标。所以诸葛亮总是告诫后人“志当存高远。慕先贤，绝情欲。”（《诫外甥》）宁静致远，不但是修身的要旨，而且是养神的必然要求。宋欧阳修也说：“养神于静则安。”（《欧阳文忠公书示子侄》）应该说，宁静是一种崇高的境界，不为权力所累，不为名利所诱，不为灯红酒绿所吸引，守住心灵的一片净土，保持心境的平和，享受平静的生活。故有人说：最好的心情是宁静。

下联的“澹泊”，指恬淡寡欲。明姚舜牧曾说：“澹泊二字最好。澹，恬淡也；泊，安泊也。恬淡安泊，无他妄念，此心多少快活。反是以求浓艳，趋炎势，蝇营狗苟，心劳而日拙矣，孰与澹泊之能日休也。”（《药言》）。“清心”指心地清静，无思无虑。清富察敦崇《燕京岁时记·白云观》：“问及长生久世之道，则以清心寡欲为要。”意谓只要能澹泊自守，清心寡欲，就能使人始终处于平和的心态，得亦不喜，失亦不惊，有利保持心理的平衡。

熊经浴辑注

医说新语

术后谨防膜腹粘连

张献怀 黄晖

膜腹粘连综合征是腹部手术后的一种后遗症，有的基层医生由于缺乏经验，加上膜腹粘连综合征其临床表现又与肠炎、结肠炎极为相似，所以容易漏诊误诊。解放军总医院第一附属医院普通外科副主任医师姚胜说，有的患者由于长期遭受疼痛的折磨而产生焦虑症，身体消瘦，有的甚至怀疑自己是不是得了肿瘤，精神压力很大。姚胜强调说，膜腹粘连综合征和肠炎、结肠炎在临床表现上有些相似，但还是有区别的。膜腹粘连综合征的患者都有过腹部手术史，多为阑尾炎切除、结扎、剖腹产等类似的小手术。肠炎、结肠炎引起的疼痛多为阵发性

的、局部的剧烈疼痛，而膜腹粘连综合征引起的疼痛多以原手术伤口部位为中心，向周围弥散性的、持续性的钝疼感，常伴有牵拉感、坠胀感，且多发生在术后的1-2年前后。

姚胜说，腹部手术患者都会有不同程度的腹腔粘连。手术后的短时间内由于粘膜粘得紧，反而没有什么疼痛感，而随着时间的推移逐渐出现膜性粘连，粘连的腹腔脏器如大网膜、肠管等牵拉

壁层腹膜，而壁层腹膜受脊神经交叉支配，有的由于耐受能力较差，常会感觉牵拉、坠胀或隐隐约约的肚子疼，在精神压力大、工作较劳累或活动较多时尤为明显。这种疼痛用胃肠镜、B超等很难查出原因，在腹腔镜下可以发现患者腹膜粘连。

姚胜提醒，一些曾做过腹部手术的患者，尤其是青壮年女性患者，如经常感觉肚子疼痛而又查不出原因，应想到可能是膜腹粘连综合征，要及时找有经验的医生进行查看。膜腹粘连综合征在治疗上并不复杂，在腹腔镜下做腹腔粘连松解手术后可以解除疼痛。

寿星秘诀

百岁老人秦谢氏
勤锻炼 心胸宽

宋银生 郭登奎



在山东省菏泽市曹县庄寨镇秦家村住着一位百岁老人秦谢氏。老人至今还

能穿针引线、缝补衣裳，眼不花、耳不聋，走路也不用拄拐，就连家里的卫生也由老人亲自打扫。

秦谢氏生于1912年6月17日。据介绍，秦谢氏从小跟随母亲逃荒要饭，吃尽了苦、受尽了累，家境十分贫寒。后经人介绍，嫁给了秦家村村民秦华齐，两人共有2男3女5个孩子。丈夫中年去世，5个孩子由她一人抚养长大。现如今5个孩子都已成家立业，子孙后代22口人，过着五世同堂的幸福生活。

据秦谢氏的家人介绍，由于老人一生勤俭，常常遇见有衣服破的地方，不管你穿不穿，她遇见就缝。当我们来看

望老人时，正遇见老人在缝补一件衣裳，只见她穿针引线，缝补衣裳的速度不仅快，质量也特别好。老人有一个习惯，就是不管春夏秋冬，每天坚持早起早睡，活动筋骨，她说这样可以增加食欲。她自己知道照顾自己，饮食上，老人喜欢吃青菜、豆腐等，每顿饭都离不开鸡蛋。老人心胸宽广，所有的烦心事她从不放在心上，还经常教育子女们少生气、多行善、走正道。现在老人轮流住在儿孙们的家里。儿孙们说，老人受了一辈子苦，我们怎么也得让她在晚年多享受幸福。所以，不论在谁家，老人都非常开心。

