



白内障、青光眼都是老年人的高发眼病。日前，《羊城晚报》健康周刊联合中山大学中山眼科中心、羊城晚报老友记俱乐部共同举办了一场“一起了解白内障和青光眼”的线上直播。中山眼科青光眼专科主任医师卓业鸿从病因、症状、分型、性质和治疗等多个方面，为患者介绍了青光眼与白内障的区别及联系。

青光眼与白内障症状不同

卓业鸿表示，青光眼与白内障皆是致盲眼病，但两者不可混淆。青光眼的发生主要跟眼内压有关，而白内障主要是由于晶状体混浊引起的；青光眼造成的视神经损伤是不可逆的，长此以往可能导致失明；而白内障则可通过手术治疗让大多数患者重见光明。

那如何从症状上区分两者呢？卓业鸿解释，青光眼初期可



白内障拖久了会导致青光眼

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 邝梦怡 图/视觉中国

无症状，但后期常伴随疼痛，常视视野狭窄，视力减弱甚至丧失，还会伴随着恶心、眩晕等症状；而白内障症状相对较轻，且不伴疼痛，通常会出现视野模糊、夜间视力降低，也可能存在日光刺激等现象。

白内障拖久会导致青光眼

有读者不明白：为什么有些人的白内障会引起青光眼，甚至有些人才刚发现白内障就发生

了青光眼呢？

“很多老年人觉得白内障不是大毛病，能拖就拖，殊不知，白内障不治拖久了会导致其他严重并发症，最多见的就是青光眼。”卓业鸿解释，“白内障在形成及发展的过程中，晶状体混浊不断吸水膨胀，推虹膜前移，向前推挤眼内房水外流的结构前房角，导致房水外流受阻，出现房水蓄积，眼压升高，即可能导

致青光眼发作。”

所以，有些老年白内障患者

看近的东西越来越清晰、看远物

越来越模糊，这就是个危险信号。可能说明眼睛的晶状体越来越膨胀，建议及时到医院做检查。

白内障合并青光眼应一同治疗

“青光眼若不及时治疗，视野可以全部丧失乃至失明，其危害比白内障严重得多。”卓业鸿提醒，中老年人要及早排查，以便早发现、早治疗。特别是有闭角型青光眼家族史的人群，更要尽早到医院检查眼压、白内障发



让老人拥有清晰视野

展情况及眼睛的前房深度，部分青光眼病人可以通过白内障手术解决。如果前房深度足够，可过段时间再复查。

那同时患有青光眼和白内障的老年人，手术风险大不大？卓业鸿教授解释，某些情况下，只做白内障手术即可同时解决青光眼与白内障两个问题，安全且有效。如确实需要做青光眼和白内障两种手术，可以分次或一次进行，医生会根据每位老人家的身体及眼部情况综合考虑，给出最适合的方案。

医古系列
德叔 230



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

闷闷不乐头痛常发作 德叔妙手解忧驱痛走

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

吴先生，38岁，头痛欲裂1年

吴先生在一家进出口贸易公司工作，近一年来公司业绩每况愈下，数次面临裁员危机。人到中年的吴先生不仅是裁员重点对象，且上有高堂要赡养，下有两个儿女要抚养，他开始有点头痛了。吴先生的头痛这半年反复发作，每个月都要发作七八次，头痛欲裂，寝食难安。但在朋友介绍下找到德叔。

德叔解谜 肝气不疏上扰头窍

吴先生的头痛主要是肝气郁结所致。因工作、家庭压力巨大，吴先生没有及时把压力发泄出去，郁滞在内。人体的肝胆对抑郁不舒的情绪最为敏感，时间久了，肝气得不到正常疏泄，就引起头痛、头晕、睡眠不好；长期郁闷不舒也会损伤心气，令心慌、呼吸不畅；情绪不好更是无心饮食，导致“后天之本”脾胃受损，消化不了饮食，便会拉肚子。“十全大补”似乎

预防保健 调整情绪，按揉太冲

平时要学会调整情绪。工作时避免久坐，每工作1小时就该起来活动5分钟，听一听舒缓愉快的歌曲；工作压力大时，应学会分清主次，按照轻重缓急分列出来，逐一完成；生活方面，不论

