

# 眼底病的常见类型和防治措施

□廖伟

眼底病是指发生在视网膜、脉络膜和视神经的疾病。这些疾病不仅会影响视力,甚至可能导致失明。了解眼底病的常见类型以及防治措施,对于保护视力和预防眼底病具有重要意义。本文将为大家介绍眼底病的几种常见类型以及相应的防治措施,帮助读者更好地了解 and 预防这些疾病。

## 一、眼底病的常见类型

1、糖尿病性视网膜病变:糖尿病性视网膜病变是糖尿病患者常见的眼部并发症之一。高血糖会导致视网膜微血管损伤,进而引发视网膜出血、渗出和新生血管形成。糖尿病性视网膜病变通常分为非增殖型和增殖型两种。非增殖型主要表现为视网膜微血管瘤、出血点和渗出,而增殖型则会出现新生血管和玻璃体出血,严重者可导致视网膜脱离和失明。

2、年龄相关性黄斑变性:年龄相关性黄斑变性(AMD)是老年人人群中常见的眼底病,主要影响中心视力。AMD分为干性和湿性两种类型。干性AMD表现为黄斑部位的色素改变和萎缩,而湿性AMD则由于新生血管生成,导致视网膜下出血和渗出。干性AMD进展缓慢,但

目前尚无有效治疗方法;湿性AMD进展迅速,若不及时治疗,可能在短时间内导致严重视力损伤。

3、视网膜脱离:视网膜脱离是指视网膜神经上皮层与色素上皮层分离,导致视力突然下降。视网膜脱离可分为孔源性、牵拉性和渗出性三种类型。其中,孔源性视网膜脱离最为常见,通常是由于视网膜上出现裂孔或破洞,导致液体进入视网膜下方,造成视网膜脱离。视网膜脱离是一种眼科急症,需要及时手术治疗,以防止永久性视力损伤。

4、视神经病变:视神经病变是指视神经纤维受到损伤或病变,导致视力下降。常见的视神经病变包括视神经炎、视神经萎缩和青光眼等。视神经炎通常与自身免疫疾病或感染有关,表现为急性视力下降和视野缺损;视神经萎缩则是视神经纤维逐渐退化,导致视力逐渐下降;青光眼是由眼内压力升高引起的视神经损伤,若不及时治疗,可能导致不可逆的视力丧失。

## 二、眼底病的防治措施

1、定期眼科检查:定期眼科检查是早期发现和预防眼底病的重要措施。尤

其对于糖尿病患者和老年人群,建议每年至少进行一次详细的眼底检查,以便及时发现眼底病变。眼科检查包括视力测试、眼压测量、眼底镜检查 and OCT(光学相干断层扫描)等。这些检查能够帮助医生全面了解眼底健康状况,及早发现潜在问题。

2、控制基础疾病:对于有糖尿病、高血压和高血脂等基础疾病的人群,控制这些疾病有助于预防眼底病。保持良好的血糖控制可以显著降低糖尿病性视网膜病变的发生风险。糖尿病患者应定期监测血糖,遵循医嘱进行药物治疗和生活方式管理。高血压和高血脂也是许多眼底病的危险因素。控制血压和血脂水平,保持健康的生活方式,可以有效预防这些疾病的发生。

3、健康的生活习惯:多摄入富含维生素和抗氧化物质的食物,如绿叶蔬菜、水果和坚果等,有助于维护视力健康。吸烟和过量饮酒是许多眼底病的危险因素。戒烟和限酒能够显著降低这些疾病的发生风险。适度的体育锻炼有助于改善血液循环,降低患病风险。

4、保护眼睛:①避免眼外伤:在进行

运动或操作机械设备时,应佩戴保护眼镜,防止眼外伤。②防止长时间用眼:长时间使用电脑、手机等电子设备会导致眼睛疲劳。应注意休息,遵循"20-20-20"规则,即每工作20分钟,休息20秒,远眺20英尺外的物体。③紫外线防护:紫外线对眼睛有害,外出时应佩戴防紫外线的太阳镜,保护眼睛免受紫外线伤害。

5、药物和手术治疗:①药物治疗:针对不同类型的眼底病,医生可能会开具不同的药物。例如,湿性AMD患者可以使用抗VEGF药物,糖尿病性视网膜病变患者可以使用激光光凝术等。②手术治疗:一些严重的眼底病需要手术治疗。例如,视网膜脱离需要通过手术复位视网膜,青光眼患者可能需要进行手术降低眼压。

