

健康关注

# 视觉健康 预防为主 正规治疗

本报记者 喻京英

目前,全球近视眼患病人数约为25亿。据世界卫生组织最新报告显示,目前中国近视患者的人数多达6亿,即全球每5个近视患者中,至少有1个是中国。发布在眼科学期刊的论文指出,根据国际顶级专家预测,到2050年,全球近视患者将达到49.49亿,患病率为52%,高度近视患者将达9.25亿,患病率为10%。

6月6日全国“爱眼日”到来之前,一场“共享全球智慧,定义近视未来——爱尔眼科全球近视手术技术发展成果发布会暨国际近视矫正专家对话论坛”在上海举行,论坛上,现行准分子激光角膜屈光手术质量标准牵头起草人、中南大学爱尔眼科学院博士生导师王铮教授指出,中国作为青少年近视率全球第一的国家,视觉健康形势不容乐观。6月6日以“科学矫正近视,关注孩子眼健康”为主题的全国“爱眼日”将帮助学生和家长树立合理用眼、科学矫治的意识,一旦发现孩子近视,应当及时到正规的医疗机构接受规范的检查治疗。

## 全球过半屈光不正者未矫正

屈光不正是指由眼球调节失衡引发的视力不正常。近视、远视、散光和屈光参差都属于屈光不正,其中近视发病率最高。近视主要是由眼轴延长引起的光线不能聚集在视网膜上的一种病症。由于近视是眼轴延长造成的,而目前还没有科学方法让眼轴再变短,所以近视的发生和危害是不可逆的,其中高度近视还有可能致盲。

王铮说,虽然目前近视不能彻底根治,但可以根据科学方法进行预防、控制和矫正,目前近视矫正的主要方式有戴镜矫正和手术矫正。屈光不正的矫正对于视力的保护和挽救有至关重要的作用。据世界卫生组织调查预估,全球中度至重度视力损害的主要原因中,未经矫正的屈光不正占53%;而在致盲的主要原因

中,未经矫正的屈光不正占21%。

根据手术实施的部位,近视手术矫正方法主要分为两大类,即眼内手术和角膜手术。对于较高度数的近视,如1200度以上,通常推荐眼内手术,如人工晶体植入术。而对于大多数一般近视患者,则可实施角膜手术,这种方式主要是运用激光消融或切割角膜,根据需要矫正的近视度数,切削掉或取出一定厚度的角膜组织,从而达到视力矫正的目的。

## 近视手术已在全球普遍使用

据介绍,从1939年日本医生采用放射状角膜切开术矫正近视开始,至今已有近80年历史。角膜手术的方式经历了钻石刀(代表技术RK:钻石刀放射状角膜切开术)、激光刀(代表技术PRK:准分子激光屈光性角膜切削术)、板层刀(代表技术LASIK:准分子激光光学性原位角膜磨镶术)、飞秒激光(代表技术飞秒LASIK:飞秒准分子激光光学原位角膜磨镶术)和全飞秒激光(代表技术SMILE:全飞秒激光无瓣、微创术)等5个阶段。

中国目前的近视手术技术发展已与国际水平保持一致。国家体育总局、国家教委等五部委曾联合发文,近视患者通过准分子激光治疗近视后,可以参加各类考试和应征入伍。

“从激光刀、板层刀手术到飞秒激光、全飞秒激光、ICL手术,各种先进技术的迭代创新,推动了中国屈光矫正手术领域的巨大发展与变革,目前中国近视手术已进入了以‘全程定制’为标志的屈光手术4.0时代。”王铮说,“全程定制化”是近视手术的解决方案:就是根据患者差异化的眼部条件和用眼需求,根据术前与患者的沟通谈话、眼部检查,设计和实施适合患者的个性化手术方案,术后进行定期复查和眼健康管理,将视力提高与视觉质量改善作为双重目标,为患者创造看得清又看得舒适的术后体验。

## 不是所有人都适合做近视手术

王铮强调,虽然近视手术技术在国内外都已经发展得很成熟,但并不是所有人都适合做近视手术。近视手术只适用于成年人,对于青少年而言,身体发育还在进行,眼睛也还在生长,这一时段主要以预防和控制为主。如果要做此类手术,也一定要到专业的眼科医疗机构,进行全面眼部检查,看看自己的眼睛条件是否适合做近视手术,以及适合做什么类型的近视手术。