Tips

太冲穴：位于足背，足大趾与第二趾趾缝上一凹陷处，按揉可以起到降肝火之效，有人把它称为“出气筒”。



德叔养生药膳房

蜂蜜浸佛桔

材料：佛手（鲜品）半个，金桔150克，蜂蜜适量。

功效：疏肝理气解郁。

烹制方法：将上述食材洗

净，切小块，沥干水，放入密封罐中，倒入蜂蜜腌制1周，取少量兑温水，饭后饮用。此为2-3人量。

黑米玫瑰奶酿

材料：黑米80克，玫瑰花（干品）10克，牛奶750ml，红枣（去核）3-4枚。

功效：补中益气，疏肝养肝。

烹制方法：黑米洗净，加适量

清水蒸熟；将玫瑰花用适量热水焖泡20分钟，加入牛奶同煮至微微沸腾，取汁备用；将玫瑰牛奶汁和黑米，加适量清水，同煮至黑糯米软烂即可。此为1-2人量。

备考期间，医生教你如何吃早餐、夜宵

文/羊城晚报记者陈辉 通讯员 张秋霞

还有一两个月就要进行中考、高考了，初三、高三学子正处于紧张复习备考阶段，品种多样的午餐、晚餐相比，早餐和夜宵更容易被忽视，专业人士建议早餐要营养丰富且耐饿，夜宵要易消化并能适当补充糖分。

早餐：营养丰富且耐饿

广东省自然医学会副会长、健康管理与食疗营养专业委员会主任委员、广州中医药大学第一附属医院感染科主任何浩介绍，备考期间的饮食原则上不要与平时差别太大，但此时孩子脑力消耗大，可适当增强营养。

许多老广喜欢早餐就来碗白粥，这对于备考期的孩子来说肯定不妥。一是因为白粥营养成分较单一，以碳水化合物为主，二是不耐饿，第三、四节课就会饿

到很晚，还没睡就饿了，夜宵不可少。何浩提醒，夜宵要清淡、易消化，如果吃的不易消化会影响晚上的睡眠质量。

另外晚上学习比较“烧脑”，大脑运动同样需要能量补充，所以夜宵可以适当补充些糖分。比如粥或糖水就是不错的选项。



三岁女童吃了“野蘑菇”后生命垂危 不可轻信民间、网上毒蘑菇鉴别方法

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 周晋安 图/视觉中国

近日，有祖孙三人在白云山附近误摘食毒蘑菇后中毒。其中看上去症状最轻的一名三岁女童送医后病情进展迅速，一度生命垂危。经过救治，目前患儿病情稳定，已经从儿科重症监护病房(PICU)转至普通病房继续治疗。

广州近日进入龙舟雨季，各种蘑菇类植物顺势茂盛生长，引来喜爱天然无公害野味的市民们的纷纷采摘。像这位刚转出PICU的三岁女童，事发当天亲属中包括女童在内的三人共同食用了从山上自行采摘的“毒蘑菇”后，均出现不同程度

恶心、呕吐、腹泻等食物中毒症

状。眼见情况不妙，家属连忙将食物中毒的三人送至中山大学附属第三医院(以下简称“中山三院”)急诊就诊。

接诊孩子的医生杨丽芬判断，患儿已经出现严重肝、肾及心肌损害。紧急收入儿科重症监护病房催吐、解毒，并做了血浆置换等抢救治疗。

食用毒蘑菇导致食物中毒事件屡见不鲜，市民们对此类食物中毒的危害性认识还不够，容易抱以侥幸心理。毒蘑菇又称毒菌或毒蕈，属大型真菌类。一般吃了这类食物后2-24小时就会出现上腹部不适、恶心、呕吐、轻微腹泻、头晕、全身无力等症状。重者可出现皮肤黄染、肝脾肿大、皮下出血、呕血、血尿、少尿、意识不清、烦躁不安、惊厥、抽搐、休克等症。

