眼睛“镜头”模糊了咋办？

白内障是我国排名第一的致盲性眼病，也是老年人的常见病。但现实中，不少患者对白内障以及白内障手术存在困惑。

如果发现自己看近、看远都不清楚了，建议要到医院眼科全面检查一下。

■王志良 符书昊

目前，白内障是我国排名第一的致盲性眼病，预计未来五年内，65岁–74岁中国人群发病率高达20%–30%。

尽管如此，白内障是可逆的，只要患者有可能从手术中获益，就应该进行白内障手术。但现实中，我们常常会遇到对白内障以及白内障手术存在困惑的患者。别以为大家对“白内障”很熟悉了，其实对其错误的认识并不少。

别被商家蒙蔽，滴眼液治不了白内障

“医生，总是听说老了要得白内障，到底什么是白内障？”这是我们临床常被问到的问题。通俗地说，白内障就是眼睛的“镜头”模糊了。

白内障是各种原因导致的原本透明的晶状体变混浊的一种眼部疾病。晶状体相当于照相机镜头，眼底视网膜相当于照相机底片。如果晶状体变混浊了，就好比照相机的镜头不干净，光线无法通过“镜头”清晰成像到“底片”。这样，眼睛这台精密“照相机”拍出来的照片就不清楚了——这也就是我们觉得眼睛看不清的原因。

有不少患者进而会问，为什么有些人50多岁就白内障了，而有些人80多岁、视力却还不错？诚然，不同的个体间是有差异的。晶状体混浊的根本原因是蛋白质变性，目前研究认为，它和过度紫外线暴露、年龄、糖尿病、吸烟等有关。

其实，80岁以上的人，白内障的发病率几乎是100%。只不过有的人发展得早且快，到50多岁时视力就下降到需要治疗的程度；而有的人发展慢，即使到80多岁、依然不影响日常生活。这个道理，就好比有人年纪轻轻却一头白发，有些人年纪较大却满头黑发一样。

如今，市面上的护眼产品很多，滴眼液、眼贴等还成为朋友间相互交换的“健康礼品”。临床上，我们也常遇到患者来问，白内障可以用滴眼液、眼贴治疗吗？

这里可以明确告诉大家：不能！

国内外白内障临床指南都提出：不论何种白内障，手术治疗是最有效的手段。到目前为止，还没有任何一种药物或物理治疗被证明能治愈白内障或阻止白内障的发展，国家药品监督管理局也已多次对此进行监管和整治，因此，大家切勿被无良商家蒙蔽。

“等熟了再手术”已是过时观念

关于手术治疗，有患者进而会问，白内障是不是要“等熟了才能手术”？其实，这也是错误的老观念。

现在，白内障手术的主流方法是超声乳化吸除术。这个手术的过程，就相当于先用“粉碎机”把混浊的晶状体打碎，再用“吸尘器”，把打碎的晶状体吸走。

我们的建议是：在白内障近成熟期即可进行手术。一般而言，视力<0.5或影响生活质量时即可手术。

这是因为，如果白内障过熟，混浊的晶状体就会更硬，“粉碎机”需要花费更多的时间和能量才能完全将其打碎，手术难度更高，且容易引发术后角膜水肿等并发症，术后反应也更重，影响术后恢复。

那么，白内障开刀开掉后还会再长吗？这里也可以明确告诉大家：不会！因为白内障手术是将混浊的晶状体超声乳化并吸除，手术后就没有晶状体了，人工晶体植入到原本的晶状体囊袋中，因此白内障开了就没了。如果术后出现视力下降，那肯定是眼睛其他部位的问题造成的，需要来医院进行检查。

尽管白内障手术被认为是“小手术”，但必须指出，任何手术都有风险，即使白内障手术技术在眼科已相当成熟，产生并发症的可能性也是存在的，最常见的是感染和出血。

白内障术前，眼科医生会将可能发生的并发症跟患者做清楚的说明。术后，眼科医生也会将注意事项一一说明，因此患者的依从性也是防止并发症的重要环节。

如今，白内障手术也日趋微创化，只在眼睛上开个1.8–2.2毫米的小口子就可以完成，完全不动眼球。

超声乳化吸除联合人工晶体植入术具有手术切口小、手术时间短、术后恢复快的特点。有了可折叠人工晶体后，白内障的手术切口会更小。

一次手术，人工晶体将“终身服役”

有患者对“人工晶体”持排斥心态，总认为这是植入人体的异物。要说明的是，目前白内障摘除后必须要植入人工晶体，因为白内障手术其实是为眼睛这个精密照相机换一个镜头，而不是将这个镜头去掉。

