

健康聚福

## 眼前总有小虫飞舞? 当心“飞蚊症”

●全媒体记者 陈睿 通讯员 黄黎明/文 吴博宏/图

“眼前总有小蚊子在飞,却怎么也抓不到,眼睛看到哪里,蚊子就飞到哪里,挥手赶也赶不走……”3月6日,市民陈先生到三明市第一医院眼科门诊。接诊医生詹文芳仔细检查后,诊断其为“飞蚊症”。

### 什么是“飞蚊症”?

“飞蚊症”医学命名为玻璃体混浊,“飞蚊症”患者眼前会出现黑色或半透明漂浮物,这些漂浮物会随着眼球的活动不断移动,在明亮的环境下“飞蚊”的感觉则更为明显。

患者眼前的这个“飞蚊”,究竟是什么东西呢?

三明市第一医院眼科主任医师詹文芳介绍,“飞蚊”来自我们眼部的玻璃体,正常的玻璃体犹如鸡蛋的蛋清,是一种像果冻一样的透明胶质,它的主要成分是水,填充着我们的眼球,具有折射光线和固定、支撑视网膜的作用。

随着年龄增长,我们的玻璃体会衰老,玻璃体里面的透明质酸解聚水分析出,胶原纤维支架发生变性、浓缩、塌陷,玻璃体变成“溶胶状”,这一生理过程称为玻璃体液化,整个过程与果冻脱水类似,液化过程中玻璃体会形成点状混浊,视线透过混浊部分看上去犹如“飞蚊”。

“因为玻璃体液化是自然老化的生理现象,所以‘飞蚊症’患者多为50岁

以上的中老年人。”詹文芳说。

但有趣的是,“飞蚊症”并不是人人都会出现的,只有混浊的玻璃体正好漂浮在视轴上的时候,才会看到“飞蚊”,而当混浊的玻璃体移动到视轴以外时,这种“飞蚊症”也就不治而愈了。

### “飞蚊症”会导致失明吗?

“一情况下,‘飞蚊症’不会导致失明,但如果未及时全面地检查眼底,则可能埋下严重的健康隐患。”詹文芳说。

“飞蚊症”分为生理性和病理性两种。眼前出现小飞虫、黑影飘动等,大多情况下是生理老化现象,如果不影响正常生活,一般无须特别干预,只需要做个眼底检查就好了。但如果眼前突然出现大量黑影、红色雾状漂浮物,或是眼前出现闪光感,则有可能是病理性“飞蚊症”的预警信号,一定要及时到医院诊治。

“视野中整片黑影遮挡,并逐渐变大,很有可能是发生视网膜脱离且病情加重的表现。”詹文芳介绍,高度近视者的眼底情况较差,玻璃体液化、动荡牵

拉,视网膜随着眼球变长越来越薄,稍有风吹草动便容易被牵拉出视网膜裂孔,液化的玻璃体进入神经上皮下后,导致视网膜脱离发生。

所以,尤其是高度近视患者,一旦出现“飞蚊”症状就应及时到眼科进行眼底检查,排除视网膜脱离或血管撕裂等因素导致的网内出血。倘若发现有视网膜裂孔,应及时进行视网膜激光凝固治疗,封闭裂孔,降低视网膜裂孔进一步发生脱离的可能。情况严重的患者,则需要手术治疗,通过封闭视网膜裂孔,解除玻璃体牵拉等方式来使视网膜复位,从而挽救视力。

### “飞蚊症”如何治疗预防

“任何药物对于‘飞蚊症’来说都是无效的,这是其发病机理导致的。因此,保持健康的生活方式、加强自我健康管理是预防‘飞蚊症’的重要基础。”詹文芳介绍。

随着医学发展,激光消融和玻璃体切除术等手段,可以干预和改善“飞蚊症”患者的视物体验。激光的原理主要是通过能量光束打散大块的团状飞

蚊,但此举措仅能起到部分缓解症状的作用,效果也因人而异。玻璃体切除手术是通过切除混浊的玻璃体,从而改善患者的视物遮挡感,但是手术是有创的操作,不得已情况下不建议手术治疗。

詹文芳提醒大家,对于生理性,以及因用眼过度、疲劳等引起的“飞蚊症”,一般不需要用药,注意适当休息,避免疲劳用眼即可。如果必须长时间用眼,记得每隔一小时休息5分钟至10分钟,闭目休息或眺望远方,使用电脑的时间不要过长,多进食含有碘的食物。

