



青少年近视高发 这些网红产品有用吗? 权威专家发声

羊城晚报记者 林清清



OK镜、哺光仪有用吗?近视不要紧,做个全飞秒就能万事大吉吗?6月5日,“精益求精”——关注青少年眼健康科普论坛在羊城创意产业园举行。论坛上专家对羊城晚报记者表示,目前近视可控,但还没有“逆转神器”。要正确认识各种矫正工具,在眼科专家的专业评估和指导下使用。与其期待“网红”产品能“一劳永逸”,不如在日常生活细节中加强近视防控。

A 青少年近视高发,有“逆转神器”吗?

近年来,我国学生近视呈现高发、低龄化趋势。据国家卫健委发布的数据显示,截至2022年,全国儿童青少年总体近视率为53.6%,其中6岁儿童为14.5%,小学生为36%,初中生为71.6%,高中生的近视率更是超过了80%。如今,市面上出现了许多矫正视力的技术和工具,甚至成为家长们心目中以一劳永逸的“近视逆转神器”。眼科专家们怎么看?首先,无论使用哪种矫正工具或技术,第一步都要到正规的医疗机构进行医学的散瞳验光,这样才能制定精准方案。”广东省儿童青少年视力健康专家指导委员会主任委员、中山

瘢痕体质手术怎么办? 医生把刀口“藏”到腋窝

文/羊城晚报记者 薛仁政



在体检报告中,甲状腺结节非常常见,对于普通人来说,甲状腺结节手术并不难,而如果是瘢痕体质脖子上留疤太碍眼,如何“藏起”脖子上的手术刀口,让瘢痕隐身?广州医科大学附属第一医院甲状腺外科副主任医师李锐有“高招”。

甲状腺手术,遭遇瘢痕体质

今年43岁的陈女士在一次常规体检中,发现有甲状腺结节,超声检查显示为第4类。经过详细的检查后,结合超声形态来看,结节的恶性可能比较大,“她的结节位于甲状腺后包膜,这是一个危险的位置,如果是恶性肿瘤,就可能很快突破包膜侵犯神经食管等重要结构,导致相应破坏。”医生建议她选择穿刺活检确定结节性质或者直接手术活检。陈女士和家人听了医生对病情的解释后,考虑再三还是觉得直接手术比较稳妥,既可以完整切除结节,又能直接进行病理诊断,确定是否是甲状腺癌。

腹腔镜甲状腺手术方式

李锐向记者介绍,甲状腺腹腔镜手术治疗目前已经十分成熟了。腹腔镜甲状腺手术现在除了与开刀手术一样可以解决患者病痛之外,腹腔镜的放大作用也可以在手术当中及早发现神经避免声音嘶哑等优势。当然,腹腔镜甲状腺手术最大的优势是避免了颈部开刀造成的瘢痕形成。“特别是对于是瘢痕体质的患者,如果从颈部开刀将难以避免留下明显瘢痕。”李锐介绍,经过临床实践证明,无论是传统甲状腺手术还是腹腔镜甲状腺手术,它们的手术效果相同,除了经腋窝之外,还可以经乳晕或经锁骨下。腹腔镜手术治疗,都可以在手术当中及早发现神经避免声音嘶哑等优势。

腋窝底下留有一条小小的瘢痕

考虑患者还比较年轻,对外貌要求比较高,李锐医生建议她选择另一种手术方式——经腋

B OK镜、哺光仪有用吗?

对于青少年近视,OK镜、哺光仪有用吗?卓业鸿表示:“OK镜对于青少年近视度数的加深确实有控制作用,可以让近视的度数进展得更慢一些,这是有比较明确结论的,可作为延缓近视发展的一种手段。而对于哺光仪的使用,目前业界仍有争议。”卓业鸿在论坛现场分析:“对于哺光仪,短期、低用量而不是长期、反复使用量,目前,业界认为有一定的作用,但长期使用还有一定争议,因此一定要在医生指导下慎重使用。尤其对于正在发育期的儿童、青少年,远期效果怎么样?会不会造成其他不好的影响?目前业界仍有争议。我们认为应该慎用,不建议长期使用。”

C “全飞秒”能“一劳永逸”?