总之,眼底病的种类繁多,但通过定期眼科检查、控制基础疾病、保持健康的生活习惯、保护眼睛以及及时治疗等措施,可以有效预防和管理这些疾病。了解眼底病的常见类型和防治措施,有助于我们更好地保护自己的视力,享受清晰明亮的世界。希望本文能够为大家提供有益的信息,帮助更多人关注眼底健康,防患于未然。

(作者单位:广西桂林市人民医院)

# 食道癌的早期症状和筛查方法

□韦刚

食道癌是一种常见的消化系统恶性肿瘤,通常起源于食道内壁的鳞状上皮细胞。由于其早期症状不明显,常常被忽视,导致许多患者在确诊时已处于晚期。了解食道癌的早期症状以及有效的筛查方法有助于提高早期诊断率、改善患者预后。本文将为大家介绍食道癌的早期症状和筛查方法,帮助读者更好地预防和早期发现这种疾病。

## 一、食道癌的早期症状

1、吞咽困难:吞咽困难是食道癌最常见的早期症状之一,通常表现为进食固体食物时感到食物卡在喉咙或胸部。吞咽困难最初可能是间歇性的,仅在进食某些类型的食物时出现。随着疾病的进展,吞咽困难会变得更加频繁和严重,最终可能影响到进食液体食物甚至饮水。

2、胸骨后疼痛:胸骨后疼痛也是食道癌的一个重要早期症状,通常表现为胸骨后或上腹部的持续性或间歇性疼痛。这种疼痛可能与进食有关,也可能在休息时出现。痛感可能会放射到背部或肩部,容易被误认为是心脏疾病或胃病。

3、体重减轻:不明原因的体重减轻是另一个食道癌的警示信号。由于吞咽

困难和疼痛,患者可能会减少进食,导致体重显著下降。体重减轻还可能与癌症引起的代谢异常有关。

4、声音嘶哑:食道癌患者有时会出现声音嘶哑的情况,这通常是由于肿瘤压迫或侵袭了支配声带的神经。声音嘶哑在早期可能仅仅是轻微的变化,但随着疾病的发展,嘶哑可能会变得明显且持久。这一症状通常提示肿瘤已经侵袭到邻近结构,是一个需要引起高度重视的信号。

## 二、食道癌的筛查方法

1、内镜检查:内镜检查是目前筛查和诊断食道癌的主要方法之一。内镜检查通过一根细长的内窥镜从口腔进入食道,能够直接观察食道内壁的情况。内镜检查不仅可以发现早期病变,还可以进行活检,获取组织样本进行病理学检查,确诊是否为癌症。

2、钡餐透视:钡餐透视是一种非侵入性的筛查方法,通过吞服含有钡剂的液体,然后进行X线检查。钡剂在X线下显影,可以显示食道的形态和病变情况。虽然钡餐透视无法确诊癌症,但它可以提供早期筛查的初步线索,帮助选择

进一步的检查方法。

3、CT和MRI:CT(计算机断层扫描)和MRI(磁共振成像)是评估食道癌扩散范围和判断肿瘤分期的重要工具。CT扫描可以提供详细的横断面图像,显示肿瘤的大小、位置以及与周围组织的关系。MRI则能够更清晰地显示软组织结构,帮助确定肿瘤是否侵袭到邻近器官。

4、血液标志物检测:尽管目前没有特异性很高的食道癌血液标志物,但一些研究表明某些血清蛋白和肿瘤标志物在食道癌患者中可能升高。血液标志物检测可以作为辅助筛查手段,与其他检查方法结合使用,提高早期诊断的准确性。常见的肿瘤标志物包括CEA(癌胚抗原)和SCC(鳞状细胞癌抗原),尽管其敏感性和特异性较低,但在某些情况下具有一定的参考价值。

## 三、筛查的重要性和建议

1、高危人群筛查:高危人群包括有家族史、长期吸烟、酗酒、食用热烫饮料和腌制食物的个体,这些人群应定期进行筛查。建议高危人群从40岁开始每年进行一次内镜检查。针对有症状的高危人群,应尽早进行筛查以排除癌症可能。

# 小儿推拿的疗效:退热止咳提高免疫力

□卢春风

在儿童的成长过程中,健康始终是家长最为关注的议题。面对孩子偶尔出现的发热、咳嗽等状况,许多家长往往会寻找各种方法来缓解孩子的不适。在众多方法中,小儿推拿以其独特的魅力和显著的疗效,逐渐走进了千家万户,成为许多家庭信赖的自然疗法。

