



遭遇违规医疗 请与本报联系

就医时发现自身权益受到损害,想投诉不知道渠道?看这里!贵阳晚报“医疗美容行业新闻监督热线”开通。

如果您在生活中遇到违规医疗,请告诉贵阳晚报,我们将和医疗主管部门一起来维护您的合法权益!
新闻监督热线:0851-85870512。

随着“医疗美容行业新闻监督热线”的开通,《贵阳晚报》将一如既往地担起媒体的监督作用。

同时,本报长期向广大读者征集线索,联系相关职能部门,剑指医疗服务领域中的违规行为;我们将依托全媒体力量,让陷阱曝光现形,让违规医疗行为无处躲藏。

眼睛不适别大意——

视神经发炎 十来天可致盲

这种疾病没有青光眼、黄斑病变的高知晓度,但同样是一种危险的致盲性眼病。因为患上这种病,十来天的时间,陈先生就逐渐丧失了视力,这场飞来横祸让他备受折磨。而他的经历,也给很多正在透支身体的人敲响了警钟。

它就是视神经炎,一种由视神经发炎引起的疾病,常见于中青年。

眼睛不适视力骤降

在网络公司上班的陈先生是80后,身体素质一直不错。就诊10天前,他在转动眼球时有一侧突感明显疼痛;就诊6天前,这一侧的眼睛看东西“像蒙了一层白雾”;就诊4天前,视力开始出现下降,视物不清。意识到问题不简单的他,从繁忙的工作中抽出身来,到医院就诊。

经检测,陈先生患侧眼睛的视力已下降至“数指/20cm”,

即在20厘米的距离能够数得清手指个数,且看不清视力表中的第一行,换算成小数视力大概为0.004。这一视力已远远低于法定单眼盲(视力低于0.05)的标准。

视神经炎是什么病

到底是什么病吞噬了陈先生的视力?清华长庚医院眼科急诊值班医师司山成说,大众对于无外伤的视力丧失会想到青光眼,想到黄斑病变,但很少有人会想到视神经炎。根据陈先生的两个典型症状,可以初步诊断为视神经炎。

一个症状是眼球转动感到疼痛,“很多人用眼过度后,转动眼球也会感觉疼痛,但患者转动眼球产生了明显刺痛感,已经达到流泪的程度。”司山成说。

另一个症状是患者的视力在三四天内逐渐下降,如果是视神经缺血,患者会突然丧失视力,而视神经炎往往表现为渐进性视力下降。

为何视神经会“罢工”

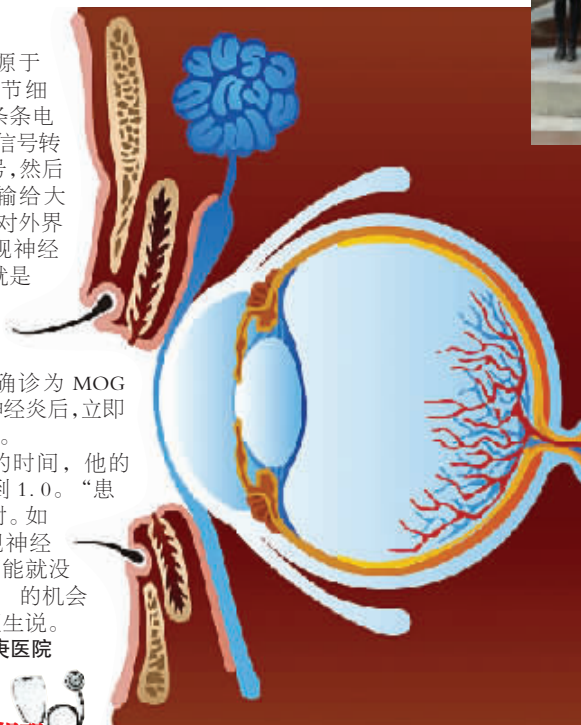
视神经发源于视网膜的神经节细胞层,就像一条条电缆。视网膜把光信号转换为视觉电信号,然后通过视神经传输给大脑,形成了人体对外界环境的感官。视神经炎,顾名思义就是视神经因为发炎而“罢工”了。