很多家长觉得孩子近视不要紧,去做个全飞秒手术就万事大吉了。冷云霞表示,这是很多家长的误解,全飞秒并非“一劳永逸”。“首先,全飞秒手术并非适应所有的近视孩子。近视度数不能超过800度,同时还要满足角膜厚度、角膜曲率等一系列标准的情况下,才能进行全飞秒手术;其次,这个技术可以让我们有30年左右的清晰视觉。但高度近视的孩子做了全飞秒仍是高度近视,仍是眼轴拉长,因此视网膜病变的风险始终存在。到了他四五十岁时,眼底疾病的发病率仍是普通人群的4倍以上。”冷云霞解释。

D 成本最低的方法是良好的用眼习惯

专家提醒,与其一味相信可以通过高科技网红技术或产品来“一劳永逸”治疗近视,不如在日常生活中注意细节,防控近视。“最简单可行、成本最低的防控手段,就是从小养成良好的用眼习惯。”卓业鸿表示,牢记“一拳一指一寸”和“3个20”,即身体与桌子距离一拳,眼睛与书本距离一尺,握笔的手指指尖到笔尖距离一寸;近距离用眼20分钟,就应远眺20英尺(6米)20秒。此外,“多到户外晒太阳!每天要有累计2小时的户外活动时间,尽量争取在户外阳光下有更多的活动。”冷云霞提醒,家长应重视家庭熄灯时间的管理,晚上9时后,就把所有的家庭主灯光关掉,让孩子养成良好的昼夜节律,也有助于近视防控。

膝关节置换一半 专家:术后第二天可下地站立

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 何昊书



膝关节疾病在老年人中十分常见,需要更换人工膝关节的中老年人不在少数,换人工膝关节,手术安全吗?多久可以恢复?近日,在广东省第二人民医院(以下简称“省二医”)关节骨科的一名膝关节疼痛患者40分钟完成置换人工膝关节。“手术并不需要置换整个膝关节,只需要置换一部分即可。”关节骨科副主任医师许长鹏说。

A 膝关节置换只换一半

“膝关节还可以换一半?”这让膝关节疼痛患者吴阿姨没有想到还有这样的操作。据了解,吴阿姨今年57岁,右膝患有骨性关节炎十年有余,平时只能通过口服止痛药、贴膏药、打针来减轻疼痛,但疼痛总是反反复复,治标不治本。今年4月初,吴阿姨右膝疼痛加重,无法正常行走,严重影响正常生活。经街坊邻居介绍,吴阿姨到广东省第二人民医院关节骨科就诊。见到吴阿姨后,许长鹏带领关节骨科团队为其进行详细的检查,发现她的右膝关节内

B 40分钟完成单髁置换手术

凭借丰富的临床经验,许长鹏团队顺利地完成了单髁置换手术——内侧单髁置换术。在膝关节内侧开一个五六厘米的切口,除去膝关节内侧已经磨坏的软骨和半月板,取而代之的是仿生的单髁假体,手术仅40分钟就完成。术后第二天,吴阿姨就能下地走路,“感觉腿的活动比以前更自如了,也不痛了。”吴阿姨和家人都非常满意。在经过专业的康复指导后,术后第4天吴阿姨就出院回家了。在手术两周后,吴阿姨回到医院的门诊复查。许长鹏向吴阿姨介绍,美容缝合的伤口正常愈合。而吴阿姨在医生面前活动膝关节伸直、屈曲140°,可以说对右侧膝关节单髁置换术的效果满意。术后1个月,吴阿姨如约线上进行省二医关节骨科特色的“互联网+随访复查”,这时她已经完全可以下蹲、屈腿,走路也不疼了。据了解,省二医关节骨科已开展几百例的单髁置换术,受益患者年龄最大的80多岁,最小的50岁。许长鹏告诉记者:“单髁置换术具有手术创伤小、术后恢复快、病人疼痛轻、失血少、术后本体感觉好、花费少等特点。用于膝关节早期病变,可明显改善病人生活质量,延缓病人的全膝置换时间,对很多患者来说可以免除全膝置换。”

