

守护眼睛，擦亮心灵的窗户

眼睛是心灵的窗户。视力下降，视物模糊会导致学习、工作上的诸多不便，甚至影响生活质量。

随着年龄的增长，老年人的眼部功能会逐渐减退，眼部疾病会慢慢暴露。另一个令人忧心的现象是，近年来，由于长期用眼过度、用眼习惯差、滥用“网红”眼药水等原因，出现“青光眼”“飞蚊症”等眼科“亚健康”状态的年轻人比例逐渐增多。许多常见的老年眼病不再是老年人的专属。

在此，特别介绍一些人群中患病率较高的眼部疾病，以便大众自查。生活中如出现眼部不适，还应尽早向专业医疗机构求助。



■刘文佳

61岁的陈奶奶最近发现自己一只眼睛看不清楚，看人的脸模模糊糊，看手机上的字越发吃力，还有扭曲变形，像手机屏幕坏了一样。近日，陈奶奶在家人的陪同下来到门诊，眼科专家为她做详细检查后得出结论：陈奶奶视力下降，是因为患了“黄斑变性”。

三大致盲性眼病之一，发病率逐年提高

经常有患者在门诊询问“黄斑是什么病”，实际上，黄斑不是疾病。我们的眼球内部有一层薄薄的膜称为视网膜，如果把眼球比喻为一个照相机，视网膜就相当于照相机的底片，视网膜上的中心部位，称为黄斑，是中心视力最重要的区域。

随着年龄的增长，这个黄斑区域会逐渐出现退化，发生病变，最终影响视力，医学上称之为“黄斑变性”。年龄越大，患黄斑变性的几率也越大，这种与年龄密切相关的黄斑变性，医学上称为“年龄相关性黄斑变性”，也就是我们经常听到的“老年性黄斑变性”。

在我国50岁以上的人群中，每10个人中就有1到2个人患有老年性黄斑变性，它与白内障、青光眼一起被世界卫生组织认定为世界三大致盲性眼病。随着我国人口老龄化进程加

速，老年性黄斑变性的发病率也在逐年提高。老年性黄斑变性分为干性和湿性两类。

干性老年性黄斑变性（萎缩性）对视力影响较小，且通常发展缓慢。湿性老年性黄斑变性（新生血管性）发展迅速，主要表现为中央视力下降，如想看哪看不清哪，或看直线变弯，看东西扭曲变形。这是由于黄斑区出现异常的新生血管，引起视网膜水肿、出血和结构破坏，造成看东西模糊、变形，晚期患者会出现视力急剧下降，甚至失明，严重影响生活质量。

更多患者有机会接受规范有效治疗

眼科专家为陈奶奶详细解释了“黄斑变性”，并且告知需要进行眼内注射治疗，陈奶奶进行相关治疗后，视力得到了明显提高。此后病情稳定，维持了较好视力。

让陈奶奶视力提高的神奇药物称为抗新生血管药物，是通过眼内注射给药，直接作用于形成新生血管的关键因素——血管内皮生长因子

（VEGF），从而抑制新生血管，达到治疗效果。目前，在全球范围内已成为湿性老年性黄斑变性的一线用药，全球超过100个国家、超过400万例湿性老年黄斑变性患者接受了安全有效的抗新生血管治疗。

抗VEGF治疗的第一代药物为对抗VEGF的抗体，注射到眼内，这种抗体和VEGF结合，就会抑制新生血管的生长，甚至促进新生血管的退缩。抗VEGF治疗的第二代药物是一种融合蛋白，可以与VEGF竞争性结合VEGF受体，抑制VEGF产生作用，从而控制眼内新生血管产生，减轻眼内炎症反应和纤维化。

以往这种治疗需要自费支付，由于药物费用较高，且部分患者需多次治疗，给患者带来了经济负担。近期，用于治疗湿性老年性黄斑变性抗VEGF药物进入了医保，医疗费用减少，也让更多患者有机会接受规范有效的治疗。

