

只是眼镜片厚一点? 高度近视危害可不小

■陈丹 通讯员 李季

很多人以为,高度近视(近视度数≥600度)只是度数高一点、镜片厚些,也没有其他大麻烦,其实,事实并非如此。高度近视虽然本身不致盲,但它往往伴随着多种致盲性眼病,因此高度近视的眼健康问题不容忽视。

“以白内障为例,普通人患白内障的年龄通常在60至70岁,然而,高度近视的人患白内障的发生风险则会提前,可能在40多岁就会出现白内障。”福州眼科医院副院长、白内障科主任叶博士提醒,同时,高度近视还容易引发一些眼底疾病,患者需引起警惕。

高度近视易早发白内障

据悉,白内障是一种较常见的致盲性眼病,多见于中老年人。但对于高度近视者来说,可能40多岁就会发生白内障。

门诊中,叶博士就常常发现一些高度近视并发白内障的中青年患者,把视力下降误认为是近视度数加深。“他们视力下降,频繁更换眼镜后,仍无济于事,依旧觉得模糊。来到门诊检查后,才发现不是近视度数变深了,而是并发了白内障,这才是他们看不清的主要原因。”叶博士表示。

不少人会有疑问,白内障通常是老年人才得的病,为什么高度近视者那么早就患上了白内障呢?“近视眼尤其是高度近视,由于眼球结构及营养代谢异常,在40岁以后可能会发生晶状体变性(晶状体的囊

膜通透性改变,晶状体营养障碍和代谢失常而逐渐发生混浊),视力逐渐减退产生并发性白内障。”叶博士介绍,高度近视并发白内障常具备三个特征,早发生、进展迅速且多为核性白内障。

一般情况下,这种白内障在早期由于晶体周边部仍保持透明,对视力的影响较难被察觉,但是发展到后期,原本透明的晶状体逐渐转变成黄褐色,折光系数因晶状体致密度增加而改变,使得晶体的透光性下降,屈光能力改变,从而会对视力产生较大的影响。

叶博士还指出,不少高度近视者由于本身视力不好,对于视物模糊习以为常,尤其是单眼视力退化较快,另一眼较慢的两眼不对称型的白内障,往往较难被患者察觉,平时可交替遮住一眼辨别视力有无落差,并注意定期查眼。

当心眼底病变的发生

其实不止白内障,对于高度近视者来说,出现视网膜裂孔、视网膜脱离、眼底出血等疾病的概率也相对较高。

临床上,高度近视者罹患两种或多种眼病的情况较为常见。这些眼病可能是白内障,还可能伴有视网膜脱离、黄斑变性等眼底疾病。而眼睛就好像一间有窗的房子,倘若窗户拉上了窗帘(白内障),就较难观察到房间里的情况(眼底)。同时,黄斑变性等眼底病可能加快白内障的发展。如果任由白内障发展,还会引起青光眼、葡萄膜炎等并发症,甚至可能会失明。

注意合理用眼 关注视力变化

总之,高度近视可引起诸多并

发症,患者不可掉以轻心。

福州眼科医院副院长、白内障科主任叶博士提醒高度近视者,生活中可适当进行如慢跑、散步较为和缓的运动,但是诸如打篮球、拳击、跳水、蹦极等这类对抗性或者对眼球有冲击力的活动需要尽量减少;可选择多吃维生素含量丰富的食物,如胡萝卜等;并注意合理用眼,减少长期用眼过度。

此外,高度近视者,尤其到40岁以后,建议定期进行眼部检查,并密切关注眼部情况。如果出现视物模糊、视力下降、眼前有黑影、视物重影、怕光等情况,需尽快到医院排查原因,做到早发现早干预,不给潜在眼病可乘之机。

叶博士还提到,高度近视者也不要过于焦虑或担心,对疾病重视不是坏事,但不至于“谈虎色变”。

声带长“老茧” 主播突变“烟嗓”

昨日是世界嗓音日,医生教你科学护嗓

■记者 朱丹华 通讯员 夏雨晴

福州晚报讯 许多人觉得“烟嗓”的声音有个性、很好听,殊不知医学上的“烟嗓”可能是某种疾病的信号。最近,福州网络唱歌主播王女士因声音沙哑、发声困难就医,经检查发现患有声带小结。经过手术治疗,她的嗓音才逐渐恢复。

王女士今年40多岁,喜欢唱歌。几年前,她跟风在抖音注册账号,频繁直播教唱歌,但近两三个月,她的嗓音开始变得沙哑,原本甜美的声音变得沧桑。她表示:“不仅唱歌风格受影响,更糟糕的是,咽干喉痒,常想咳嗽,有时甚至发不出声。”在尝试润喉药无效后,她决定前往福建医科大学附属第一医院耳鼻喉头颈科就诊。

喉镜检查显示,王女士的双侧声带均长有米粒大小的声带小结。经保守治疗无效后,医生建议手术治疗,并提醒她改正错误的发声习惯。术后,王女士的嗓音明显比就诊时清亮多了。

医大附一医院耳鼻喉头颈科主任医师张晖萍介绍,声带小结如同手上的老茧,通常声带双侧同时发病,主要原因包括过度用嗓和发音方式不当。此外,以慢性喉炎、声带息肉等为诱因的嗓音病也很常见,这些病症多因情绪失控,突然暴力用嗓或感冒后不注意用嗓而引发。

声带小结、声带息肉、慢性喉炎等相对良性的疾病,主要症状包括:声音沙哑、咽干喉痒、声带易疲劳、声音迟缓、失去说话能力等。由于声带不典型增生、声带白斑甚

至声带癌等棘手疾病也可能引发上述症状,因此,可疑人群应前往医院做电子喉镜检查,做到明确病因。

张晖萍提醒,以下三类人群应特别注意嗓子保护:一是职业用嗓者,如教师、歌手、网络主播等,建议每隔一小时喝水,并适当休息;二是长期吸烟、酗酒且年龄超过40岁的人群,若出现声嘶、喉部不适,应及时就医;三是活泼好动的儿童,这类儿童不停地说话、大吼大叫,声带过度疲劳就会容易发病。