中山三院儿科主任陈壮桂介绍，中毒者部分致死率高，其中具有肝毒性的鹅膏菌属品种食用中毒后死亡率高达80%。不仅如此，毒蘑菇种类繁多，所含毒素复杂，几乎可对所有组织器官造成伤害。且目前医学上还没有特效药，只能见招拆招，对症治疗。如果催吐洗胃之后症状仍不能缓解，则需进行血浆置换来将毒素排出。如果毒素已经到达各脏器，又就医不及时，很可能造成不可逆的损伤，危及生命。

陈壮桂提醒市民，野生生物生长旺季，切不可随意采摘。路边的野花、野菜、野生菌等不容易分辨，都有可能是致命毒药，不要轻信民间或网上的毒蘑菇鉴别方法，集体聚餐、餐饮服务、民俗旅游等单位不要自采、加工、食用野生蘑菇，避免有毒有害物质混入其中，以确保公众饮食消费安全。一旦出现疑似中毒症状，应立即停止食用可疑物质，要立刻催吐并及时就近到正规医院诊治，不要自行服药，要保存可疑物质以备检验。

2020年6月16日/星期二/品牌运营中心主编 责编 陈辉/美编 肖莎/校对 赵丹丹

A14

专题

口腔智慧医疗再升级，向全面化、一体化、智能化迈进

在线预约博硕学位专家，轻松解决缺牙难题

免去不必要的排队等候时间。

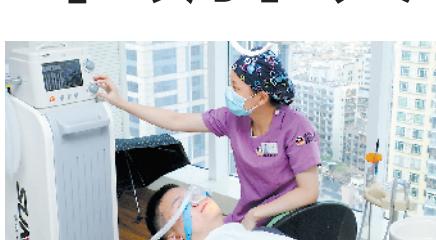
解决全/半口缺牙、高龄种牙难题

据介绍，诸多缺牙市民愿意到德伦口腔来看牙。一位70多岁的老人说道：“朋友介绍我来德伦种牙，又好又耐用！”对此，德伦口腔相关负责人表示，德伦口腔在很早之前就引入了数字化种植牙技术，可以做到精准植人，舒适无痛，尤其适用于缺牙多颗的高龄复杂案例，对于无牙颌市民也非常适用。

德伦口腔数字化无牙颌舒适种植牙主要的操作方式，是通过口腔全景片拍摄缺牙患者的口内状况，然后通过数字化取模获取患者的数据，再综合分析数字资料制定出适合的数字化导板，完成精密的术前设计。医生在3D数字化导板的导航作用下，进行数字化精准种植牙，不易出现手工种牙的失误与返工问题，安全性、舒适性也会大大增加。目前德伦口腔高科技数字化种植牙拥有数万成功案例，帮助缺



德伦口腔成为市民看牙首选



数字化舒适无痛诊疗技术帮助市民轻松治疗



牙市民重拾口腔健康。

安全舒适 消除恐惧轻松种牙

对种牙过程的恐惧也是缺牙患者迟迟不敢就医的原因之一。德伦口腔为了给市民带来轻松舒适的种牙

体验，积极引入数字化舒适无痛诊疗技术，根据缺牙市民的身体状况提供心理疏导、行为引导、笑气吸入、STA无痛注射局部给药、中深度舒眠镇静等多级舒适治疗方案。尤其针对高龄无牙颌、疑难的半口/全口缺牙、口腔黏膜异常敏感等特殊市民，可实现让其在安全无痛状态完成种植。

文/路得



专家联合会诊，为患者优选适宜的治疗方案

看牙公益补贴 惠及广大市民

德伦口腔无牙颌舒适无痛种植牙，可恢复自然牙90%-100%的咀嚼功能。而且治疗周期短、愈合快，稳固耐用、使用寿命长。为了让更多缺牙市民重获口腔健康，深入推进“三减三健”健康口腔行动，德伦口腔积极推出各项惠民政策，对多个口腔诊疗项目进行公益补贴。种植牙补贴至高达5000元/颗。还可享受博硕学位专家联合会诊，定制专属优质诊疗方案。有需要的市民拨打热线020-8375 2288，即可申领。

相信只有贴心的服务、先进科学的诊疗技术和人性化的诊疗模式，才能有效提高市民看牙满意度，令广大市民对德伦口腔更加信赖。