

吸烟人群黄斑变性风险增数倍

主讲人:宁波市第六医院眼科中心主任王育文



王育文:宁波市第六医院眼科中心主任,宁波天一职业技术学院眼科学兼教授,宁波白内障复明手术专家组成员。曾获得省市两级白内障复明先进个人,在国家级眼科杂志发表学术论文二十几篇,并参与编著眼科专业著作。对疑难复杂白内障、青光眼、复杂眼外伤重建、玻璃体视网膜疾病、角膜移植、葡萄膜炎、斜视近视弱视、眼底病激光、干眼症、视疲劳等眼科疾病的治疗有丰富的临床经验。
门诊时间:每周一、周三上午,周六全天。

紫外线对眼睛的伤害

如今,越来越多的人意识到紫外线对皮肤的杀伤力,而相比之下,却少有人知道更为脆弱的眼睛也会受到紫外线的伤害。紫外线会对眼睛的角膜、晶体和视网膜造成损伤。根据世界卫生组织的调查数据显示,全球每年约有1800万人因白内障而失明,其中有5%是由紫外线辐射造成的。

眼睛能广泛吸收各种波长的紫外线,长期过量吸收紫外线对眼睛造成的伤害有:

白内障:波长为290-400毫微米的紫外线,能使晶状体可溶性蛋白交联凝聚,使晶状体老化或变得不透明,最终发生白内障。紫外线对晶体的影响是可累

积的,在紫外线较强的高原地区尤其明显。有研究表明,每天多晒1个小时的太阳,患白内障的危险会增加10%。

翼状胬肉:紫外线损伤角膜前弹力层,使结膜下结缔组织增生,并形成纤维血管组织向角膜中央侵入,从而引起翼状胬肉。最终,妨碍视力。这在从事户外工作的人中较常见。

黄斑变性:紫外线可能会导致黄斑变性,而黄斑变性是老年人视力下降的主要原因之一。紫外线对眼底的损伤主要是老年性黄斑变性,老年性黄斑变性患者由于黄斑处出现密集的玻璃膜疣沉积,致使视力逐渐丧失。

老年性黄斑变性多发

黄斑变性主要分为两种,干性和湿性。其中,湿性黄斑变性的病程进展迅速,视力急剧下降85.1%,未经治疗的湿性黄斑变性患者2年内将发展为法律盲(法律盲是指政府部门认可的,有资格享受津贴和补助的视力残疾程度)。

在发达国家中,黄斑变性是造成50岁以上老年人失明的主要病因。随着人口老龄化,预计到2020年,患病率将至少增加50%。黄斑变性在我国的

患病率高达15.5%,并且随着人口老龄化的加快,该病的患病率有明显的上升趋势。

黄斑变性的主要危险因素有以下几种:年龄越大、患病可能性越大;吸烟者人群患湿性黄斑变性的风险可增加2-3倍;女性危险度更高;过度光照可损伤视网膜,危险性增加;高脂饮食多可增加湿性黄斑变性的风险;有家族史、高血压、白色人种尤其需要注意。

护眼小贴士

我们的眼睛随时随地都有可能受到伤害,保护眼睛是需要长期坚持的健康事业。首先,要避免眼睛对阳光的直视,可选戴具有防辐射功能的优质太阳镜,镜面应是平光镜,不能有散光;二、避免在阳光强烈的天气长期在户外活动,并且要特别注意水面或者冰面折射的光线对眼睛更为严重的伤害;三、户外工作

者,除佩戴保护用具外,应减少眼睛辐射的持续时间,要间隔休息眼睛,且如果可能的话,尽量避免中午前后阳光最强烈的时段;四、食物多样,谷类为主,粗细搭配,多吃蔬菜水果和薯类,每天吃奶类、大豆或其制品,常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉,减少烹调油用量,吃清淡少盐膳食,食不过量,天天运动,保持健康体重。

此次讲座由东南商报与第六医院眼科中心联合举办,主题为“冬季老年人眼睛健康讲座”。几百人的第六医院多功能厅坐得满满当当。前60位报名者还获得了《宁波老年》(原《康乐老年》)2015年全年报卡一份。

记者 陆麒雯
实习生 刘美嘉

胃癌高发少吃腌制品

宁波人是出了名的爱吃腌制品,冬天到来,都会腌好鱼、虾、蟹等海味,腌肉、腌肠也是必备的特色小菜。另外,咸菜、臭冬瓜等也是宁波人日常饮食中常见的“下饭菜”。不过,医生表示饮食习惯及幽门螺杆菌与胃癌有关,提醒大家不要吃得太过咸,尤其要少吃腌制品。

腌制品最好少吃

宁波等沿海地区人胃癌高发,鄞州二院消化内科主任林琪告诉记者,胃癌不仅与家族史的遗传有关,腌制品与胃癌的患病也有直接关系,腌制品中所含的亚硝酸盐,在人体内可转化为有毒的亚硝酸胺,这是致癌物质,能够直接引发胃部恶性肿瘤,甚至胃癌。

在日常生活中,养成并保持健康的饮食习惯对胃癌的预防十分重要。林琪建议,少吃油炸、烟熏食物,并且不吃或者尽量少吃腌制品在很大程度上能够预防胃癌。同时,他特别提醒的是,尽量杜绝吃过夜食物,“哪怕是放入冰箱储存的食物,也会在一段时间内滋生出大量细菌。”

●求医问药

高血脂病人可适当饮用酸奶

读者蔡先生:高血脂病人可否喝酸奶?

