

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。

警惕!

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 邵梦怡 图/视觉中国

无症状,但后期常伴随疼痛,常见视野狭窄,视力减弱甚至丧失,还会伴随着恶心、眩晕等状况;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,最常见的就是青光眼。”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。”

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



让更多人拥有清晰视野

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性眼病,但两者不可混淆。青光眼的发病主要跟眼内压有关,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,长此以往可导致失明;而白内障可通过手术治疗让大多数患者重见光明。

那么如何从症状上区分两者呢?卓业鸿解释,青光眼初期可

肩痛还是颈椎痛你还傻傻分不清

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 游华玲

有部分患者经常把颈椎痛跟肩痛混淆,明明问题出在肩关节,却一直对着脖子各种按、揉、热敷……

90岁的朱阿姨就是其中之一。她感觉肩颈部不适已经两年了,她一直以为是颈椎引起的,在当地医院做了针灸、理疗等治疗,后来病情越来越重,晚上睡觉特别严重,每晚痛得无法入睡。

后来她去南方医科大学第三附属医院就医,刚开始去脊柱外科就诊,脊柱外科副主任医师王亮发现朱阿姨的颈椎问题不大,主要问题在肩关节,建议朱阿姨到关节外科就诊。

曾春主任介绍,因为肩关节疾病老年人发病率很高,很多人确实合并颈椎和肩关节两种疾病,所以要鉴别确实有难度。

曾主任介绍,肩关节疾病表现为肩部放射痛,可以放射到肩中段甚至肘部,而且夜间痛感比较明显;颈椎疾病一般表现为单侧或者双侧过点样的放射痛,常伴有麻木,但是肩部活动范围正常,举高、反手摸背等都可以做到。如果是合并两种疾病的患者,就需要医生鉴别,到底是哪一种疾病为主,解决主要问题,疼痛问题也能解决了。

曾主任介绍,肩痛的保守治疗包括休息、停止运动、改变活动方式(避免抬手举过顶运动)按照医生嘱咐使用消炎镇痛药、外用膏、理疗等,这里说的理疗不是所有的理疗都行,必须是针对性的理疗,才能起到作用。

若保守治疗无效者,建议手术治疗。手术方式为肩关节镜下微创手术,借助高科技设备,通过几个0.5cm的小切口观察肩关节内病变,并加以修复,对肩袖修补,缝合撕裂的肩袖组织,比传统开放手术创伤小,恢复快。

全身困倦乏力?让中医给你拔上几罐祛湿通络

文/羊城晚报记者张华 通讯员 方圆 图/医院提供



刺络放血

由于广东属岭南地区,面临大海,阴湿之气常盛,加之久居空调之下,长时间伏案工作,不爱运动,多食寒凉之品,均会使人产生湿邪(包括内湿、外湿)。不少人常常会有全身困倦乏力感;肩颈部酸痛不适、腰部疼痛;甚至反复出现肢体麻木、头晕头痛。如果能够缓解这些不适?广州新海医院中医科主治医师刘春娟认为,拔罐及刺络放血疗法都是

不错的选择。

拔罐:适合湿邪引起的酸楚困重

刘春娟介绍,中医认为,拔罐疗法可逐寒祛湿、舒筋活络、行气活血、消肿止痛、拔毒泄热、增强体质。而西医认为,拔罐的时候通过负压使毛细血管充血,甚至破裂导致淤血,而这种淤血会形成溶血现象,从而刺激体内的免疫机制,加速新陈代谢及营养物质供应,增强白细胞的吞噬活动,以达到提高免疫力的功效。

总的来说,拔罐疗法可祛肌表之湿,尤其对湿邪内阻引起的酸楚困重的疾病效果最好。

与传统火罐相比,抽气罐的优点在于可以随时调节罐

内负压,而且无明火危险,相对安全。加上其疗效显著,简便易行、耗时较短、副作用小。

刺络放血:使邪有出路

刺络放血疗法是指用三棱针或者注射针头刺破患者的皮肤或者浅表小静脉(一般选取扩张的小静脉,中医称之为浮络),放出适量血液以泄内蕴之热毒,疏通经络,调节气血,从而达到治疗疾病的中医外治法。

刺络放血疗法使邪有出路,在治疗各种疼痛性疾病(包括腰腿痛、肩背痛、关节痛、肌肉痛、带状疱疹神经痛、颈椎病等)上更为见长。

拔罐及刺络放血疗法注意事项

1、每次拔罐后不宜马上洗澡、游泳,注意保暖,勿吹风,因为此时皮肤处于相对脆弱

的状态,腠理疏松,外邪入里,易使人病发感冒;

