

从“挽救光明”到“保障幸福”

南华医院眼科主任张永红博士提醒,白内障手术须及时

■刘臻

据中华医学会眼科学分会的统计数据显示,我国60—89岁的老年人中,白内障的发病率已高达80%。白内障如果不进行及时治疗,将导致患者的视力严重下降,直至失明。所幸的是,近年来随着技术的进步,白内障可以通过手术得到有效的治疗,患者能恢复清晰的视觉效果,白内障治疗理念也从“挽救光明”到“保障幸福”。

但是,南华大学附属南华医院眼科主任张永红博士表示,即便如此,不少患者依旧存在等到视力严重下降才来就医,尤其最近受疫情影响,处于白内障成熟期和过熟期的患者比例明显高于以往,由此也带来了一系列的问题。她提醒患者,白内障手术一定要及时。



专家简介

张永红,2008年毕业于中南大学湘雅医学院,先后获得眼科学硕士、博士学位。毕业后在广西柳州市人民医院眼科工作,曾在广州中山眼科中心进修眼底外科。2018年8月调动工作到南华大学附属第一医院眼科工作,2019年作为学科带头人引进我院。对眼科常见疾病、危急重症、疑难病症的诊断和治疗,有丰富的临床经验。

临床主攻方向:对眼科各种常见疾病的诊治经验丰富,擅长解决本专业实际工作中的疑难问题及技术难题,能主持完成疑难危重病人的会诊及复杂的前后节联合手术,擅长手术处理复杂眼部外伤、孔源性视网膜脱离、增殖性糖尿病视网膜病变、黄斑裂孔、巨大裂孔、玻璃体积血、青光眼、白内障等疾病。临床工作常规开展白内障超声乳化摘除术、复合式小梁切除术、青光眼白内障联合手术、23G、25G、27G微创玻璃体切割术、23G微创硅油取出术。

白内障为何格外受“重视”

老年性白内障是每年发布的《中国卫生健康统计年鉴》中眼科专业唯一单独统计的眼病,为什么在众多眼病中,白内障显得如此突出呢?对此,张永红表示有以下原因:

原因一,患者多、基数大。调查显示,我国50岁及以上人群中重度

视力损害和盲的比率分别为6.05%—15.3%和0.66%—5.35%,其中最主要的年龄相关性眼病包括老年性白内障、老年黄斑变性。如今,随着医疗水平的提升,人们的寿命越来越长。白内障这种年龄相关性眼病的患病率也随之升高。它造成的身体机能损害

不仅是眼健康的重大问题,也是老年群体乃至全社会的重大公共卫生事件。

原因二,可防可治,治疗效果好。老年性白内障虽然对健康危害大,但它是可以通过手术治疗复明的。因此,一直以来,国家对白内障

的防治工作十分重视。2019年的统计结果显示,老年性白内障占公立医院所有眼科疾病诊治人数的50%,与此同时,国家与地方各级政府组织实施了一系列白内障防治盲专项工作,每年完成的白内障手术逐年增加,2017年起年手术量已经突破300万。

手术治疗为何越早越好

曾经,人们对白内障的认识不够深入,再加上手术水平的限制,“白内障要等到成熟才能做手术”成为很多医生和患者的共识。后来,随着研究的深入和白内障诊疗设备、技术的发展,这种观念已经完全改变了。早在2015年,中华医学会眼科学分会白内障及人工晶状体学组就提出,白内障手术的目标要从以往的复明手术

过渡到屈光性白内障手术,这意味着白内障手术的治疗目标从“防盲”改为“提高视功能”。

治疗目标的变化,也影响了手术时机的选择,医生们希望患者在视功能还比较好,没有出现各种并发症的时候,就能够积极接受治疗,因为白内障的持续存在会给患者带来很多并发症。事实上,临床上因白内障导致