中老年人平时注意劳逸结合，避免过度用眼，尽量减少电子产品使用时间，使用时应将电子产品屏幕调至适中亮度。减少强烈阳光下活动时间，在强烈阳光下活动需戴偏光太阳镜以减少强光对黄斑的损伤；保持良好的生活习惯和饮食习惯，保证睡眠充足，不熬夜。控制好血压、血脂，戒烟，适度补充抗氧化剂，适度补充叶黄素。此外，中老年人应定期到正规医院做眼底检查，最好每年进行一次眼科检查。

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）



“飞蚊症”是不是一种病？

■孙涛

“飞蚊症”现象在临床上很常见，它是指眼前有随眼球转动的小黑影，其形状有圆形、椭圆形、点状和线状等，很像蚊子，因此形象地被称为“飞蚊症”。

当注视白色或者明亮的背景时，更容易发现“飞蚊”的存在。在日常门诊工作中，碰到许多患者都有关于飞蚊症的困惑：这到底是不是一种病？我该怎么去治疗呢？

要想真正了解“飞蚊症”，必须先了解眼球中的一个特殊结构——玻璃体。玻璃体并不是玻璃，其主要成分是水，约占99%。它是人眼中类似玻璃一样的无色、透明胶状物质，位于晶状体和视网膜之间，充满于整个玻璃体腔，具有透光、使眼球成形、稳定眼内组织等作用。

如同人会长白头发一样，随着年龄的增长，玻璃体也会出现“老化”，即玻璃体发生液化和变性等，可导致玻璃体腔出现混浊物，专业上称之为玻璃体混浊。当这些混浊物被外界光线投影到视网膜上，人们就会感觉眼前出现了飘浮的黑影，也就是我们所说的“飞蚊症”。

研究表明，21到40岁的群体中有5%的人玻璃体发生液化，40到60岁之间达40%，60岁则增加到80%。具有高度近视的人，较没有近视的人，更早、更高比例发生玻璃体液化，出现“飞蚊”现象更为常见。因此，此类“飞蚊症”，是一种正常的生理现象，而非疾病。

既然生理性退化导致的“飞蚊症”不属于疾病，也就没有必要进行特殊治疗。而且，这些“飞蚊”并非一直存在或永久不变，当玻璃体混浊物被投射到没有视网膜结构的视盘上或者不在视网膜上产生清晰的影像时，它们可

以完全消失或变得模糊不清。所以，如果眼前出现这一类“飞蚊”，不要过于紧张，采取“和平相处”的原则，这些“飞蚊”大多数能慢慢适应，不至于影响工作和生活。

近年来，出现“飞蚊症”等眼科亚健康状态的年轻人比例逐渐增多。据统计，在20岁至40岁人群中，有近80%的人经常出现眼球充血或干涩、视物模糊、眼睛酸胀、易流泪、惧光等症状，绝大部分是因为长期用眼过度、眼睛疲劳所致，一些眼药水的误用也会加重眼睛的亚健康发展。这部分“亚健康眼”人群有可能发展成干眼症、结膜炎、急性麦粒肿患者，甚至诱发青光眼、视网膜脱离等严重眼疾。因此，生活中如出现眼部不适，还应尽早向专业医疗机构求助。

此外，有些“飞蚊”尤其不可轻视。引起“飞蚊”的根本原因是玻璃体出现了混浊物，而混浊物的产生还有很多病理性的可能，如视网膜裂孔、玻璃体炎症、玻璃体出血等。如果眼前突然出现大量“飞蚊”或短期内“飞蚊”日益加重，同时伴有明显的闪光感或视野缺损，患者一定要引起重视，及时到医院就诊，尽量散瞳并请医生详细检查眼底，排除视网膜裂孔等其他病理性因素。

如果确实发生了视网膜裂孔，就应该进行视网膜激光凝固治疗以封闭裂孔，减少发生视网膜脱离的几率。

同时，一次检查结果正常并不代表以后都没有问题，一旦出现闪光感、“飞蚊”突然增多等现象，就需要再去医院接受检查。所以，在发生“飞蚊症”的初期，尤其伴有闪光感的情况，建议不要剧烈运动，因为剧烈运动会加速玻璃体脱离，进而可能导致视网膜撕裂、视网膜脱离等疾病，产生严重后果。