目前屈光矫正手术的种类分为四类,前三类是在角膜上面用激光来做。具体讲,第一类是从表层直接开始做,将角膜分为五层结构。第二类用制瓣的手术,是把角膜稍微切开一个切口,把角膜基质层中间最多的这部分暴露出来后,用激光将它进行打磨,让它的形态变平,减轻屈光力就可以达到矫正近视的目的。第三类是用现在飞秒激光技术,聚焦在人体角膜里面进行角膜切割,外面没有任何伤口。在角膜基质里面做有透性的技术,大概2毫米左右的切口就可以把这一小块组织取出来,这样的话同样可以达到矫正近视的目的。这三类都是在角膜上面做文章。第四类是如果有些患者不适合在角膜上面做的话,可以植入有晶体眼的人工晶体,目前用的最多的是ICL植入,其优点是不需要切角膜,还可以取出来。这是因为绝大多数人做了该手术后若干年,有些人会患有白内障。如果出现白内障的话,可以把人工晶体取出来,与自己本身的晶体一起拿掉,再换一个新的晶体进去,同样会获得很好的视力,是一个可逆的手术。

上述几种手术各有各的优势,各自有各自的适应症,也有各自适应的人群。当患者有所选择的时候,医生可以根据患者具体检查出来的数据给出建议。一种最好的或者是最适合的方案,也就是所谓“全程定制”的概念。

医说新语

## 儿童过敏与免疫力有关

蒋敏

中国儿童免疫力认知调查显示,30%的儿童一到换季就会腹泻、感冒发烧。34%的儿童会在换季时节发生湿疹、荨麻疹等过敏现象,与此同时,高达63%的家长不了解儿童的过敏症状与免疫力有关。在近日举办的“中国儿童免疫力现状调研科普行”启动活动上,资深儿童健康专家崔玉涛医生表示,免疫力紊乱可能给孩子的健康带来严重的隐患,因此,如何改善儿童免疫力紊乱的情况,成了保证儿童健康最关键的因素。

崔玉涛说,免疫力紊乱可能会导致儿童出现精神状况不佳、消化不良、睡眠质量差、感冒发烧反复等病症。本次调查显示,52%的家长不会给孩子使用抗生素,44%的家长偶尔会用。崔玉涛表示,中国家长已经认识到滥用抗生素的危害,目前,中国儿童使用抗生素的状况比较乐观。

众所周知,母乳喂养和预防接种是婴幼儿获得免疫力的有效途径。另外,肠道菌群也与免疫力密切相关。调查显示,76%的家长不清楚免疫健康状况也与肠道菌群平衡有关。崔玉涛强调,人体免疫系统70%存在于肠道,肠道健康是免疫力的基本保障。一般而言,新生儿肠道菌群的定植和建立,是在出生后开始逐渐形成的,并在2岁左右基本稳定。当这种平衡被打破,就会非常容易出现一些疾病,如肠炎、腹泻、便秘等。

崔玉涛提醒,当儿童生病时,抗生素的使用需要非常谨慎,因为任何抗生素的使用都会破坏儿童肠道菌群的平衡,降低宝宝的免疫力。因此,除了避免抗生素的滥用之外,在不得已必须使用抗生素时,适当补充益生菌,可以帮助调整肠道菌群,促进恢复。为了提高家长对儿童免疫力的认知,保障孩子的健康,中国儿童免疫力现状调研科普行公益活动将在全国范围内展开。

医疗前沿

## 我国首创高效抑制乙肝病毒复制新药

谢尚梁

杰华生物技术(青岛)有限公司近日宣布:其历时18年自主研发的一类新药乐复能(重组细胞因子基因衍生蛋白注射液)已正式获得国家药品监督管理局颁发的一类新药证书和注册批件,批准其用于治疗慢性乙型肝炎。相较于现有药物,该药可更高效抑制乙肝病毒的复制。

中国肝炎防治基金会常务副理事长兼秘书长杨希忠表示,近20年来,中国政府不断加强和扩大乙肝疫苗的计划免疫,使乙肝病毒携带者的数量有了大幅度下降。虽然总量控制住了,但存量的数字仍然非常庞大。新药的上市给乙肝患者带来了新的治疗选择,这说明中国在蛋白质生物新药创制方面取得了新的突破,乐复能也是中国首个在西方国家之前命名的全新生物新药。