正视眼如果摘除白内障、却不植入人工晶体，那就会变成1000多度的远视眼，看远、看近都看不见。人工晶体的植入其实是代替原来的晶状体继续发挥作用。

由于每位患者术前的屈光度都不同，医生会根据每个患者的眼轴长度不同，代入专门的公式计算人工晶体的度数，以保证患者术后最合适的屈光度数。

此外，医生还会根据每位患者的生活需求选择单焦点或多焦点的人工晶体。因此，每位患者的人工晶体都是量身定做、各不相同的。

白内障手术用人工晶体代替摘除的自身混浊晶状体，其材料的物理及化学性质非常稳定，在眼内无明显的退变、刺激和生物降解作用，光学性能好。因此，植入人工晶体后可以终身使用。

（作者王志良为复旦大学附属华山医院眼科主任、上海眼科学会玻璃体视网膜学组副组长，符书昊为复旦大学附属华山医院眼科主治医师）

眼睛里的“健康密码”

眼睛是重要的人体器官，一旦失明，我们会处在一个永远黑暗的世界中。要知道，包括白内障在内，还有青光眼、黄斑变性等很多眼疾病都有致盲风险，了解常识，才能更好地护眼。另外，还有一些眼部变化，提示了身体其他部位出了问题。

【糖尿病】如果视网膜总是出现少量出血，这可能是糖尿病最早的线索。遇到这种情况，最好先去专科确诊排除隐患。

【高血压】很多高血压患者早期没症状，等症状明显时才去医院确认可能为时已晚。其实，仔细观察眼部，有可能早期发现并干预高血压的发生与发展。

此外，虹膜炎也是一个重要线索，如果有人虹膜炎经常发作，可以考虑需要排查一下是否患上风湿性关节炎。

想要孩子长高？必须要早睡！

■董治亚

身材矮小会导致孩子缺乏自信，出现社交障碍，对其心理发育造成不利影响，因此，早发现、早治疗就显得极为重要。那么，导致儿童身材矮小的原因有哪些呢？

医学上，我们对这类情况有一个专门的术语叫“儿童矮小症”。具体来说，儿童矮小症可以分为三类：体型匀称性矮小、体型不匀称性矮小，以及体型正常、有家族史的矮小。

体型匀称性矮小的患儿，顾名思义，就是孩子的体型匀称，但矮小、生长缓慢，最常见的疾病为生长激素缺乏症（GHD），目前尚未找到原因的特发性矮小，以及小于胎龄儿、染色体病变引起的特纳综合征，慢性疾病（如营养不良、慢性肾脏疾病、先天性心脏病、慢性哮喘等）及由于环境和精神因素等引起的矮小症。

体型不匀称性矮小的患儿，即患儿的躯干与四肢长短不成比例，常见于软骨发育不良、成骨不全和甲状腺功能减低症。

体型正常、有家族史的矮小患儿，外观为匀称性矮小，常见于家族性矮小症及体质性生长和发育迟缓。

引发儿童矮小症的常见原因有生长激素缺乏或分泌不足导致身高不能正常生长，即通常所指的“侏儒症”。这类患儿如果不接受生长激素替代治疗，最终身高将远低于常人，有的患者只能达到130厘米左右。其他因素还包括性早熟、甲状腺功能低下、家族性矮身材及体质性生长和发育迟缓，以及由其他疾病引发，比如先天性卵巢发育不全、代谢性疾病（如先天性软骨发育不全、肾小管酸中毒等）和某些慢性病及营养不良等。

如果排除了矮小症以及以上种种病症，关系孩子长高的关键词，到底还有哪些？

关键词1 睡眠

孩子长高，生长激素起到主要作用，它的分泌是脉冲式的，在睡眠状态下的分泌量是清醒状态下的三倍左右。生长激素分泌的高峰期在晚上10点–凌晨2点之间，入睡后35分钟–45分钟开始分泌量增加，且深睡眠会分泌得更多。因此，最好在9点–10点前上床睡觉，每晚保证孩子有九小时以上的睡眠时间并要睡得熟。此外，睡眠时全身的肌肉处于放松状态，有利于关节和骨骼的伸展。

关键词2 饮食

想让孩子长高，营养充足还不够，家长还要保证营养的均衡，饮食上应注意荤素搭配、有粗有细，食物品种尽量多样化。动物性食物中富含的蛋白质是人体长高的主要原料，每天应保证一定量的供给。蛋白质主要存在于动物食品如瘦肉、鱼、虾等海产品，动物内脏、鸡蛋、牛奶中，豆制品也是较理想的优质蛋白来源。

