

知名眼底病专家、南阳市眼科医院眼底病二科主任李兵提醒——

眼底黄斑病变 严重威胁视觉健康

黄斑病变是一组与年龄有关的眼病，更是严重威胁中老年朋友视觉健康的眼病。黄斑病变的原因主要是随着年龄的增长、人体抗氧化能力减弱、修复能力下降，而使黄斑发生退行性病变。

知名眼底病专家、南阳市眼科医院眼底病一科主任李兵表示，黄斑是视觉最敏锐的地方，一旦出现病变，就会出现视中心暗点、视物变形、视力下降等症状。黄斑病变主要有黄斑变性、黄斑水肿、黄斑前膜、黄斑裂孔、玻璃体黄斑牵拉综合征等，其中任何一种情况均可引起损害，严重者甚至失明。因此，早发现、早治疗对黄斑病变的预后非常重要。

下面让我们了解黄斑病变的高发人群，黄斑病变的治疗和预防。

黄斑病变的高发人群

患慢性疾病的人群：如高血压、糖尿病、心血管等疾病的患者，此类疾病可引起眼部并发症，更容易得黄斑病变。

有家族疾病史的人群：黄斑病变有一定的家族聚集性，因此有家族病史的人群更易得黄斑病变。

眼部受伤的人群：外部眼伤可能会损伤视网膜，导致玻璃体后脱离，使黄斑出现褶皱，此类

人群更易得黄斑病变。

有不良生活习惯的人群：如挑食(导致胡萝卜素缺乏)、吸烟、酗酒的人群更易得黄斑病变。

用眼过度的人群：用眼过度或不当的人群，更易得黄斑病变。

老年人：黄斑病变的发病率随着年龄的增长而变高，所以老年人更易得黄斑病变。

黄斑病变的治疗

药物治疗。药物可有效的抑制血管内皮生长，使黄斑新生血管逐渐消失，缓解症状，改善视力。

手术治疗。手术的目的是将浑浊的玻璃体和视网膜牵拉切除，使已经改变了的黄斑区视网膜结构复原，从而恢复部分视力。

激光治疗。激光光凝可破坏视网膜中的异常血管，达到治疗黄斑病变的效果。

光动力疗法。将一种特殊的药物注射到病人的血管中，当药物循环到病变部位时，用激光照射将异常的新生血管破坏掉。

其它疗法。如中药疗法、针灸疗法等。

黄斑病变的预防

避免强光刺激。中老年朋友外出时要戴上遮阳帽和太阳镜，紫外线强烈时避免室外活动。

患者需戒烟，并且避免吸入二手烟；多吃绿色蔬菜和深海鱼，保持低盐，低脂饮食；控制看电视、手机的时间；积极控制血压、血糖、血脂、体重等。

温馨提示：中老年朋友如果发现视物中心有暗点，笔直的物体如门框、窗框或电线杆变弯曲，极有可能是发生了黄斑病变，要及时去医院做眼科检查，做到早发现、早治疗。(李霞)

专家介绍 李兵，南阳市眼科医院眼底病一科主任，中华医学会眼科学专科分会会员、河南省医学会眼科分会眼底病学组委员。以玻璃体视网膜疾病微创手术为主攻方向，对各种眼底病的诊治有丰富的临床经验和较高的学术造诣。完成万余例眼科显微手术，取得满意的手术效果，在省内外享有较高的声誉。⑩9

科室电话：63268602

中州大道院区地址：中州大道268号(金玛特东隔壁)

梅溪路院区地址：南阳市梅溪路27号



有一种眩晕叫耳水不平衡

近日，“歌神”张学友在开演唱会时突然跌倒，随后他解释说从小就耳水不平衡，几乎每年都会发作。此事迅速登上微博热搜，引发众多网友热议。

什么是耳水不平衡？耳朵里怎么会有水？这个病跟同样会让人眩晕的耳石症有何不同？记者就此采访了耳鼻喉科专家。

啥是耳水不平衡 耳朵出问题为何会头晕

“耳水不平衡是一种通俗叫法，这个病在医学上叫梅尼埃病。”耳鼻喉专家张杨说，很多人对耳水不平衡不太了解，其实它是一种比较常见的耳源性眩晕疾病，跟内耳膜迷路积水有关，“前段时间，我们就收治了一名耳水不平衡患者”。