站在医学角度,张晖萍还特别强调,正确的唱歌、说话发音状态应该是腹式发声,气沉丹田,打开头部共鸣腔,让腹部随着呼吸吐纳自然收缩、鼓起,喉部放松,而不是扯着嗓子,使咽喉部紧绷。

常常莫名关节肿 三岁娃查出血友病

今日是世界血友病日,专家提醒,重视才能避免延误治疗

■记者 朱丹华 通讯员 苏萍

福州晚报讯 今日是“世界血友病日”。然而,你知道血友病的首发症状通常不是外伤后出血难以止住,而是关节肿痛吗?福建医科大学附属协和医院小儿血液科专家提醒,由于公众对血友病的认识尚浅,许多血友病患者在出现骨科症状后,辗转多个科室才最终确诊。这一现象值得引起大家的关注。

家住三明的小斌(化名)就是一个典型的例子。尽管他的母亲是一名护士,但直到三岁多,小斌才被查出患有重型血友病。

协和医院小儿血液科副主任医师乐少华昨日向记者讲述了小斌的病例。小斌在八个月大时,下肢就出现了多个硬币大小的瘀青。由于瘀青会自行消退,家人并未太过在意。然而,随着小斌学会走路,他开始频繁出现右踝关节肿胀。家人起初以

为是扭伤,但多次的反复发作让他们开始怀疑。

到了两岁多,小斌的臀部在长时间坐推车后出现了血肿,这让他的母亲深感不安。尽管她曾怀疑过血友病的可能性,但由于家族中并没有血友病史,且小斌出生时的血常规检查也显示正常,她并未立即将这一怀疑与孩子的症状联系起来。

直到小斌三岁多,右肘关节肿胀疼痛到无法动弹,家人才带他到福州一家三甲医院骨科就诊,医生建议手术治疗。在术前检查中,小斌的凝血功能指标被查出异常。术后,小斌被转到协和医院血液科排查。随后的进一步检查证实了小斌患有血友病。乐少华表示,小斌的Ⅷ因子活性远低于正常水平,属于重型血友病A。

乐少华介绍,血友病分为A、B两类,A类占所有患者总数的80%至85%,在我国的发病率约为五分之

一。B类是与Ⅸ因子活性异常有关,发病率为两万五千分之一。此外,由于血友病属于X性连锁隐性遗传性疾病,女性多为携带者,男性则是发病者。

乐少华强调,血友病的诊断并不复杂,只需进行相关的血液检查。然而,由于公众甚至部分医务人员对血友病的认识不足,往往会导致误诊或延误治疗。因此,当孩子出现皮肤出血、月经量大、皮下血肿或关节出血等症时,应及时排查血友病的可能性。特别是那些非外伤引起的自发性出血,更应引起警惕。

在治疗方面,轻型或中型的血友病患者通常只需门诊随访观察病情,而重型患者则需要长期进行凝血因子替代疗法,即每周注射凝血因子针剂以预防自发性出血。若不及时治疗,反复的关节出血可能导致骨关节受损,增加致残风险,甚至可能发生致死性的重要脏器出血。

电动自行车乱停? 机动车占绿地? 福州推行

“先提醒后纠违”新模式

■记者 赵铮艳 通讯员 郑巧玲

福州晚报讯 电动自行车乱停放和机动车占绿是城市管理一大难题。近期,福州推出管理新模式——城管与公安交警部门信息共享,对违停车主先短信提醒再纠违。

市城管委有关人士介绍,以往巡查发现电动自行车乱停放和机动车占绿,执法人员无法联系车主前来处置,搬离车辆后,车主又无法得知车辆去向,这样给城管执法和市民都带来不便。为了有效解决这一问题,市城管委与市公安交警部门合作,实现平台互通,建立信息共享机制。城管人员可以在市城管委“福城管”App上输入违停车牌号,数据传输到公安系统,公安交警部门以短信通知车主的方式,提醒车主纠正违停行为。

近日,晋安区鼓山镇城管中队执法人员在巡查中发现,福马路地铁口周边存在乱停放的电动自行车。执法人员通过“福城管”App操作,车主当即收到公安交警部门的短信提醒,要求其在15分钟内搬离车辆,否则执法部门将对车辆采取搬离措施。车主联系城管人员表示,她正在坐地铁赶回的路上,希望执法人员能够宽限一会儿,等其回来取车。执法人员等了约25分钟,在当事人到场后对其进行了批评教育,并就现场车辆停放进行指引后予以放行。

据介绍,若车主在规定时间内未主动驶离,执法人员将依法采取进一步措施:对于电动自行车,执法人员会将其搬离至指定地点,确保道路畅通和市容整洁;对于机动车,则会张贴“电子告知单”,并通过交管部门平台短信告知车主相关情况,督促其尽快处理。

油价年内第五次上调

■记者 江海

福州晚报讯 油价迎来年内第五次上调。记者从省发改委获悉,自4月16日24时起,国内汽、柴油每吨分别上调200元和195元。

此次调价后,我省92号汽油价格为8.2元/升,每升上调0.15元;95号汽油价格为8.76元/升,每升上调0.17元;0号柴油价格为7.92元/升,每升上调0.17元。以油箱容量为50L的普通私家车为例,加满一箱92号或95号汽油将多花8元左右。

此次调整后,今年以来国内油价格调整呈“五涨一跌两搁浅”的格局。其中92号汽油今年以来累计上涨约0.7元/升。