各种微量元素对促进生长发育也是至关重要的，故应让孩子多吃新鲜水果和海产品、坚果类食物。在儿童生长发育阶段也要注意钙质和维生素D的补充，牛奶是最理想的钙质来源，每天应让孩子喝一定量的牛奶。此外，虾皮以及一些蔬菜中的钙含量也较多。

关键词3 运动

运动对儿童身高增长有明显益处，运动的儿童比不运动的儿童平均高二至三厘米。因为运动可以加快全身血液循环，改善肌肉和骨骼系统的营养。适量运动还可增加对骨端骺板的刺激，加速骨细胞的增殖，从而促进骨骼的生长，此外还能刺激脑垂体分泌生长激素。应该多鼓励孩子多做弹跳性运动，比如跳绳、打篮球等。

关键词4 女孩生理期

女孩生理周期来临后，身高增长速度就开始减慢，表明生长加速期已过，但这并不意味着女孩不会长高了。有研究显示，少女从生理周期开始到发育基本结束这段时间中，平均身高还可增长五至八厘米。因此，“生理周期驾到后，就不长个儿”的说法是不科学的。

关键词5 生长激素

生长激素疗法并不是每个身材偏矮的人都适用，它适用于以下情况：生长激素缺乏症、先天性卵巢发育不全综合征、小于胎龄儿矮小儿童、慢性肾功能不全引起的矮小以及特发性矮小症。目前临床用的重组人生长激素和人生长激素结构完全相同，纯度较高，一般不会带来任何有害的病原，但生长激素的应用还需儿科内分泌医生根据患者情况把握应用指征。

（作者为上海交通大学医学院附属瑞金医院儿内科医生）

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问 胃超声与胃镜有啥区别？

答 孙英杰
上海中医药大学附属龙华医院超声科主治医师

胃超声检查是指患者空腹服用造影剂后进行的胃、十二指肠B超检查。口服胃造影剂的作用为迅速消除胃肠内气体、黏液的伪像干扰，在胃、肠腔形成一种均匀分布的较强回声界面；造影剂均匀黏附于黏膜表面，清晰显示胃、十二指肠壁结构，为腹腔结构提供了一个声窗，还可以帮助观察以往难以发现的邻近脏器病变。

胃超声检查可观察胃黏膜各层次结构，如黏膜层、肌层、浆膜层；可对病变的位置、大小、浸润程度、转移情况进行全面评估。

对于皮革胃、胃间质瘤、胃淋巴瘤等有些粘膜外肿瘤，胃镜检查有一定局限，胃超声检查可以很好地辨别。

胃超声检查是动态观察，可实时反复观察胃肠蠕动，对于胃肠功能性问题，如胃食管反流、胃十二指肠反流等有临床提示意义。胃充盈造影剂后检查还可以清晰地显示胃周邻近器官如胰腺、后腹膜淋巴结等的病变情况。

胃超声检查适合以下人群：

1.胃病初诊检查；

2.临床需要多次、反复、连续观察的；

3.抗拒做胃镜的人（心理恐慌，生理上不能耐受者）；

4.不适宜做胃镜的人（老人、儿童、孕妇，以及患有食道急性炎症、静脉曲张、严重心脑血管的患者等）；

胃超声检查的优势在于观察胃黏膜层次结构、胃功能学方面、胃周邻器官。而胃镜检查的优势在于分辨胃黏膜表面的颜色、病变，以及取活检病理检查。二者检查方式不同、互相补充配合。

基于患者对于胃镜检查的抗拒，许多病变得不到早期检查以至于拖延加重。对胃超声检查，患者的接受检查意愿较高，因此可作为胃镜检查前的初筛。

此外，胃超声检查所用造影剂是以天然植物性食物熟化配制而成的，就像食物一样可以食用，经临床使用200多万病例监测结果显示，没有不良反应。

胃超声检查注意事项

- 受检者前一天晚餐进软食和素食；
- 受检者检查前需空腹12小时；
- 检查用口服造影剂为无糖型配方，糖尿病患者可放心使用；
- 需禁食病人（如肠梗阻患者）无法检查。

问 咖啡有益还是有害健康？

答 徐仁应
上海交通大学医学院附属仁济医院临床营养科副主任医师

如今，喝咖啡的人很多，关于咖啡与健康的误传也很多。

咖啡能提神醒脑吗？是的！咖啡因是一个中枢神经系统兴奋剂，可延长脑部清醒的时间，提高工作及学习的效率。不过，每个人所需的、能产生效果的咖啡因精确剂量并不相同，取决于体型和咖啡因耐受度。咖啡因在不到一个小时的时间内就可以在身体里发挥作用，在三至四个小时内作用消失。