2、治疗完勿剧烈运动,因剧烈运动后易出汗,汗液黏滞于皮肤会增加皮肤感染风险;

3、如出现拔罐部位起水疱、血疱情况,也不必过于紧张,可根据疱的大小进行处理,如果疱不大,可局部涂抹万花油让其自行吸收;如若疱较大,就要到医院进一步处理;

4、怀孕妇女的腰骶部、活动性肺结核、急性传染病、高热抽搐、有出血倾向的疾病、恶性肿瘤、严重的心肺疾病,皮肤过敏、溃疡、过度疲劳或者晕血者,均不宜使用或慎用拔罐疗法、刺络放血疗法。

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误食毒蘑菇后中毒。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,各种菌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、轻度腹泻、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、休克等症状。

中山三院儿科主任陈桂柱介绍,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,毒菇种类繁多,所含毒素复杂,几乎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。



陈桂柱提醒市民,野生生物生长旺季,切不可随意采摘。路边的野花、野菜、野生菌等不懂得分辨,都有可能致命。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。



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 林清涛 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,下有两个儿女要抚育,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。但在医院做了一套全身检查,头颅CT也没发现异常。头痛的次数多了,睡不好觉,吃不下饭,还总头晕、心慌、呼吸不顺畅,时常拉肚子。吴太太担心丈夫,给吴先生做黄芪、人参、鹿茸、阿胶等组成的十全大补汤,吴先生吃后反而睡眠更差了。最后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,郁积在内。人体的肝脏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、呼吸不舒;情绪不好更无心饮食,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”似乎对症,但对本就比较弱的脾胃和郁滞的肝气来说,却是负担。消化不了的补药,变成积滞的垃圾,反而让疾病更加严重。因此,治疗时德叔以疏肝解郁为主,佐以健脾消食,将积滞的垃圾处理掉,郁滞的气机疏通。德叔嘱咐停服十全大补汤正常饮食,并服用中药,1周后吴先生的头痛已痊愈,睡眠也明显改善,继续服用1周,头晕、心慌、腹泻也没有了。

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,按照轻重缓急列出来,逐一完成;生活方面,不论

遇到任何事情,都应多与家人沟通,家人永远是强有力的支柱。在头痛发作时,可以揉一揉太冲穴,帮助舒缓抑郁的情绪,每次可按揉5-10分钟,以局部有酸胀感为度。

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”。



图由张忠德团队提供

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。

黑米玫瑰奶露

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冲泡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。和品种多样的午餐、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、健康管理及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管理科主任何浩介绍,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是不妥。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

了,容易出现低血糖,孩子会感觉头晕、精力不济,甚至大脑一片空白,肯定会影响学习效果。何浩建议,孩子早餐时可以适当增加牛奶、鸡蛋,增加营养又耐饿。以前有种说法,一天吃一个鸡蛋就够了,其实对于正在生长发育的青少年早餐时吃两个都没有问题,一天三五个也可以。

夜宵易消化且补充糖分

备考期的孩子往往晚上要复习到很晚,还没睡就饿了,夜宵不可少。何浩提醒,夜宵要清淡、易消化,如果吃的食物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。比如粥水或糖水就是不错的选择。

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。为了让更多的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。种植牙补贴高达5000元/颗。还可享受博硕士学位专家联合会诊,定制专属优质诊疗方案。有需要的市民拨打福利热线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。

口腔智慧医疗再升级,向全面化、一体化、智能化迈进

在线预约博硕士学位专家,轻松解决缺牙难题

一口好牙是身体健康的基础。牙疼、缺牙,不仅会影响进食,甚至还会引发肠胃及心血管等疾病。即便如此,很多受口腔问题困扰的市民,往往也是到了牙齿松动、脱落的地步才去就医。

无需排队 博硕士学位专家一键预约

为了解决广大市民看牙难等问题,德伦口腔打造口腔诊所,人均十多年临床经验以及公立三甲医院从业经历的博硕士学位专家团队开通线上预约服务。市民可关注德伦口腔微信公众号,点击菜单栏“我的云诊所”进入,根据自己的需求观看专家口腔知识科普视频、进行自主预约,免去不必要的排队等候时间。



德伦口腔成为市民看牙首选

据介绍,诸多缺牙市民愿意到德伦口腔来看牙。一位70多岁的老伯说道:“朋友介绍我来德伦看牙,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,可以做到精准植入,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实



数字化舒适无痛诊疗技术帮助市民轻松治疗

时数据,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,不易出现手工种植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



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



专家联合会诊,为患者优选适宜的治疗方案

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,可实现让其安全无痛状态完成种植。