宁波市第二医院营养科副主任徐斌斌:牛奶、酸奶不属于高脂食物。血脂稍高可以通过生活方式、饮食习惯改变进行调节改善的患者,可以适当饮用酸奶。而血脂较高,已经接受药物治疗,甚至在治疗后仍不能将血脂控制在理想值的患者,则须饮用低脂或脱脂酸奶

幽门螺杆菌不能忽视

幽门螺杆菌早在1994年便被世界卫生组织认定为致癌病菌,感染后的胃癌发病率明显增高。幽门螺杆菌在人体内的潜伏期很长,普通人群都易感染,临床数据显示,宁波的幽门螺杆菌感染率已高达50%~70%。

感染幽门螺杆菌后,多数人并无明显症状,少数存在打嗝、泛酸、腹泻的症状,这容易与普通胃炎混淆。正因为幽门螺杆菌潜伏期长、难以察觉的特点,只有多做检查才能及时发现,通过就医将病菌杀死。林琪建议常去医院进行体检,呼吸实验是目前为止最为轻松有效的幽门螺杆菌检测方式,准确率达到93%以上。此外,幽门螺杆菌也可以在胃镜、粪便检查中被检测出来。

幽门螺杆菌是可传染的,常见于家庭感染、多人共同感染。幽门螺杆菌经口传播,因此注意餐具的单独使用、吃饭分餐特别重要。

记者 陆麒雯
通讯员 谢美君
实习生 刘美嘉

(牛奶)。血脂异常的市民,如每天须饮用两瓶酸奶,则建议第二瓶选择低脂、脱脂酸奶。

您在日常生活中遇到什么养生方面的问题,或者有何医学常识方面的疑问,都可以拨打本报热线0574-87270000,我们会请医学专家为您解答。

记者 鲍云洁
通讯员 郑轲

每月仅需5元钱 康乐悦读一整年

《康乐老年》自下期起更名为《宁波老年》;原订户及俱乐部会员享受待遇不变;明年起每期扩大至12—16版,实惠看得见

《宁波老年》是宁波日报报业集团旗下东南商报专门为全市中老年读者量身定制的一份专刊,在为中老年朋友提供涉老新闻资讯的同时,也为您的生活提供多方面的服务。

《宁波老年》设有新闻、社区、博览、生活、理财、养生、保健、艺苑、后乐园等板块。创刊以来,受到社

会各界的好评和中老年朋友的喜爱。《宁波老年》下设康乐老年俱乐部,包括养生保健团、夕阳红摄影社、户外旅游团、康乐舞蹈团、书画艺术团等团队,陆续开展形式多样的活动,为中老年朋友展示一个全新的生活天地。

2015年元旦起,《宁波老年》每期扩大至12—16

版,单独出版,年费60元。您可到海曙区灵桥路768号宁波日报报业集团一楼东南商报发行部(电话:87682666、87682148)直接办理订阅手续,也可以在宁波日报报业集团各发行站办理(原《康乐老年》投递卡无需更换,到发行站办理订阅手续后,即可获得一份2015年度《宁波老年》)。

宁波日报报业集团各发行站地址和电话

永寿站 永寿街8-1号 87279392 87685674
白杨站 白杨街28-1号 87146844 87147075
青林湾站 青林湾街1号 87037910 87037295
丽园站 薛家南路88弄20号 88185893 88185973
民安站 民安路248号 87373235 87741929
宋诏桥站 宋诏桥路11号-8 87842289 87395595
春晓站 育兴街27号 87929465 87932189

高新站 海棠路94号 87912229 87376302
江北站 生宝路70号 87676005 87385920
慈城站 慈城镇竺巷东路33号 87591475 87595366
鄞东站 四明中路93号(华泰剑桥一期) 88117061 88117398
鄞西站 鄞县大道西段834号 88254798

镇海站 聪园路257号 86269179
北仑站 恒山路321号 86881647
余姚站 笋行弄188号余姚日报社内 62721510
慈溪站 三北大街443号 63027992
奉化站 东门路42号 88974586
宁海站 正学路49号 65593451
象山站 东谷(湖)路262号 65725902