完全失明或出现并发症才就诊的患者并不少见,有些患者还在等“最后一刻”,也有些患者因其他疾病延误甚至失去了白内障手术时机。在白内障的并发症中,比较常见的是继发青光眼,患者不仅视功能损害进一步加重,还会伴有眼红、眼疼、头疼、恶心、呕吐等症状,有时会误以为是心脑血管或消化道疾病而去内科就诊,

给患者造成进一步的身体损伤和痛苦。80岁的陈奶奶便是如此。近日,她因持续性头疼就诊于神经内科。张永红前去会诊时,发现其视力严重下降,仅有光感,追溯病史,其10年前就已经患有白内障,于是判断导致其头疼不止的原因可能是白内障后期引发的继发性青光眼。完善检查后,情况果然如此。

“只做一只眼”恐留大隐患

“看不清”是白内障对病人生活的主要影响,但千万不要以为它只是让生活有点不方便,因为它还增加了很多健康风险。在日常工作中,老年性白内障患者主诉因看不清楚而发生摔跤、磕碰等意外的情况非常普遍,严重状态下发生骨折(最常见髌关节骨折)、脑损伤或诱发心血管意外从而危及生命。国外有研究显示,双眼白内障患者接受单眼手术后1年跌倒风险可降低78%,接受双眼手术的患者跌倒风险可降低83%。

今年的疫情让很多“可治可不治”的患者选择了“暂时不治”,在白内障患者中,已经单眼接受了手术的患者尤其如此。临床上我们遇到有

些患者抱怨,单眼视力已经1.0了,却还是看不清,摔倒了!这并不是之前的手术没做好,而是白内障手术真的不能只做一只眼,因为这会导致患者双眼白内障程度相差很大,即双眼视力差别大,在日常生活中基本是单眼视物。尽管看东西似乎不受影响,但患者的立体视觉会明显减退甚至丧失,可以简单理解为看不出远近,于是就容易发生摔跤等意外情况。已有研究证实,只行单眼手术会导致双眼视力差距增大,反而导致老年人跌倒的风险增高,究其原因是感受三维空间、深度知觉的能力即立体视觉障碍所致。

我们接收外界信息90%以上是通

过视觉获得的,一旦视觉受到损害必然整个生活都乱套了。老年性白内障作为最常见的可逆性致盲眼病,值得每个人认真防范、积极治疗。

除此,张永红特别提醒,糖尿病患者要尤为注意糖尿病性视网膜病变,一旦出现视力模糊等症状及时就医。70岁的杨爷爷是一名“老糖友”。由于长期血糖控制不佳,其视力严重下降。经检查,其双眼患有白内障,右眼仅有光感,左眼视力只有0.02,且伴有视网膜出血。

由于已到糖网5期,糟糕的眼球状况令让张永红对患者的预后十分担忧。经过严谨的术前准备,张永红还是决定为患者赢得一丝光明。幸运的

是,预想左眼玻璃体出血、黄斑水肿等严重眼底病没有出现,张永红为患者进行了右眼激光手术以及右眼白内障波切加人工晶体植入手术。术后患者右眼恢复到0.2。虽然这视力对于普通人来说不算理想,但是对于该患者而言,足以让其生活自理。对于这个结果,患者十分满意。

对此,张永红提醒,糖尿病患者要控制好血糖,并定期做眼底检查。为了给患者提供更好的医疗服务,在张永红的带领下,今年以来,科室更新硬件设备,现有蔡司最新眼科手术显微镜、美国爱尔康波切乳化一体机等最新眼科设备,可实现内眼手术全面开展。

健康

衡阳市中心医院 衡阳日报社健康工作室 主办



仁心仁术 济世济民



院本部 地址:衡阳市雁城路12号(雁峰公园斜对面)

华新院区 地址:衡阳市华新开发区光辉街31号(太阳广场旁)

急救电话 8120888

天天刷牙≠有效刷牙

牙齿，到底要如何保护？

衡阳市科尔雅口腔医院院长胡自立提醒市民,保护牙齿不仅要做好早晚刷牙,饭后也要坚持漱口,保持口腔清洁干净,少抽烟、不嚼槟榔,还要定期到专业口腔医院做深层洁牙和口腔检查