（作者为上海市第一人民医院眼科副主任医师）

隐形视力杀手——老年性黄斑变性

（VEGF），从而抑制新生血管，达到治疗效果。目前，在全球范围内已成为湿性老年性黄斑变性的一线用药，全球超过100个国家、超过400万例湿性老年黄斑变性患者接受了安全有效的抗新生血管治疗。

抗VEGF治疗的第一代药物为对抗VEGF的抗体，注射到眼内，这种抗体和VEGF结合，就会抑制新生血管的生长，甚至促进新生血管的退缩。抗VEGF治疗的第二代药物是一种融合蛋白，可以与VEGF竞争性结合VEGF受体，抑制VEGF产生作用，从而控制眼内新生血管产生，减轻眼内炎症反应和纤维化。

以往这种治疗需要自费支付，由于药物费用较高，且部分患者需多次治疗，给患者带来了经济负担。近期，用于治疗湿性老年性黄斑变性抗VEGF药物进入了医保，医疗费用减少，也让更多患者有机会接受规范有效的治疗。

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

（作者为上海市第一人民医院眼科主治医师）

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

ley@whh.cn

问 真有人会“一夜白头”？

答

范晴
上海市奉贤区中心医院皮肤科副主任

“伍子胥过昭关，一夜白了头”。对于“一夜白头”的传说，其实笔者从来没有相信过，然而皮肤科患者老张的个案却让笔者认识到，“一夜白头”的传说原来真的存在。

65岁的老张退休后很注重保养身体，头发虽然有些花白了，但依然是以黑头发为主，非常浓密。然而，半个月前，老张在理发时偶然发现头皮部位有几处硬币大小的头发没有了。于是老张回家后自行用生发膏涂抹，原以为用段时间就能好转。谁料一周后的一天早上，老张发现整个头皮的头发竟然在一夜之间全部“变白”了。

当天，老张便急匆匆地来到医院就诊。医生仔细检查老张的头皮和毛发，也反复斟酌了老张的病史。老张头发已经全部变白，并且非常稀疏，与他之前描述的头发一直很浓密不符，仔细观察，局部还有一些残留的黑色毛发，轻轻一拉，这些黑色的头发就脱落了。

通过皮肤镜（毛发镜）在放大70倍的视野里，再次观察老张的头皮和毛发，镜下可见明显的“黑点征”和“微惊叹号发”。原来，老张患的是“斑秃”，而且是非常严重的斑秃，毛发镜下出现的“黑点征”和“微惊叹号发”提示了老张所患的斑秃正处于疾病活动期和进展期。

这种重型斑秃可以在很短的时间内，使整个头皮的毛发全部脱落，甚至眉毛、腋毛等全身毛发也会全部脱落。

斑秃的发病机制是毛囊周围的T淋巴细胞异常的进攻破坏了毛囊，导致被攻击的毛发脱落。有趣的是，这

种T淋巴细胞只攻击带有色素的毛囊（黑发），而不攻击缺乏色素的毛囊（白发），所以对于原本头发很浓密但黑白夹杂的老张来说，严重的斑秃导致了黑色的头发在极短的时间里全部脱落，而留下了白色的毛发，头发也变得稀疏了，造成了“一夜白头”的现象。

斑秃是皮肤科门诊一种常见的脱发。

通常患者都是偶然发现头皮部位一处或者多处指甲板或者硬币大小的圆形脱发区。大多数患者病情均较轻，甚至有些脱发范围很小的患者，能不治而愈。然而对于一些急性发病、进展迅速的斑秃，则需要采取积极的治疗措施。在无禁忌症的前提下，应尽早应用糖皮质激素制剂进行治疗。可以在脱发区域注射、软膏封包、甚至系统应用。因为老张的斑秃进展极快，病情极重，所以医生采取了系统服用糖皮质激素的方案，先止秃，再生发。老张的病情基本控制后，又采取了脱发区浴帽封闭治疗的方案。半年后，老张满头又长满了浓密的、黑白夹杂的毛发。