## 一、小儿推拿:源自古老智慧的绿色疗法

小儿推拿,犹如中医宝库中的一颗璀璨明珠,闪耀着古老而智慧的光芒。它巧妙地运用手指与手掌的温柔力量,在孩子们娇嫩的身体上绘制出一幅幅健康的蓝图。这些推拿手法,如同精准的导航仪,引导着体内气血的顺畅流动,滋养着每一个脏腑,使它们各司其职,和谐共生。家长们无需担心药物可能带来的副作用,因为小儿推拿以其自然、绿色的特性,为孩子们提供了最纯净的呵护。在推拿的过程中,孩子们不仅能感受到来自亲人的关爱与温暖,更能在这种温柔的触摸中,逐渐增强自身的免疫力,为未来的健康成长奠定坚实的基础。这种疗法,无疑是现代家庭育儿智慧与古老中医智慧的完美融合。

## 二、退热:温和而有效的自然疗法

面对孩子发烧时的小脸蛋通红,家长的心里定是五味杂陈。但您知道吗?除了药物,大自然还赐予了我们另一种温和而强大的武器——小儿推拿。这种疗法,如同春日里的一缕清风,轻轻拂过孩子的身体,带走多余的热量,带来凉爽与安宁。清肺经,顾名思义,就是疏通肺部的经络,让呼吸更加顺畅,从而帮助身体散热。推天河水,则是在孩子的手臂上,顺着特定的经络轨迹,用双手轻轻推动,仿佛引导着一条清凉的小溪,带走体内的热邪。而开天门,则是轻轻按摩孩子的前额,开启智慧之门的同时,也帮助缓解因发热引起的不适。这些手法,不仅简单易学,而且效果显著。它们没有药物的苦涩与副作用,只有来自父母的温暖与关爱。当您温柔的手指在孩子的肌肤上跳跃时,那份亲情的传递,那份自然的疗愈,将化作一股无形的力量,守护着孩子的健康与成长。

## 三、止咳:从根源上解决咳嗽问题

每当孩子咳嗽声声,家长的心也跟着揪紧。但别担心,小儿推拿这位“绿色医生”正悄悄施展它的魔力。它像一位细

心的侦探,先辨别咳嗽的“真凶”——是风寒还是风热?随后,便用那双充满智慧的手,精准地揉按肺俞穴,仿佛为肺部披上温暖的披风,驱散寒气,让咳嗽声渐渐平息。对于风热咳嗽,推拿师则轻推天河水,清肺经,如同清风拂过,带走体内的热邪与痰液,让孩子的呼吸重新变得清爽。这些手法,不仅仅是表面上的舒缓,更是深入身体内部的调理。它们帮助孩子的身体的恢复平衡,增强自身的抵抗力,就像是为孩子筑起了一道坚实的防线,让咳嗽无处遁形,不再轻易复发。在小儿推拿的温柔守护下,孩子们可以更加健康、快乐地成长。

## 四、提高免疫力:为孩子的健康成长筑起坚固防线

在孩子的成长旅途中,免疫力就像是一位忠诚的卫士,时刻守护着他们免受外界病原体的侵扰。为了让孩子拥有更强健的体魄,小儿推拿以其独特的魅力,成为了提升免疫力的自然之选。想象一下,当您温柔的手指轻轻捏过孩子的脊背,那不仅仅是肌肤的接触,更是对经络的微妙激活。捏脊手法,如同为孩子的身体打通了任督二脉,让气血更加畅通

无阻,为身体各个部位输送源源不断的能量。而补脾经、揉足三里等手法,则是对脾胃功能的精心呵护,促进食物的消化吸收,为身体提供充足的营养,让孩子的体质在不知不觉中得到改善。更令人欣喜的是,这些推拿手法还能在孩子的心中播下自我保健的种子。在享受推拿带来的舒适与放松的同时,孩子们开始意识到,原来通过简单的按摩和调理,就能让身体变得更加健康。

## 五、结语

在快节奏的现代生活中,家长们往往忙于工作和学习,忽略了对孩子的日常保健。然而,孩子的健康是家庭幸福的基石。因此,我们应该更加重视孩子的身体健康,将小儿推拿这种绿色、安全、有效的疗法纳入家庭保健的范畴。通过学习和掌握一些基本的小儿推拿手法,我们可以为孩子的健康成长贡献一份力量。同时,我们也应该鼓励孩子参与推拿过程,让他们感受到来自父母的爱和呵护,从而更加珍惜自己的身体健康。让小儿推拿成为我们家庭生活中不可或缺的一部分吧!

(作者单位:广西壮族自治区融安县中医医院)