耳水不平衡到底是怎么发生的？耳朵里咋会有水？

张杨说，这个水指的是内耳里的淋巴液，当淋巴液不平衡时，就称之为内淋巴积水，也就是内耳膜迷路积水，临床表现为反复发作的眩晕、波动性听力下降等。

明明问题出在耳朵里，为啥会头晕？

“耳朵不仅是听觉器官，它还有一个隐藏功能，就是掌管人体的平衡。”张杨说，耳朵里掌管平衡的部位叫前庭，位于内耳深处，当出现内耳膜迷路积水时，会造成前庭功能紊乱，进而出现眩晕、耳鸣等症状。

同样会让人晕 耳水不平衡跟耳石症有何不同

说到耳病引起的头晕，很多人会想到另一种疾病——耳石症，它跟耳水不平衡有什么不同？张杨说，虽然都会头晕，但这两种病从诱因、发作时间、具体症状等都有差别，还是比较容易区分的。

耳石症一般是在变换体位时出现眩晕，发作时间较短，一般一两分钟就能缓解。耳水不平衡的发作则和变换体位无关，眩晕发作可能持续几个小时甚至更长，伴有恶心、呕吐等强烈不适。耳水不平衡还容易反复发作，有的患者每年都发作一次，甚至一年发作好几次。

还有一个明显区别是对听力的影响，耳石症多数不会引起耳鸣和听力下降，而耳水不平衡多数会有耳闷、耳鸣的症状，还会出现波动性的听力下降(眩晕时听力下降，不晕时听力好转)，且听力整体呈下降趋势。

耳水不平衡患者别吃得太咸

目前，耳水不平衡的具体发病机制尚不明确，可能与遗传、病毒感染、精神因素等有关，治疗方面以对症处理为主。

耳水不平衡急性发作时，要及时就医，通过药物治疗缓解眩晕和呕吐等，对于长期保守治疗无效，病情反复发作且严重影响生活的，可以考虑手术治疗。

“耳水不平衡患者在饮食上要多注意，尽量减少盐的摄入，因为内耳膜迷路积水可能影响钾、钠的正常代谢，低盐和清淡饮食有利于控制病情。”张杨提醒，在日常生活中，耳水不平衡患者还要注意避免熬夜和劳累，不要压力过大，尽量保持心情舒畅，保证充足的睡眠。⑩9 (据《洛阳晚报》)

警惕婴幼儿肺炎

□南阳市儿童医学中心 闫卓

肺炎是婴幼儿时期的一种主要常见病，也是婴幼儿时期主要死亡原因，婴幼儿肺炎易合并并发症，严重威胁婴幼儿健康，被国家卫生部列为儿童“四病”防治之一。

为什么会得肺炎？

婴幼儿时期最常见的肺炎是支气管肺炎。室内通风不良，空气污浊等，均可使机体抵抗力降低，易患肺炎。病原体常由呼吸道入侵，少数由血行入肺，婴幼儿机体的免疫功能不健全，加上呼吸解剖生理特点，使得婴幼儿不仅容易发生肺炎，且一旦发生大多病情严重。

肺炎有哪些表现

1. 通常伴有咳嗽，咳嗽呈逐渐加重过程，需要警惕。
2. 宝宝发烧持续不退，或者体温下降又复升。
3. 宝宝发热咳嗽同时伴有精神差，睡眠不安，食欲减退，烦躁等表现。
4. 感觉宝宝呼吸次数较平时快(新生儿大于每分钟60次，婴儿大于每分钟50次，幼儿大于每分钟40次)。
5. 宝宝呼吸较平时累(表现有鼻翼煽动，锁骨上窝凹陷，点头样呼吸)。
6. 咳嗽性质判断，咳嗽比较剧烈，难以用一般感冒的咳嗽来解释，咳嗽伴恶心或呕吐。

如何分别感冒还是肺炎

感冒的病变主要在上呼吸道，如果病变得不到控制而向下呼吸道(气管、支气管、肺)蔓延，则会发展为肺炎。如果患肺炎，患儿体温会继续升高不降、咳嗽加剧，并出现呼吸增快、呼吸困难，精神欠佳、活动减少、食欲下降、睡眠不安等症状。

“感冒”后3至4天症状非但不好转，还出现上述症状就要考虑是否转为肺炎了。

如何预防肺炎

日常预防。提倡母乳喂养，提高婴幼儿免疫力；常开窗通风，保证空气的清新和流动；流感高发季节尽量避免长时间处于人口密集区域，出门时要做好个人防护。

疫苗接种。接种肺炎疫苗，提高婴幼儿对造成肺炎的细菌的抵抗力，此外，流感疫苗也可防御或减轻流感及其相关症状，有助于预防流感病毒性肺炎和流感继发细菌性肺炎。⑩9

南阳市儿童医学中心