每天喝咖啡可以少睡两小时？当然不是。咖啡不能减少个体所需的睡眠时间，只能临时减弱困的感觉。长期过度摄取咖啡引起的咖啡因睡眠失调，已被美国精神病学会验证。

咖啡有助减肥？是的！这是因为咖啡因能提高人体消耗热量的速率，研究发现100毫克的咖啡因（约一杯咖啡），可加速脂肪分解，能使人体的新陈代谢率增加百分之三至四，适量饮用确实有减重效果。不过，随时间增长，机体对咖啡因耐受增加，这种效果会减弱。

喝咖啡会骨质疏松？不！目前没有明确证据证明咖啡因与骨质流失及骨质疏松症有相关性。

咖啡会致癌？现有研究发现，咖啡对肿瘤的作用效果根据肿瘤的类型而有所差异。咖啡可能增加肺癌的发生风险，但对结直肠肿瘤、肝癌具有保护作用。

孕妇可以喝咖啡吗？可以！一个健康成人的咖啡因的半衰期约是3–4个小时，在已怀孕女性体内约9–11个小时。但考虑到孕期大量饮用咖啡可能增加早产几率，因而世界卫生组织关于孕期保健的指南建议孕妇限制咖啡摄入。

咖啡可以降低心血管疾病吗？是！每天饮用1.5杯咖啡可使心血管疾病发生率降低11%。

问 孩子腰痛，书包要“背锅”？

答 方仲毅
上海第九人民医院康复医学科主管治疗师

一个有趣的研究列出了七个造成儿童非特异性腰背痛的风险因素，书包并不在其中。儿童青少年非特异性腰背痛的七大危险因素是：

1.年龄大于12岁
2.家庭作业每天超过两小时
3.看电视每天超过2小时
4.不舒服的学校课桌椅
5.睡眠问题
6.经常浑身不适
7.直系家属有腰背痛

门诊中时不时会有家长来问：孩子喊腰疼，是不是让书包给压的？

书包多重才算重呢？

那么，如果书包过于沉重会引起儿童的腰背痛吗？让我们从科学研究的角度，看看是否有证据证明书包导致儿童和青少年腰背痛的发生。

2018年2月有一篇综述文献《学校书包会导致儿童和青少年的腰背痛吗》就详细谈到这个问题。这篇文献入组69个研究（人数72627），其中五个为前瞻性纵向研究，64个为横断面研究或回顾性研究。

从五个前瞻性研究来看，与书包相关的一些特征，例如重量、形状、背包方式等都没有增加儿童青少年的腰背痛发生风险。

无论是前瞻性研究还是回顾性研究，其证据基本一致，结果显示：并没有证据证明书包和青少年腰背痛之间存在必然联系。

虽然中等重量的书包并不影响儿童腰背健康，但对那些有腰背痛的孩子，过重的书包的确会加重病情，但书包本身并不是引起腰背痛发生的原因。所以，有研究推荐，书包的重量应在体重的5%和20%之间。

现代社会里，无论成人还是儿童都缺少运动，孩子放学少了课余运动，回家不是做作业，就是看电视、玩电脑、看手机。坐得太久、运动太少，相对书包而言才是更为不利健康的风险因素。

因此，对孩子来说保持运动习惯，经常运动才是真正重要的。

对已有腰背痛的孩子，书包的选择又有哪些讲究？

首先控制重量。专家建议背包重量不应超过儿童体重的10%–15%。

其次，使用双肩包。调整肩带长度让书包紧贴孩子的身体避免书包太过往下，使用腰带让书包紧贴腰部在骶骨上方得以支撑。

第三，记住永远只装需要的，不携带不需要的东西让书包超重。有顺序地摆放物品，均匀分布重量，使重物最靠近你的背部。让孩子感觉书包背着感到很舒适。

要提醒的是，除了书包，不良的姿势是导致软组织损伤的罪魁祸首，久坐和桌椅高度不合适都会影响软组织健康。

正确的坐姿应该是确保背部与办公椅靠背紧密贴合。要避免后仰或前倾，特别是长时间久坐后出现疲劳时更需避免。膝盖应该与臀部平齐，或略高。保持双脚平放在地板上。如果地板使双脚不舒服，可以考虑使用脚踏板。双肩保持平直。即使坐在符合人体工学的办公椅上，也不要一个姿势保持太久，要常起身走动。

综上所述，书包并不是引起腰背痛的主要原因，孩子实际上比家长想象得更强壮。鼓励儿童多运动，加强背部和颈部及其周围的肌肉，预防永远比治疗更重要。

本版图片：视觉中国