对病理性“飞蚊症”患者而言,要注意避免眼睛受到损伤,避免疲劳用眼,并积极控制全身疾病,如控制好血糖、血压、血脂等指标。

玻璃体液化较为明显的老年朋友和高度近视等眼疾高危人群,在日常生活中,应避免参与蹦极、拳击、过山车等震荡明显的刺激运动,也不要参与推举杠铃等需要屏气用力的激烈无氧运动,这些运动都可能造成玻璃体牵拉视网膜,导致视网膜脱离,建议选择散步、瑜伽等温和的运动方式锻炼身体。此外,建议高危人群定期到医院进行眼底检查,以便发现问题及早处理。

健康课堂

## 吃辛辣食品会诱发胃癌吗

在临床工作中,经常碰到病人及其家属询问“吃辛辣食品能否诱发胃癌”的问题。根据多年来的临床研究和追踪调查,食用辛辣食品和胃癌的发生并无直接关系。在我国南方一些省份的居民有吃辣椒的嗜好,而北方居民有吃大蒜的习惯。

现代医学研究证明,辣椒中含有多种微量元素和大量维生素C,在胃肠道内可阻止致癌物质——亚硝胺在体内的形成。硝酸盐广泛存在于自然界中,人们的食物中大量存在,它自身本来是无毒的,但在接近口腔时,有一部分经唾液的作用,形成了亚硝胺,在胃内与蛋白质分解后的产物——胺相互作用,转化成亚硝胺,这是一种强致癌剂。维生素C能阻止亚硝胺的形成,起到预防癌症的作用。

其他辛辣食品如大葱、生姜、大蒜等性温、辛,葱姜有解表散寒、杀菌消毒、温中健胃、止呕杀虫的功效。现代药理研究证实,大蒜所含的果胶可明显地减少结肠癌的发生,大蒜所含的蒜辣素可抑制癌细胞的生长,葱内还含有少量的硒元素,对预防多种癌症均有一定作用。生姜中所含的姜辣素和二苯基庚烷类化合物均具有很强的抗氧化作用,能清除自由基,延缓衰老、抑制肿瘤。而大蒜则有消炎杀菌、祛痰止咳、利尿降压、健胃行滞、清除毒素、抗氧化的作用。

由此可见,适当食用一些辛辣食品对人体健康是非常有益的,辛辣食品会诱发胃癌的说法是没有科学依据的。但需注意,食用辣椒过多,可刺激咽喉、食管和胃。有咽喉炎、食管炎、胃炎和胃溃疡的病人应该尽量少食辛辣食物,以防刺激这些部位,从而加重症状。

(郭旭光)

## 巩固国家卫生城 深化精神文明创建

健康一线

### 春暖花开 快收好这份“春日养生锦囊”

●沙县记者站 薛辰怡

沙县区的松林草药堂内,南霞乡的张女士在医生杨延松的细心诊断下,得知自己近日出现的干咳、咽痛及白痰等症状,实际上是流感的表现。杨医生表示,近期流感病例在诊所里大约占据了每日接诊病人的三成。

随着春天的到来,早晚温差大,这种天气变化对于老年人、婴幼儿、慢性病患者以及免疫功能较弱的人群来说,是一个不小的挑战。为预防感冒,民间流传着“春捂秋冻”的养生智慧。然而,“春捂”并非简单地多穿衣物,而是要根据气候变化,科学调整衣着。特别要遵循“下厚上薄”的原则,即下身衣物要穿得相对厚实以保暖,而上身衣物则可适当减少。特别是抵抗力较弱的老人和小孩,更应该注意衣物的增减,避免因穿脱不当而引发感冒。

除了注意衣物增减,适量运动也是预防感冒的有效方法。初春时节,早晨六七点是进行慢跑等运动和运动的好时机,而晚上则应避免剧烈运动,以免消耗过多的阳气。

此外,冬春之交气温多变,不仅容易引发感冒,还可能对心血管健康构成威胁。因此,春季养生还需特别关注心血管病的预防。保持合理的膳食习惯,食物应低油、低盐、低糖,并多摄入植物蛋白。同时,控制体重、避免熬夜也是维护心血管健康的重要措施。

中医认为,春季养生应遵循阳气生发的自然规律,逐渐从秋冬养阴过渡到春夏养阳。在保护阳气的同时,还应注意养肝护肝。因为春季与肝相应,保持心情舒畅、情绪乐观有助于疏肝理气。日常可以饮用枸杞菊花茶或蒲公英茶,或用党参淮山炖煮瘦肉或鸽子,以达到健脾胃、养肝气的效果。

对于女性来说,春季还是补气血的好时机。可以在家中用西洋参、黄芪、大枣炖乌鸡来补气,或用四物汤炖鸡来补血。这些食疗不仅美味可口,还能有效改善气血状况,增强身体免疫力,为迎接充满活力的春天打下良好的基础。



