

眼睛像戴了墨镜,这病青睐中青年男性

医生仔细检查后一声叹息:“你‘中浆’了!”“什么,‘中浆’了?”年近30岁的小张一脸惊诧。“是‘中浆’!一种眼底病。”浙江省人民医院眼科主任吴苗琴说,这种眼病好发在好胜心强、焦虑、压力大的中青年男性身上。

眼睛好像戴上了一副太阳镜

“听起来似乎很像‘中浆’。”每位“中浆”患者听到这句话,开始都会惊讶,然后只有苦笑的份,尤其是那些反复发作迁延不愈的慢性患者。“‘中浆’是视物昏暗,视物变形,视力下降……”作为眼科专家,吴苗琴十分理解患者的心情。

IT白领帅哥小张,平时身体不错。接近年底,项目已到了冲刺阶段,很辛苦,他没日没夜地干,有时还不如意,通不过,得从头来过,压力山大。一段时间下来小张觉得身心俱疲,视力下降明显。

渐渐地,小张有了担忧:发现自己右眼莫名其妙地似乎黑黑地蒙了层东西,看什么东西都灰蒙蒙的。可能太累了吧,扛扛会好的,小张安慰自己,硬是拖着

没上医院。谁知,几天前左眼也同样出问题了,看东西暗暗的。这下他慌了,连忙上医院。

惴惴不安的小张坐在吴苗琴的诊室里,当他形象地说出“眼睛好像戴上了一副太阳镜”时,吴苗琴心里已明白了七八分,接下来,相关眼底检查、造影检查等一一印证了她的初步判断:“中浆”。

吴苗琴说,“中浆”全名叫“中心性浆液性脉络膜视网膜病变”,是种眼底病。医学研究认为可能与人们交感神经兴奋,眼底脉络膜血管扩张,导致液体渗漏,视细胞功能受损,从而出现相应症状有关。可以把它想象为这样一个场景:在一间铺满水管(脉络膜血管)的房间里放了电脑(视细胞),有的水管爆裂漏水了,电脑因此浸泡在了水中……

出现视物昏暗、视物变形等应及时上医院

吴苗琴介绍,“中浆”病因复杂,好胜心强、焦虑、压力大的中青年男性是它的“最爱”,像小张就是一个典型的病例;也有学者认为,其他高危因素还包括抽烟、酗酒、应用抗生素和抗组胺药物、自身免疫病、高血压、肾

上腺肿瘤等。男性比女性更容易患病,约占全部患者的八成,发病年龄多在30~50之间,20%~40%的患者发病累及双侧眼。

“得了‘中浆’,自然得先把漏水的‘水管’补好。要不,浸泡在水中的‘电脑’时间越长损失越大。”吴苗琴说,对患者来说,释放压力,调整情绪,注意全身及用眼的休息是非常重要的,有部分患者会因此自愈;“中浆”没有特效药,有的患者可以辅助用些维生素或者中药帮助恢复。此外,通过眼底血管造影检查,医生还会根据渗漏部位的不同,采用普通激光或光动力(PDT)治疗来“补漏”。

吴苗琴表示,“中浆”典型者诊断并不困难,只是这个病可能会迁延反复,时间长了将影响视功能,尤其患者多是中青年,着实会影响工作和降低生活质量;部分患者视物变形、对比敏感度下降、色觉异常等视功能改变可持续存在,长期迁延不愈可继发脉络膜新生血管(CNV),甚至导致永久视力丧失。因此患者应积极调整自身状态的同时,建议出现视物昏暗、视物变形等症状时,应及时上医院,酌情进行激光或光动力治疗。

宋黎胜

补铁别忘了配铜

铁是人体必不可少的元素之一,出现缺铁性贫血的患者,可能需要服用一些铁补充剂。但服用铁补充剂也不能少了“朋友”帮衬,来促进它的吸收与利用。

研究发现,缺铁的患者常常也会伴随铜的缺乏。并且,铜为许多造血相关酶的组成成分,缺铜时由于铜蓝蛋白减少,血红蛋白合成受阻,也会导致铁的吸收和利用减少,从而加重贫血。因此,在补铁的时候适当增加铜的摄入,能促进铁的吸收利用,以及红细胞的成熟和释放。世界卫生组织建议,为了维持健康,成人每天按照每公斤体重应摄入0.03毫克铜。一般来说,大家可以多吃含铜较丰富的食物,如肝、肾、心等动物内脏,牡蛎和鱼虾等水产,荞麦、红薯等粗粮,核桃、葵花子和花生等坚果类,以及豆制品、蘑菇和黑木耳等。但如果铜缺乏过于严重,就得在医生指导下服用铜补充剂。

