

健康关注

“睛”彩人生 全年龄守护眼健康 不仅是视力问题

- 6月6日是第29个全国爱眼日。今年的主题是：关注普遍的眼健康。
- 新生儿满月后，应该做一次眼底检查，排查上睑下垂、白内障、青光眼等先天性眼病。
- 中小学生预防近视发生的方法可总结为“三板斧”：每天2小时以上的户外活动、控制近距离用眼时间、建立屈光发育档案。
- 白内障是一种“老化”型的疾病，随着年龄增长，发病率可以达到100%。

郑科

6月6日是第二十九个全国爱眼日。今年的主题是：关注普遍的眼健康。全年龄段全生命周期眼健康都具有重要的意义。目前，人们与电子屏幕几乎达到共生关系。无论是手机、电视、显示器还是电脑，电子屏幕已渗透到教育、学习、工作、娱乐、消费等各个领域，既无法离开它，也确实影响到了人们普遍的视力健康。

国家卫生健康委办公厅关于开展2024年全国爱眼日宣传教育周活动的通知中提到，聚焦近视等屈光不正、白内障、眼底病、青光眼、角膜炎等重点眼病，着重关注儿童青少年、老年人两个重点人群，大力宣传全年龄段全生命周期眼健康的重要意义。

专家提醒，视力保护不只是近视问题。那么涉及全年龄段视力健康，结合我国眼科疾病普遍问题，应该关注哪些方面？

青少年：满月就要查眼底，“三板斧”拦截青少年近视

新生儿满月后，应该做一次眼底检查，排查上睑下垂、白内障、青光眼等先天性眼病。

2~3岁时做一次眼科检查，排查孩子是否存在屈光不正（例如近视、散光、屈光参差等，生理性远视除外）或其他器质性眼科疾患（例如斜视、弱视等）。

另外，家长还应在生活中注意孩子的行为细节，从而对孩子的视觉发育进行初步的评估，比如是否追光、追人、抓取物品是否快速准确、视物时眼睛及头部的位置是否正常等等，如果出现异常，应及时就医。

儿童阶段，提前预警近视。家长们最关心的就是怎样发现孩子“近视的苗头”？传统的做法是，当发现孩子出现视物喜近、斜眼歪头视物、看电视眯眼现象时，可能近视已经发生。

针对未发生近视的儿童，预防近视发生的方法可总结为“三板斧”：每天2小时以上的户外活动、控制近距离用眼时间、建立屈光发育档案。

针对学龄前的孩子，家长重点关注远视储备，小学阶段重点关注视力和眼轴等指标。未近视时，应该严格进行行为控制，并定期检查眼轴、评估控制效果。当发现孩子近视时，需散瞳验光判断孩子是真性近视还是假性近视，再针对性防控。对于已经近视的儿童，可以通过配近视防控眼镜（如角膜塑形镜、离焦眼镜）、使用低浓度阿托品等手段控制近视进展，避免发展为高度近视。

青少年阶段（12~18周岁）主要避免发展为高

2024 6.6 全国爱眼日

关注普遍的眼健康



度近视。筛查数据显示高中生高度近视比例较高。临床上近视度数超过600度被称作高度近视，高度近视是不可逆的，即便成年后做激光手术矫正了近视，高度近视仍可能引起白内障、青光眼、黄斑病变、玻璃体浑浊，甚至视网膜脱离等严重后果。

初高中阶段，孩子学业压力增加，但也要坚持防控近视，已经近视的要避免发展成为高度近视，已发展成为高度近视的学生要重视防控并发症。一旦发现高度近视，就应每半年查一次眼底，尽早发现眼底健康存在的风险，做到早期干预。

成年人：近视术后、眼干燥症、视网膜变性、裂孔等是重点

很多人上大学前后或毕业工作了，若需提升颜值、考公或提高生活质量而有摘镜需求，此时可以考虑通过手术来矫正屈光不正。目前屈光手术技术较为成熟，医生会根据患者的眼部条件个性化定制手术方案。