相关数据显示,病毒性肝炎目前仍是我国重大传染病防治重点之一。根据中国疾病预防控制中心的统计数字,目前中国有近9000万乙肝病毒携带者,其中有2800万左右的乙肝患者需要治疗,但最终能够规范治疗的不到20%。

据北京大学第一医院感染疾病科暨肝病中心主任王贵强介绍,目前,国内治疗乙肝主要以口服核苷类抗病毒药物或普通和长效干扰素类药物为主,治疗时间一般一年以上,总体有效率30%左右。乐复能临床试验显示,治疗3个月可达到约30%的疗效,治疗6个月、9个月可分别达到40%、50%的疗效。国家药典委员会将该通用名命名为“重组细胞因子基因衍生蛋白注射液”,从法规上确认了该药不属于现有2类抗乙肝药物,这是30多年来世界范围内首次出现的第3类乙肝治疗药物。

王贵强表示,新药上市为临床医生进行免疫治疗提供了一个很好的“武器”,希望能够在临床实践中使更多的病人受益。他建议,行业专家应探索乙肝的临床治愈,通过核苷类素和免疫调节剂的联合、续灌、交替治疗等各种组合模式,使更多的病人能够实现临床治愈,达到表面抗原消失的终极目标。

链接>>>

## 容易伤害视力的习惯

专家表示,保护视力,不仅仅要少看手机和电子产品。日常生活中的一些习惯,也会伤害视力。

1.爱吃甜食。很多孩子都喜欢吃甜食,但是多食甜食可以助长近视眼的发生、发展。因为甜食摄入会消耗大量维生素B,影响视网膜正常代谢,还会减少血钙含量,影响眼球壁发育,以及改变晶体的渗透压。综合起来,就是对视觉的不良影响。

2.劣质太阳镜。儿童的眼睛娇嫩,容易被强光损害,从这个意义上讲,儿童需要佩戴太阳镜。但要注意的是,6岁以下儿童不适宜长时间戴太阳镜,因为他们的视觉功能发育未达到成人水平,长时间戴太阳镜可能形成弱视。

3.营养失衡。眼球的发育和孩子的身体发育一样,需要均衡的营养。摄取维生素A或胡萝卜素,可以预防眼睛干涩不适,也可以避免夜盲症及干眼症。富含维生素A的食物包括花椰菜、红

萝卜、芒果等。

维生素B群是视力保健不可或缺的成分,可从动物肝脏、乳制品、瘦肉、绿叶蔬菜、豆类、糙米等中摄取。

4.过度用眼。如今的孩子每天不仅有作业,还有电脑、手机的诱惑,几乎无时无刻不在用眼睛。上课盯着黑板,下课盯着书本,好不容易有休息时间还想看看视频、玩会儿电子游戏,眼睛怎么有机会得到休息呢?

所以,家长要监督孩子合理休息,避免过度用眼。

## 合理用眼的关键

1.合适的光线。长时间在不佳(太暗或太强)光线下阅读书写会严重影响视力。所以,一定要给孩子提供适合于阅读书写的光线亮度。

2.用眼距离。近距离用眼是影响视力的重要因素。中小学生的眼球正处于发育阶段,长时间的不良用眼姿势容易引起眼球的发育异常,导致视力下降。因此,近距离用眼时,身体应保持静止状态,坐姿端正,眼睛和书本之间保持33厘米

6月6日--全国爱眼日



左右的距离。

3.用眼时间。通常,近距离用眼时,隔45—50分钟休息10—15分钟,休息时尽量远眺或适度按摩一下眼睛。年龄越小的孩子近距离用眼时间要越短,注意增加户外活动。

## 中医如何区分内生和外来之“毒”?

王红蕊



中医所说的毒,其义甚广,其害甚深。“毒”既是一个具有物理属性的概念,又是一个具有病理属性的概念。古之典籍,论毒者甚多。“毒”,《说文解字》释“厚也,害人之草”,现泛指一切致病邪气。“诸病暴烈,竟相染易,皆属于毒”;“诸病重笃,伤神损络、败坏形体,皆属于毒”;“诸邪秽浊,皆属于毒”;“诸邪迁延,蕴积不解,皆属于毒”。