需要注意的是,食用含糖量高的食品有导致铜缺乏的风险。因为糖代谢过程中需消耗一定量的铜。尤其对贫血患儿,家长应严格限制其进食过量的糖果、饼干等高糖食品。

此外,研究表明,维生素C对铁的吸收也有一定的帮助,橙子、猕猴桃、西红柿等富含维生素C的食物可适当多吃。但维生素C很不稳定,易被氧化,故水果切开后别放得太久,以免造成维生素C的丢失。

吴玉波

抗糖饮食治疗最重要

糖尿病的综合治理可看作是驾驭一辆五驾马车,拉车的五匹马分别是教育心理、饮食治疗、运动治疗、药物治疗和病情监测。其中,饮食治疗无疑是那匹最重要的驾辕之马。一位糖友可能不需要药物治疗,也可能无法从事体育锻炼,但没有一位是不需要饮食治疗的。根据临床经验来看,饮食治疗原则有五条:控制总热量、少量多餐、高纤饮食、清淡饮食及不动烟酒。

1.控制总热量。对糖友的要求并不是主食吃得越少越好,而是总热量不超标,也就是按照中国传统饮食习惯,以主食为热量的主要来源,肉食及油脂进食量不能过多。具体来说,就是每日主食200~400克,肉食50~150克,零食(指脂肪含量较高的果仁类)一把。需要提醒的是,这里所说的是生米、生面、生肉的量,粮食或肉类做熟都会变轻,糖友要按照生食计算重量。

2.少量多餐。少量可避免餐后血糖过高,多餐可避免下顿餐前发生低血糖。具体来说,就是一天不少于三餐,一餐不多于100克,平稳的血糖对糖友最为有利。

3.高纤饮食。粗粮、青菜含有大量的膳食纤维,有利于糖友降糖、降脂、降血黏和通便。每日主食中粗粮占一半,青菜500~750克比较合适。水果也富含膳食纤维,还有大量的微量元素和维生素,也是糖友的好食品。但水果含糖量较高,且多含能快速吸收的单糖,所以应该在血糖控制较好时再吃。不宜在餐后立即吃水果,最好在餐前或加餐时吃。另外,不要选含糖量太高的水果,也别吃得过多。每天一个拳头大的苹果、梨、橘子、桃,或者500克以下的西瓜瓤即可。

4.饮食清淡。清指少油,炒菜不宜放油太多,少吃或不吃煎炸食品,多吃蒸煮凉拌食品。淡指不甜、不咸,少盐可避免血压升高,低糖能避免血糖蹿升。

5.不动烟酒。糖友绝对不可吸烟,吸烟者必须戒烟。除了引起心脑血管疾病和癌症外,吸烟还会收缩血管,增加血液黏稠度、阻塞血管,而所有糖尿病慢性并发症都是血管阻塞的结果。糖友最好也别饮酒。饮酒可加剧血脂紊乱,促进动脉斑块形成;伤害肝脏,造成肝硬化或肝癌。大量饮酒还能诱发低血糖,因为酒精有一定刺激胰岛素分泌的作用。

糖友想控制好糖尿病,不进行饮食治疗是万万不能的。当然,也不要把饮食控制视为万能,或者期望哪种食品、保健品成为神丹妙药,可以代替糖尿病治疗的五驾马车。综合治疗,全面达标,才是糖尿病良好控制的必由之路。

向红丁

国家食品药品监督管理总局近日发布——关于预防亚硝酸盐中毒的消费警示

近期,四川省巴中市发生了一起因误用亚硝酸盐引起的农村自办群体性宴席食物中毒事件,应引起广大公众警惕。

一、什么是亚硝酸盐

亚硝酸盐是自然界中普遍存在的一类含氮无机化合物,可作为食品添加剂应用于肉制品中。常见的亚硝酸盐主要有亚硝酸钠和亚硝酸钾,其外观与食盐类似,呈白色至淡黄色,粉末或颗粒状,无臭,味微微咸,易潮解和溶于水。

正常饮食情况下,人体中的亚硝酸盐主要由食物和饮水中的硝酸盐在口腔及胃中细菌的作用下转化而来。研究表明,亚硝酸盐可以通过一定途径被还原为一氧化氮。摄入含有低水平亚硝酸盐的食物可补充人体内的亚硝酸盐。