需要注意的是，近视手术后，眼底的结构并未发生改变，尤其是高度近视由于眼轴拉长所伴发的眼底病理性改变依然存在，术后依然需要定期复查眼底。此外，手术后如果长时间、近距离地用眼仍然可能再次近视，所以术后要适当用眼，用眼30~40分钟后一定要休息5~10分钟，同时保持

适当的眨眼（瞬目）频率，以保证泪膜可以通过瞬目重新形成。

眼干燥症几乎成了上班族的职业病。使用

空调等导致的干燥环境、长时间使用电子产品、佩戴隐形眼镜、经常熬夜等，都是眼干燥症的诱因。眼干燥症的典型症状就是眼干、眼痒、眼红、异物感、烧灼感、视觉质量下降、见风流泪、分泌物增多等。

避免眼干燥症需要日常生活中尽量避免佩戴隐形眼镜，注意间歇性用眼，保证充足的睡眠，避免熬夜，改善空气质量，适度增加湿度。同时，可以在医生的指导下，合理使用人工泪液，并接受睑板腺按摩等治疗，从而改善眼部微环境，提高用眼舒适度。

此外，视网膜变性、裂孔等问题在人群中也有一定的发病率，而且早期没有明显症状，容易被忽视，但是此类疾病可能发展成视网膜脱离，而早期发现的关键就在于定期全面的眼底检查。

老年人：老花眼“返老还童”？白内障发病率几乎百分百

随着年龄的增加，眼睛的变焦能力会下降，45岁后老视（老花眼）逐渐加重。老视典型症状是视近困难、视远不能持久，患者应及时佩戴合适的眼镜，否则可能会导致视疲劳，出现眼胀、眼痛、眼眶痛，甚至头痛等症状。如果患者不想戴眼镜，也可通过手术矫正。

随着老视的出现，白内障问题也逐渐出现。白内障是一种“老化”型的疾病，随着年龄增长，发病率可以达到100%。

其实，在中年阶段白内障就已经在悄然发生，早期的症状可能是近视加深，很多中老年朋友可能会遇到老花眼改善这一“返老还童”的现象，其实就是白内障早期出现近视或者近视加深的结果，此时，应该定期检查眼部情况，酌情观察或者接受治疗。

50岁以后我们还需警惕青光眼、视网膜病变、黄斑变性等眼部疾病。“三高”患者要积极控制血糖、血压和血脂，尽可能减少眼睛并发症风险。由全身疾病引发的视网膜病变等眼底问题一般是不可逆的，因此预防的意义大于治疗本身。建议大家每年做一次全面的眼底检查，排查这些高发眼病，做到早发现、早控制。

60岁以后，除了需要警惕眼底疾病，年龄相关性白内障是这一阶段最常见的眼科疾病。目前解决白内障公认方式是手术。如果罹患白内障，不需要等“熟透了”再做手术，否则会增加并发症风险。只要影响到日常生活，就可以考虑手术。

屈光性白内障手术可以把白内障、近视和老视问题同时解决。同时，白内障手术也可以降低闭角型青光眼的发作风险。

同时，眼干燥症和玻璃体混浊也是困扰老年朋友的常见眼科问题。眼干燥症的治疗原则同前，玻璃体混浊则视情况轻重而定，轻者以观察为主，可以辅以药物治疗并加强心理引导；严重影响正常生活者，可以考虑激光或手术治疗；如果合并视网膜病变者则应积极治疗视网膜病变。

女性高发眼病跟化妆有关

结膜炎、睑缘炎、眼干燥症。眼妆往往是所有妆容的核心。在化眼妆的过程中，易出现化妆品、不洁物质不慎入眼情况，就容易引起结膜炎，甚至角膜炎。卸妆不彻底容易患睑腺炎（麦粒肿）、睑缘炎等炎症。戴美瞳、接假睫毛同样可以引起过敏性或感染性结膜炎、角膜炎等疾病，如果眼部经常出现眼红、眼痒、眼痛、眼干眼涩、异物感、灼烧感、分泌物增多等症状，说明眼睛有炎症。此外，干眼问题也可能逐渐出现或加重。