■朱嘉林



专家简介

胡自立,衡阳科尔雅口腔医院院长,衡阳科尔雅口腔医院种植中心主任,中华口腔医学会会员,湖南口腔专业委员会委员,从事口腔临床工作近30年。

很多患者到口腔医院看牙时都会问:“为什么我每天都认真刷牙,还会有牙龈炎、牙周炎问题?”“小孩明明没吃糖,为什么还有龋齿?”近日,本报特邀衡阳市科尔雅口腔医院院长胡自立解答市民的疑问。他提醒,保护牙齿不仅要做好早晚刷牙,饭后也要坚持漱口,保持口腔清洁干净,少抽烟、不嚼槟榔,还要定期到专业医院做深层洁牙和口腔检查。

保护牙齿,要戒掉这些坏习惯

“俗话说,病从口入。如果口腔这道防线被攻陷了,全身都可能受到影响。”胡自立强调,要重视牙齿的保护,牙齿最重要的作用就是咀嚼食物,如果牙齿出现问题,直接关系到消化系统,可能导致食道堵塞,引起胃炎、肾病、糖尿病等一系列问题。

如何才叫一好牙?世界卫生组织(WHO)曾制定了口腔健康的五大标准:“牙齿清洁、无龋洞、无疼痛感、牙龈颜色正常、无出血现象”。胡自立说,市民也可从这五个方面自测口腔是否健康,若发现异常,请及时到专业口腔医院治疗。

胡自立介绍,口腔问题与生活中的不良习惯有关系,比如常吹口哨、用牙齿开酒瓶、张嘴睡觉以及小孩吮吮手指、喝碳酸饮料等。“近日,我们接诊了一位11多岁男孩童童(化名),因长期喝碳酸饮料导致整口牙齿布满龋洞。”胡自立介绍,龋齿,俗称虫牙,很多家长都有这个错误观点,认为小孩只要不吃糖就不会长虫牙。

“其实,碳酸饮料对牙齿的危害非常大。”胡自立告诉我们,碳酸饮料中含有较多的糖与酸,长期饮用后酸性物质与牙面接触,牙齿会受到酸性物质的浸泡、酸蚀,牙齿表面的矿物质被溶解,牙表面的牙釉质变薄,牙齿会变得脆弱和敏感。饮料当中还含有较多的糖,则会让牙齿易患龋齿。

胡自立还指出,除了儿童,还有经常吸烟者、嚼槟榔者以及孕妇这些群体容易有口腔问题。

刷牙有技巧!方法没对=白刷!

胡自立介绍,口腔是一个有温度、湿度和营养的环境,口腔里的细菌无时无刻都在生长繁殖,并附着在牙齿表面,形成一层由细菌组成的生物膜,即牙菌斑,它是引起龋病和牙周疾病最主要的原因。

刷牙是清除牙菌斑最基本和最主要的方法,胡自立指出,刷牙能去除

牙菌斑、软垢和食物残渣,保持口腔卫生,维护牙齿和牙周组织健康。但刷牙有技巧,可能因为刷牙力度大、角度不对等原因对牙齿造成损害。首先要选择合适的牙刷,根据成年人、少儿、幼儿口腔大小的不同,应使用不同尺寸的牙刷;成人牙刷较大,少儿牙刷较小,幼儿牙刷最小。

其次,牙膏的选择也很重要。牙膏是刷牙的辅助用品,具有磨擦去除菌斑、清洁抛光牙面、使口腔清爽的作用。牙膏分为普通牙膏,氟化物牙膏和药物牙膏三大类。如果牙齿健康情况较好,选择普通牙膏即可;如氟牙膏可以防龋齿,但4岁前的儿童不宜使用;药物牙膏会有一定抑制致病菌生长的效果,但不宜长久使用。