医生团队  
在讨论手术方案

3月8日,清流县总医院占地800平方米的盆底康复中心正式投入使用,成为省内首个县级公立医院场地面积最大、设施设备最先进、功能最齐全的女性健康管理中心。中心通过整合妇科、泌尿外科、产科、肛肠科、康复科等科室医疗专家,搭建起联合病房和联合门诊平台,为女性盆底疾病患者提供一站式服务,有效提高女性生活质量。

清流县总医院盆底康复中心正式投入使用是清流县持续深化医改、补齐卫生健康短板举措之一。近年来,清流县立足医改,致力办实事,实施“清医惠清”工程,新增介入科、老年病科,建设健康管理和疾病管理中心,开设11个名医工作室,组建“村医联盟”,设立“博士工作站”,不断满足群众健康需求。近两年,基本公共卫生服务项目执行效果调查分别居全省第一、第二位,其经验做法被全市推广;县总医院加盟全国县域慢病管理中心建设单位,慢病管理经验获评全国典型案例。

### 运用新技术 群众在家门口就医

患者邹先生,77岁,体检腹部彩超时查出腹主动脉瘤。据了解,腹主动脉瘤一旦破裂,死亡率极高,是血管外科的危急重症,不及时处理可能导致严重后果。

“腹主动脉呈瘤样扩张后,随着里面血液不断冲击,动脉瘤壁也会越来越薄,随时可能因咳嗽、压迫、意外碰撞造成腹主动脉瘤破裂即刻危及生命。”清流县总医院介入科医师邹春峰说,这类患者需尽早治疗,介入手术对患者损伤较小,并发症少,是治疗腹主动脉瘤疾病的最优选择。

清流县总医院将邹先生收入介入科治疗,经介入科医师会诊,并与家属充分沟通后,决定行“腹主动脉覆膜支架植入术”。

“这么严重的病还以为要转省、市医院,没想到家门口就能做大手术,而且还做得这么好,我父亲今天能出院,多亏你们。”在邹先生出院当天,他女

### 清流:补齐短板 守护健康

●清流记者站 邱东莲 通讯员 罗建华 文/图

儿将一面锦旗送到清流县总医院介入科,表达了感激之情。

93岁的侯先生,患有急性非ST段抬高型心肌梗塞、冠心病合并肺部感染,入住清流县总医院内一科治疗。住院期间,因患者年龄大,病情危重,手术风险系数大,手术难度高。清流县总医院组织医疗专家会诊后,采取心血管介入治疗,挽救患者生命。

“介入治疗是介于内科、外科之间的新兴微创治疗方法。”邹春峰介绍,这项技术是在不开刀的情况下,在皮肤上做直径几毫米的微小通道,或经人体原有的通道,在影像设备的引导下,对病灶局部进行创伤最小的治疗方法。这项手术创伤小,治疗效果好,患者疼痛轻。

得益于新技术的运用,2023年,清流县总医院介入科全年开展介入手术207例,抢救危重患者30多人次,减少县城内病人上转110人次。

### “博士工作站” 守护慢病患者健康

“在蔡博士的指导下,我坚持做运动健康操。现在血糖稳定,人也更精神了。”家住清流县龙津镇的赖女士今年52岁,患Ⅱ型糖尿病已有10多年。她说的蔡博士,是福建师大体

育科学学院蔡科。

在清流县,像赖女士这样的Ⅱ型糖尿病患者有700多名。为做好糖尿病患者等慢性病人健康管理服务,2022年8月,清流县总医院与福建师范大学体育学院开展医体融合试点——慢性病健康管理合作。在清流县总医院设立“博士工作站”成立以来,福建师大体育学院选派博士进驻清流,通过慢性病人健康筛查、巡回讲座、运动指导等方式,对慢性病患者进行健康干预。“博士工作站”成立以来,福建师大体育学院先后派出4名博士驻点清流。

“博士工作站”每周固定开设健康培训讲座及运动健康操训练。目前,累计场次超50场,参加群众超1500人次。在博士的指导和干预下,清流县现有糖尿病患者健康状况明显改善,血糖、血脂、动脉硬化等指标逐渐恢复正常。

除下基层面对面服务群众外,“博士工作站”还积极开展运动康复领域创新研究和临床实践活动,培养运动康复学科人才。2022年10月以来,“博士工作站”举办《糖尿病足治疗》等专题学术讲座共34场,为医务人员释疑解惑临床实践中的疑难问题,县乡村三级慢病管理医生累计参与2000余人次。