安全地化眼妆，需要做到：有效期内使用，不与他人共用眼线笔，尽量不贴假睫毛，化妆刷定期清洗或更换。用专门的眼唇卸妆液来卸眼妆。

闭角型青光眼。研究表明，闭角型青光眼尤其青睐爱发脾气的女性。中老年妇女中，闭角型青光眼的发病率明显较高，不仅是因为此

类人更容易具有闭角型青光眼的眼部结构，而且一些行为和心理上的偏向也更容易诱发此类疾病。情绪激动时，容易诱发瞳孔阻滞，导致房角闭合，房水流出受阻而引起眼压急性升高，就可能会诱发急性闭角型青光眼。

学会“不生气”，是有效控制青光眼发生和发展的重要方法！另外，长时间处于黑暗环境、低头工作等均可能诱发闭角型青光眼急性发作。

慢性泪囊炎。经常流眼泪是中老年女性较常见的症状，要留意是不是慢性泪囊炎。这种眼病发病原因主要是由于鼻泪道狭窄或阻塞致使泪液滞留于泪囊之内伴发细菌感染引起，主要表现为溢泪、结膜充血、脓性分泌物。

平时注意眼部、鼻部卫生，不用脏手或脏手帕揉擦眼睛，避免用脏毛巾洗脸。如出现持续性流泪、溢脓应尽早到眼科就诊，避免并发症发生。

（作者系北京希玛林顺潮眼科医院医疗副院长兼屈光中心主任）

好孕健康

当引产遇上前置胎盘，如何保住子宫？

张扬

当陈女士还沉浸在第一次孕育新生命的喜悦中时，孕中期的超声提示了胎盘前置状态，在门诊医生详细解释及安慰后，陈女士小心翼翼地待产。然而，孕17+周突然发生间断阴道流血，由于孕周尚小，胎儿出生后无法存活，陈女士及家人选择终止妊娠。

棘手的问题来了，陈女士的产科超声提示胎盘前置状态，完全覆盖宫颈内口，若经阴道引产发生严重产后出血的风险很高，甚至危及生命。

孕中期胎盘前置状态引产方法的选择一直是产科很棘手的问题，孕妇终止妊娠的方式有两种，即剖宫取胎术和经阴道引产。与经阴道引产相比，剖宫取胎术的优点在于手术时间短，可在直视下止血，但手术难度大、创伤大，患者不但要面临术中出血及

子宫切除的风险，而且术后形成瘢痕子宫，对于有生育要求的妇女再次分娩间隔时间应在18个月或以上。与此同时，瘢痕子宫再次妊娠发生子宫瘢痕处妊娠、前置胎盘、胎盘植入、子宫破裂等一系列的风险也明显增加。

为了让陈女士能够获得最佳的诊疗方案，北京市儿童医院顺义妇儿医院孙红敏主任组织院内多学科会诊，最终决定采用子宫动脉栓塞术联合药物引产的方法——通过介入方法用栓塞剂将子宫动脉栓塞，以达到快速止血的作用。子宫动脉栓塞术为一种血管介入手术，无须开刀，损伤小，在数字减影血管造影机监视下，用吸收性明胶海绵等栓塞材料止血。吸收性明胶海绵不会影响患者以后的月经及再次怀孕。

最终，陈女士顺利经阴道引产，同时还保留了子宫及生育功能。

前置胎盘有哪些症状？

妊娠晚期或临产后无诱因、无痛性阴道流血是前置胎盘典型的临床表现。前置胎盘阴道流血往往发生在妊娠32周前，可反复发生，量逐渐增多，也可一次就发生大量出血。低置胎盘者阴道流血多发生在妊娠36周以后，出血量较少或中等。有不到10%的孕妇至足月仍无症状。