值得注意的是,刷牙姿势正确是有效刷牙的基础,胡自立建议,应以规范的巴氏(Bass)刷牙法为准:将牙刷对准牙龈交接的地方,刷毛与牙齿大致呈45°角,同时将刷毛向牙齿轻压,使刷毛略呈圆弧,牙刷侧边与牙齿有相当大的接触。

“巴氏刷牙法还强调,刷牙要上下来回刷,内外都要刷到。我们常常都是左右刷牙,这是不正确的。”胡自立提醒,刷完牙齿还要轻轻地刷舌头表面,再用清水漱口。另外,保护牙齿不仅要做好早晚刷牙,饭后也要坚持漱口,且刷牙时间最好在3分钟以上。

洗牙后牙齿会松动? NO!是牙结石被清除后的错觉

深层洁牙尤为重要,胡自立提出,每年应定期到专业医院洁牙,也就是我们一般说的“洗牙”!在牙刷和牙线清洁不到的地方,只有洗牙才能做到彻底清洁干净,不仅如此,洗牙还可预防龋齿、龋洞、牙龈炎、牙周炎。

很多市民对洗牙都有误解,认为洗牙会把牙齿洗松吗?胡自立解释,洗牙并不会使牙齿间隙变宽,洗牙主要是利用高频震动的超声波和水雾来去除牙齿间隙内的牙结石和附着在牙龈上的结石、菌斑、色渍,正因为牙齿间隙内的牙结石清除了,才产生了牙齿间隙变宽的错觉。

胡自立建议市民,在洗牙时,还可让专业口腔医生对口腔做全面检查。他强调,为了避免洗牙操作不正确导致损害牙齿的事情发生,消费者应当选择正规的口腔机构进行洗牙和口腔检查。

“定期做口腔检查非常重要,可促进口腔问题早发现、早治疗,有牙周炎、缺牙的患者一定要积极对待,及时前往专业口腔医院治疗。”胡自立提醒市民,要防患于未然,不要等到牙齿疼了,再想着如何去治疗。

耒阳市人民医院: 加入衡阳市肺病诊疗中心联盟

本报讯(通讯员 殷君发)7月31日,衡阳市肺病诊疗中心签约授牌仪式在耒阳市人民医院举行,标志着耒阳市人民医院正式加入衡阳市肺病诊疗中心专科联盟,进一步实现肺病诊疗精准化、流程化,推进分级诊疗制度落到实处。

据介绍,衡阳市中心医院和耒阳市人民医院将按照专科联盟内业务协作、人才培养、资源共享、共同发展的目标,以衡阳市肺病诊疗中心肖湘生教授团队优质技术资源为主体,将发挥衡阳市中心医院放射科、呼吸内科、心胸外科的特色技术优势,对耒

阳市人民医院开展技术支持,并完善其医疗管理、医疗安全、医疗服务等方面的工作制度,进一步优化流程,提高医疗服务能力和管理水平,实行肺部疾病双向转诊制度,设立专门的转诊通道和部门。

据悉,衡阳市肺病诊疗中心成立于2018年12月1日,挂靠衡阳市中心医院。该中心有国内医学知名专家肖湘生等,自2019年3月底开诊以来,打造了肺病诊疗精准化、诊疗流程一体化模式,早期肺癌诊断率、普胸手术微创化、肺癌个性化治疗和呼吸系统危重疾病抢救均居湖南领先水平。



肖湘生在授牌仪式上发言



近日,在市中中医医院,医生忙着为市民贴“三伏贴”。

据悉,市中中医医院开展冬病夏治三伏敷贴治疗已有近30年,该院以传统的伏天膏敷贴为基础,配合“冬病夏治丸”口服,对慢性支气管炎、小儿体虚易感冒、哮喘、过敏性鼻炎及脾胃病、类风湿性关节炎、产后身痛等疾病有良好的疗效。

■通讯员 田蕾 摄