当然，脱发的诊断和治疗不能一概而论，最重要也是最困难的是分清脱发的类型，并且，同一种脱发的不同阶段和不同表现，治疗方案也可能完全不同。

近年来，随着皮肤镜（毛发镜）在皮肤科的普遍应用，皮肤科医生可以在10倍、20倍甚至70倍的显微镜视野里观察到头皮和毛发的细微变化，通过这些肉眼难以分辨的细微变化，可以对形形色色的脱发做出比较准确的脱发类型的诊断，以及病情、预后的判断。

问 如何善用食物促进儿童肠道健康？

答

高蕾
复旦大学附属儿科医院临床营养科主治医师



增强机体免疫是防范细菌病毒入侵人体最有效的保护，而增加肠道益生菌，正是帮助机体增强免疫的方法之一。研究表明，益生菌可通过增强肠道屏障功能、促进抗感染免疫和抑制炎症性免疫发挥保护作用。

那么有什么适合儿童的含益生菌食物，或什么食物能够促进儿童肠道益生菌生长呢？

首先要介绍一下“益生菌”，其定义为：食物当中能够选择性地挑选肠道菌群以促进宿主健康并且不能被消化的成分。在所有具备发酵功能的碳水化合物中，不易被消化的低聚糖（NDOs）是目前公认的传统益生元。它通过促进有益菌的繁殖来抑制有害菌生长，从而达到调节肠道菌群，促进机体健康的目的。

益生元低聚糖可以在很多天然食物中找到，如小麦、洋葱、香蕉、蜂蜜、大蒜和葱等。最具代表性的有低聚果糖、异麦芽低聚糖和菊粉等。此外，抗性淀粉也是新型益生元，能够促进肠道益生菌的生长。

1. 发酵乳

发酵乳是以乳为原料，添加或不添加调味料，接种发酵剂后经特定工艺制成的液态或凝胶状酸味乳制品。其中特征乳酸菌菌数不低于 1×10^6 cfu/ml的产品为活性发酵乳，低于这个数值或不含特征菌的发酵乳称为非活性发酵乳。

酸奶是发酵乳中最普遍的产品，大部分酸奶或酸乳制品一般只含有保加利亚乳杆菌和嗜热链球菌，也可添加其它益生菌，包括嗜酸乳杆菌、乳双歧杆菌、干酪乳杆菌和罗伊氏乳杆菌等。虽然酸奶并不是益生菌的最好补充来源，但酸奶具有乳酸菌发酵过程中产生的一系列有益人体的代谢产物如维生素、酶、蛋白质和钙。

选购含活性益生菌的酸奶需注意几点：益生菌种类和活菌数量；生产日期或保质期；尽量选择原味低糖

奶；标识含有膳食纤维如低聚果糖、菊粉等益生元的酸奶更好。因此在购买酸奶的时候一定要提前阅读酸奶的标签。

2. 干酪（奶酪）

干酪是一类营养价值很高的发酵乳制品。一些用发酵方法制成的奶酪中含有活性益生菌，主要包括植物乳杆菌、双歧杆菌和丙酸杆菌等。一般发酵时间越长，奶酪中有益健康的益生菌代谢产物也就越多。平时可以适当吃一些纯奶酪。

3. 凉土豆

经过洗涤、烹饪和冷却的土豆，是抗性淀粉的最佳来源之一。

抗性淀粉是一种益生元，可以作为肠道有益菌的食物，促进机体良好菌群生长和繁殖。抗性淀粉具有许多健康益处，而其最大的益处是其增加胰岛素敏感性的能力。因此用凉土豆部分替代主食，还能帮助人们降低糖尿病风险甚至减轻体重。

4. 香蕉

成熟香蕉中也含有低聚糖，大多数人都不会买绿色的香蕉。但绿色香蕉是益生元的丰富来源，特别是抗性淀粉。它们还含有健康剂量的可溶性和不溶性纤维、维生素和矿物质，提供了良好的肠道细菌，并有助于保护心脏和骨骼。

5. 低聚糖

如大豆低聚糖，其它豆类如扁豆、豌豆、绿豆中也有低聚糖存在，是肠道双歧杆菌的增殖因子。

肠道菌群的平衡关乎儿童健康。平时除了适当通过食品和一些营养补充剂摄入益生菌和益生元，关键还需要形成良好的饮食习惯，保持健康的生活方式，最终达到身心健康的目的。

本版图片：视觉中国