二、人体过量摄入亚硝酸盐的危害

如果短时间内经口摄入(误食或超量摄入)较大的亚硝酸盐,则容易引起急性中毒,使血液中具有正常携氧能力的低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白,失去携氧能力,造成组织缺氧,称为高铁血红蛋白血症。

当摄入量达到0.2~0.5g时可导致中毒,摄入量超过3g时可致人死亡。

中毒的特征性表现为紫绀,症状体征有头痛、头晕、乏力、胸闷、气短、心悸、恶心、呕吐、腹痛、腹泻,口唇、指甲及全身皮肤、黏膜紫绀等。严重者意识朦胧,烦躁不安、昏迷、呼吸衰竭直至死亡。

三、常见的亚硝酸盐中毒的原因

常见的亚硝酸盐致食物中毒的原因有四类:一是由于亚硝酸盐在外观上与食盐相似,误将亚硝酸盐当作食盐使用或食用,是引起中毒的主要原因。二是由于我国很多地区有家庭自制加工肉制品的习惯,如果食用含亚硝酸盐过量的肉制品也会引起食物中毒。三是贮存过久,腐烂或煮熟后放置过久及刚腌渍不久的蔬菜中亚硝酸盐的含量会有所增加,该情况下食用容易导致中毒。四是个别地区的井水含硝酸盐较多(称为“苦井水”),用这种水煮的饭如存放过久,硝酸盐在细菌作用下可被还原成亚硝酸盐而导致中毒。

四、如何预防亚硝酸盐中毒

消费者要购买正规渠道销售的食盐。要注意食用新鲜蔬菜,不食用存放过久或变质的蔬菜。吃剩的熟菜不可在高温下存放过久,饭菜最好现做现吃。尽量不用“苦井水”煮饭,不得不用时,应避免长时间存放。此外,在食用加工肉制品、咸菜等食品时,可搭配富含维生素C、茶多酚等成分的食物,以降低可能含有的亚硝酸盐的毒性。



进补

冬至后,前往医院中药房、膏方门诊的市民络绎不绝,中药进补、穴位敷贴等传统养生方法已成为冬季市民进补养生的重要选择。

图为绍兴市中心医院中药房的医务人员正在为市民配制冬令进补的中药药。

单明铭

把“事故”变成“故事”甚至“传奇” 自闭症英才学院落户柯桥

经过近两年时间的筹备,星桥英才学院柯桥项目启动仪式日前在绍兴市柯桥区柯岩街道美女山星桥学院校址举行,主持人崔永元担任该学院中方校长,柯桥区自闭症画家、被艺术家陈丹青誉为“中国毕加索”的毕昌煜担任形象大使。

自闭症是一种严重的终身性身体缺陷,难以治愈。在中国,自闭症患者已经超过1400万,其中14岁以下的自闭症儿童有200多万。然而,很多自闭症患者如果在适当的时间给予适当的干预,可以让他们的生活发生巨大的改变。

据介绍,北京星桥教育科技有限公司由崔永元、策划家石岩、逢时资本董事长刘会等创立,隶属英国LVS教育集团。该集团是英国特殊教育领域唯一由英国女王担任监学的教育机构,实现100%自闭症儿童就业。此次将全面引入该集团的管理团队、师资、教学大纲等资源,建立中国首家自闭症专业教育学院。

“自闭症英才学院之所以落户柯桥,主要原因是柯桥出了一个毕昌煜。”有关知情人士介绍,作为自闭症英才的典型代表,毕昌煜的故事简直是一个“传奇”。英国LVS特殊教育学校校长MR.IAN MULL-INS说,大量的自闭者儿童在艺术、设计、IT、数学、科学等领域拥有较高的潜能,如果加以合理地引导和开发,就可能像毕昌煜那样,把“事故”变成“故事”甚至“传奇”。

据了解,星桥国际教育英才学院将于今年9月正式对外招生,每年招收100名学生。学院将按照英国自闭症患者教学标准,为自闭症患者提供最高级别的治疗。“我们要打造的这个学院,不仅是校区也是社区,我希望十年以后,在这里毕业的孩子,可以在学院里就业,他们可以和熟悉的朋友一起学习、一起工作,将来还能在这里一起养老。”崔永元说。

钟伟

戴上走运彩 来年更精彩

为什么天啦们年年都戴走运彩
为什么公司老板一定要一片红
为什么过年一定要把好运带回家



扫一扫 好运到





正宗走运彩 源自万事利·G20国礼丝绸万事利荣耀出品