遇到前置胎盘，怎么办？

- 1.按时产检，尽早发现胎盘位置异常；
- 2.不要剧烈运动和过度运动，避免出血，避免搬重物，孕期避免同房；
- 3.保持良好的心态，注意休息，均衡膳食，多吃新鲜蔬菜，适当摄入水果，保持大便通畅，避免便秘；
- 4.学会自救胎动；注意观察不适症状，一旦发现阴道出血、胎动异常、腹痛等不适及时医院就诊。

防病鲜知道

长期高盐饮食竟会增加糖尿病风险

有研究纳入了402982名成人，随访11.8年后发现，与从不或很少在食物中添加盐的人相比，偶尔、总是和一直添加盐的人分别增加11%、18%和28%的2型糖尿病风险。

吃盐太多，为什么会诱发糖尿病呢？这主要与以下几方面原因有关：

高盐饮食会升高血压，高血压会伤害血管，进而影响胰岛的功能，增加糖尿病风险。

盐摄入过多会使体内的“饥饿素”增多，这种物质会抑制胰岛素分泌，产生胰岛素抵抗，直接削弱胰岛素的降糖能力；“饥饿素”还会增加食欲导致肥胖，而肥胖也是糖尿病的诱发因素。

过多的盐摄入，还具有增强淀粉酶活性、促进淀粉消化、促进小肠吸收葡萄糖的作用，从而升高血糖。（可可）

家庭富裕 孩子主食吃得少

家庭成员的饮食和营养状况，除食品本身之外，还取决于家庭的经济状况。近期，日本大阪公立大学和女子营养大学等10所高校共同在《日本公共卫生杂志》发表的一项研究表明，家庭经济状况与儿童食品种类群的摄入量有关。

研究小组以在日本7个城市幼儿园就读的761名3~6岁儿童（男孩423人，女孩338人）为对象，根据家庭饮食状况调查，获取家庭年收入和家庭成员数，求出等值收入，并分为五组，比较各不同食品组的摄入量。

结果显示，高收入家庭组的儿童，主食和谷类的摄入量相对较少，砂糖、甜味剂类、黄绿色蔬菜、水果、奶类的摄入量相对较多；低收入家庭组的儿童，谷类摄入量多，蔬菜和水果的摄入量少。

研究人员表示，纠正上述状况，除需要从收入等方面采取相应支持措施之外，对于高收入家庭，应增加谷类等主食的摄入，减少砂糖和甜味剂的摄入；对于低收入家庭，应增加蔬菜、水果以及奶类的摄入，以使儿童的营养更均衡。（宁蔚夏）

女性和男性 在主要疾病负担上 存在显著差异

《柳叶刀-公共卫生》发表最新研究，调查了女性和男性疾病负担的20种主要原因在不同年龄和地区之间的差异。总体而言，男性的健康损失更大，主要是过早死亡造成的健康损失；而女性尽管寿命往往更长，但一生中却要承受更大的疾病负担。这凸显了男性和女性在不同阶段多样且不断变化的健康需求。作者指出，只有采取协调一致、以生理性别和社会性别为基础的战略，认识到世界各地的男性和女性在不同人生阶段所面临的独特健康挑战，才能走向公平和健康的未来。

因疾病和伤残导致健康损失的非致命性因素（包括肌肉骨骼问题、心理健康问题和头痛）对全球女性的影响尤其严重，而容易导致过早死亡的疾病（如新冠病毒感染、道路交通事故伤害、心血管疾病、呼吸系统疾病和肝脏疾病）对男性的影响则相对更大。

分析估计，在2021年疾病负担的前20项主要疾病负担中的13项疾病（包括新冠病毒感染、道路交通事故伤害、一系列心血管疾病、呼吸系统疾病和肝脏疾病）对男性造成的健康损失高于女性。

在研究所评估的疾病中，导致全球女性遭受更大健康损失的疾病是腰痛、抑郁症、头痛疾病、焦虑症、其他肌肉骨骼疾病、阿尔茨海默病和其他痴呆症以及艾滋病。

对于心理健康问题和肌肉骨骼疾病等女性遭受最大相对损失的疾病，女性和男性在健康损失方面的差异从生命早期就已开始，并随着年龄的增长而不断扩大。

（柳叶）