夏季出汗又多又臭 警惕臭汗症

文/羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 王威

连日来高温来袭,出汗是人体排泄、调节体温和“清洁”皮肤的一种健康生理现象。不过,广州医科大学附属第五医院皮肤科主任雷水生提醒“流汗一族”,如果您出汗的量、色、味不同于一般人时则要注意了,很有可能患有多汗症、臭汗症或狐臭。

腋臭不会传染,主要和遗传有关

据了解,每个人的身上都有上万条汗腺,具体可分为小汗腺和大汗腺。其中,大汗腺主要分布在腋窝、乳晕、肛周等部位。像是大家常说的腋臭(狐臭),就是腋窝的大汗腺引起的臭汗症。腋臭发病不会传染,主要与遗传因素有关,患者常常有家族史。一般来说,腋臭患者大汗腺腺体组织数量和体积均比正常人多,而且腺腔大、分泌细胞体大,分泌旺盛。不过,需要说明的是,大汗腺分泌的大汗腺液是一种黏稠的奶样液体,本身是没有味道的,之所以会产生臭味,“罪魁祸首”是腋窝皮肤表面的一些细菌,这些细菌在分解大汗腺分泌物时会产生挥发性的不饱和脂肪酸以及氨类物质,从而出现难闻刺鼻的异味。

此外,除了遗传因素,气温变化、情绪因素也不可小觑。温度高或心情紧张时,腋下大汗腺的分泌物在局部细菌的作用下,会产生刺鼻臭味。腋臭会对患者的心理、生活、家庭、工作以及人际关系交往等都会产生一系列影响,严重的甚至会导致出现性格改变,以及心理孤僻、不愿与人交往等严重的心理问题。“8字诀”预防腋下汗多,自己的人可能只是轻度腋臭,自己闻不到,其实很早就“香”飘十里了。雷水生建议,一方面还是尽快到正规的医院咨询医生,做到早发现早治疗;另一方面,也不要过于忧虑,更不要盲目服用或涂抹药物,长期使用导致腋下肿块发黑的人不在少数。目前,临床上治疗腋臭的方法比较多,常规的包括药物治疗、激光、手术等多种方式,均需在医生的专业指导下进行,用科学安全的治疗方法告别异味尴尬。雷水生还总结了“8字诀”,帮助大家在生活中预防腋下汗多:勤:勤洗澡、勤换衣;透:尽量穿吸汗、透气凉爽的衣物;擦:出汗后要及时擦干;借:在医生指导下,可借助去珠露或药物干爽露;改:改善饮食习惯,少食辛辣刺激;戒:抽烟喝酒会加重,戒烟很重要;少:少做大量刺激的运动,减少出汗;静:静心静自然凉,保持心情愉快。

WHO最新发布:中国肿瘤新发病例和死亡人数全球第一 肿瘤专家支招: 中西医结合,中西并重



扶正,改变“土壤”让癌细胞难生长

林丽珠指出,中医认为肿瘤的发生发展是由于各种原因引起人体阴阳失衡、脏腑失调、气血失畅、情志失调、邪毒侵袭都能导致气滞、血瘀、湿聚、痰凝、热毒等病理产物,若不及时治疗,久而久之在身体正气亏虚的基础上,痰、瘀、毒凝聚于局部,则可发生为肿瘤。因此,防治的重点就是抓住这个病机,扶正祛邪。

如何扶正?“通过平衡阴阳、调和气血、益五脏、安六腑以提高人体的‘正气’,改善人体内环境——‘土壤’,使之不再适合肿瘤细胞的生长。”林丽珠解释,这个称之为“扶正”,广义的“扶正”,也包括西医的对症支持治疗。再通过清热、解毒、化痰、

治病,更要“治病入”

病人提供更优质的治疗方案。如果仅从杀灭肿瘤这个角度来看,确实放化疗、靶向治疗、手术杀伤力更强、更快。但人是一个有机的整体,医生不仅仅只是治疗肿瘤,更是要治疗了肿瘤疾病的人。林丽珠打了一个形象的比喻,就像家里建房子一样,当然是柱子越多,房子更加坚固牢靠。建设房子,肯定要有更多根柱子,小房子起码要四根,高楼大厦就要更多的柱子了,而且其中的砖块和瓦片、水泥也是

本版图片视觉中国