健康新概念

儿童白癜风
治疗新突破

艾素

白癜风是一种常见多发的色素性减退性皮肤病，以局部或泛发色素脱失形成白斑为特征，是一种影响美容的常见皮肤病，在临床中具有易诊断、难治疗的特点。空军总医院皮肤科教授蔡瑞康结合多年治疗儿童白癜风的经验，创新地提出了中药涂敷、日晒、黑光灯照射及中草药内服，被患者誉为“全天候”治疗白癜风的“四联疗法”概念，在白癜风患者，尤其是儿童白癜风患者治疗中取得可喜疗效，实现了我国儿童白癜风治疗新突破。

蔡瑞康介绍，经过临床中缜密观察，发现儿童白癜风的发病与环境、微量元素及免疫系统紊乱等多种因素有关。他结合50多年皮肤病治疗经验，创造性地开展“中草药光化学疗法”，辅之传统中药内服的“四联疗法”，既克服了光敏剂引发皮肤的红肿、水泡等反应，也克服了口服某些药物对儿童胃肠道的刺激。

他选择马齿苋、茜草等中草药作为光敏剂的主要元素，利用其较强的光敏效应制成复方制剂后直接涂在白斑患处，涂药面积不超过手掌范围大小。白天可选择自然光照射，也就是晒太阳，20分钟以内即可，尽量避开中午强烈阳光照射。晚上则选用黑光灯照射，大量病人反应这一方法效果很显著。复方马齿苋制剂不仅具有类似甲氧沙林的光敏作用，且使用中副作用很小、安全，不会引起皮肤红肿、起泡的现象。有望成为蕴含中医药特色的“中草药光化学疗法”。

为获得准确黑光灯照射数据，求得最小红斑量，蔡教授在自己身上做实验，黑光在他的皮肤上留下了永远的色素沉着痕迹。而就是这些色素沉着痕迹竟然令他欣喜万分，因为这意味着黑光对白癜风的治疗效果。目前，中药涂敷、日光照射、中草药内服及晚间外涂中药补骨脂提取物再进行黑光灯照射的“四联疗法”，对儿童白癜风治疗效果显著。

他制出的称为“乌梅汤”的内服中药制剂，在儿童白癜风的治疗上具有促进色素沉着的功效，其中还加入了具有健脾胃功效的山楂等药物。这种中药制剂是冲剂，用水冲开就可以服用，而且口感类似酸梅汤，十分受孩子欢迎，不仅可以治疗白癜风，而且可以改善孩子的脾胃功能，服用之后，孩子胃口变好，体质也能得到增强。

蔡教授认为，儿童白癜风应早发现、早治疗，才能实现比较好的效果。



健康资讯

女性压力性尿失禁手术培训举办

本报电（贺鹏）北京医院泌尿外科近日举办了全国女性压力性尿失禁手术培训班。来自河北、云南、陕西、天津等地的泌尿外科专家就女性尿失禁的理论、手术发展现状和未来发展方向进行了深入探讨。

据介绍，压力性尿失禁是老年女性常见疾病，约占成年人的20%以上，严重影响患者的生活质量。北京医院泌尿外科开展了大量的临床实际工作，对经腹腔镜悬吊术治疗压力性尿失禁以及骶神经刺激治疗重度膀胱过渡活动症进行研究，取得了前沿技术。

高端医疗走进中央商务区

本报电（朱亚菲）“国际医疗走进社区”论坛暨和睦家朝外诊所落成近日在京举行。北京和睦家医院院长盘仲莹表示，医院已将美国的全科医生体系引入中国，希望该诊所能够满足中央商务区多元化的医疗需求，丰富该区域的就医选择，探索推动国际医疗走进社区的新模式。

据介绍，诊所将开设全科、内科、外科、妇产科、儿科、心理咨询、中医、检验科和超声检查等科室，开放式药房可以提供药品。

中美生殖医学战略合作签约仪式



北京华博不孕不育专科医院近日与美国俄勒冈试管婴儿中心、美国俄勒冈生殖咨询有限公司三方共同签署中美生殖医学（试管婴儿）战略合作协议。三方将在生殖医学科研、不孕不育医学国际化发展等方面进行跨国合作。此举也标志着针对试管婴儿特别开发的3D孕育金标准精卵评估体系、3D精卵体内优化技术正式投入试管婴儿的临床前期治疗，这也是我国人口生殖医学领域的一次新的尝试。

樱子摄