“毒”可以概括为作用于人体后,导致机体产生一系列变化,引起阴阳失衡,出现疾病状态的一切物质。我们今天简单地从外来之毒和内生之毒的区别上聊一聊。

外来之毒以人体为界,凡是来源于身体之外的有害于身体健康的物质,均

归于外来之毒范畴。首先是外感六淫邪气,即风、寒、暑、湿、燥、火。这是由于6种因素聚演化,使人体出现失衡的病理状态。邪盛为毒、积久蕴毒,毒为邪之渐。举个例子,阳光用凸透镜聚集可以使可燃物着火,这种过量的聚集对于人们来说可以比喻为三伏天的阳光,那“火毒”就好理解了。其次是感染疫病之气,是指具有强烈传染性的特殊病因,即疫疠之气,又名毒气,如麻毒、疫毒,泛指某些有特殊毒性作用的传染病,如现代医学中的病原微生物细菌、病毒等造成的传染病,像“流行性感冒”等。此毒往往起病急骤,传播迅速,变化多端,病情险恶。无论大小,为病有时,呈“一毒一病”的特点,病状相似,病情单一。再次是虫兽毒,由虫叮咬、毒蛇及猛兽撕咬所致。轻则局部损伤,出现肿痛、出血等,重则虫兽分泌的有害物质损伤内脏,或出血过多而死亡。还有就是杂疫,包含现代出现的大气污染,水污

染,农药、化肥对食品的污染,化学药品的毒副作用,噪声、电磁波、超声波等超高频率对人体的干扰等,均属于外之毒。

内生之毒来源于体内,凡人体不需要的,乃至有害于健康的物质统归于内生之毒的范畴。首先是“内伤七情”,七情是指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种正常的情志活动,是人体的生理和心理活动对外界环境刺激的不同反应,属人人皆有的情绪体验,一般情况下不会导致或诱发疾病。只有强烈持久的情志刺激,超越了人体的生理和心理适应能力,才会损伤机体脏腑精气,导致功能失调,进而导致成毒发病。其次是体内的病理产物如痰饮、瘀血、湿浊、积滞等,形成痰毒、瘀毒、湿毒等各种毒邪。现代医学解释内毒的来源主要有3方面:一是指机体在代谢过程中产生的各种代谢废物,它是内生之毒的主要来源,也是机体排毒系统功能紊乱时存留在体内的危害人体健康的主要因素。二是指

那些本为人体正常所需的生理物质,由于代谢障碍超出其生理需要量而转化为致病物质形成毒,如血糖、血脂过高。三是指本为生理性物质,由于改变了它所应存在的部位也成为一种毒,如胃液是人体正常的消化液,当进入腹腔时会引起腹膜炎,血液流出血管会形成瘀血。长期暴饮暴食营养过盛导致的食积等也归于内生之毒。

大家可以看出,“毒”的成因都是由于偏性不纠,常此以往而成。偏离正常的生活习惯,如过多地吹空调、长期熬夜、过度劳累,都会因为过度而成为“毒”,威胁人们的健康。

(作者系北京朝阳区中医医院医师)

## 杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

健康新闻

## 博鳌国际医院创建再生医学

本报电(苏闻)近日,博鳌国际医院国际再生医学研究中心在海南博鳌乐城医疗旅游先行试验区揭牌。该中心将瞄准国际再生医学学科前沿,针对国计民生重大需求,致力于揭示生命现象的基本规律及其与人类健康相关的原创性研究。

据介绍,再生医学是目前世界医学研究的前沿。再生医学专家、中科院院士吴祖泽认为,再生医学的优势在于通过改善微环境,让患者借助自身的再生修复能力引导细胞组织再生,这意味着越来越多种类疾病的患者有望从中受益。该研究中心将成为我国再生医学领域的高水平科学的研究和高层次人才培养的重要基地。

## 全国爱发日活动在京启动

本报电(李宏生)“2018毛发健康管理大讲堂暨5·28全国爱发日”活动近日在北京启动,旨在让民众及时了解到自己的头发健康状况,提高保护头发的意识。

据介绍,作为皮肤行业的一个重要细分领域,中国植发行业在过去几年发展迅速。毛发移植医疗机构和执业医师逐年递增,已形成了一门专业独立的学科。当前,整个行业空间大、需求大,然而,专业的毛发医生相对较少,亟待培养更多的专业的毛发医生,专注毛发事业发展。



图为专业技师检验患者发质。 樱子摄