在陈先生确诊为MOG抗体相关性视神经炎后,立即接受了激素治疗。

不到一周的时间,他的视力重新回归到1.0。“患者就诊还算及时。如果再晚几天,视神经炎病情加重,可能就没有‘重见光明’的机会了。”司山成医生说。

北京清华长庚医院
韩冬野

专家提醒



省骨科医院到打哇坪村帮扶



贵州省骨科医院 赴紫云帮扶调研

按照全省脱贫攻坚“冲刺90天打赢歼灭战”动员大会的部署和省卫健委要求,助力打赢脱贫攻坚战。近日,贵州省骨科医院对紫云县大营镇打哇坪村开展了脱贫攻坚帮扶。

日前,贵州省骨科医院在了解到打哇坪村委、村和平小学缺乏办公用品、学习用品和书籍时,立即启用医院2019年度联欢会上的职工捐款,通过精心选择购买、组织职工捐赠等方式为打哇坪村添置图书及学习办公用品。

活动当天,贵州省骨科医院院长邱冰带领全院职工代表一行人,将之前捐款购买和捐赠的400余套办公用品、300余册图书赠与打哇坪村委、村和平小学。不仅如此,在此之前,医院党委已根据打哇坪村的实际需求,出资5.2万元为其购买运草铲车,助力脱贫产业发展。

对此邱冰院长表示,今年是脱贫攻坚决胜之年,医院将对打哇坪村实际情况及面临的困难进行深研细研,尽力帮助村和平小学修缮建设,为学生提供更加安全舒适的学习环境。同时,将充分发挥优势资源,加大对打哇坪村医疗帮扶,接收村医到院免费进修,为到院就诊及治疗的贫困村民减免相关费用,协助做好大病医疗、慢病管理,坚决防止贫困群众因病致贫、因病返贫,为打哇坪村90天冲刺打赢脱贫攻坚战贡献骨科医生的智慧与力量。

贵阳日报融媒体记者 王杰

延伸阅读 眼科急诊里的常见致盲病

目前,临床上常见的几大致盲眼病为白内障、青光眼、老年性黄斑变性、糖尿病眼病。对于眼科急诊来说,快速丧失视力,甚至致盲的疾病,是接诊率最高的疾病。除了前文所介绍的视神经炎外,还有一些眼部疾病会快速吞掉视力。

1、“眼中风”。患者患有糖尿病、高血压、高血脂等慢性病,导致动脉硬化,血管内皮损害形成血

栓,或血管壁上的粥样硬化斑块脱落堵塞视网膜或视网膜动脉导致发病,俗称“眼中风”。“正如大家熟知的脑中风,眼中风的发病也很凶猛,90分钟内为黄金抢救时间,否则视力恢复非常困难。”司山成说。

2、急性闭角型青光眼。这是由于眼内房角突然狭窄或关闭,房水不能及时排出,引起房水涨满,眼

压急剧升高而造成的疾病。它表现为突然发作的剧烈眼胀、眼痛、畏光、流泪、头痛、视力锐减、眼球坚硬如石、结膜充血,甚至伴有恶心、呕吐等症状。急性发作后如不及时治疗,可能进入视神经持续损害的慢性期,直至视力降至无光感且无法挽回的绝对期。

3、眼外伤。日常生活中的意外、交通事故、人体攻击等都可能

导致眼外伤,严重时会导致视力的永久丧失,如视网膜脱落、眼球破裂、眼外伤等。

想要一直看到世界的多姿多彩,每个人都必须爱护好自己的眼睛。学习和工作再忙,也要劳逸结合,注意调节心情,尤其是要了解急诊眼病的基础知识,把握好黄金抢救时间窗,以挽救视力。

给你一个吃饱的理由： 空腹睡觉伤身

受访专家

首都保健营养美食学会执行会长 王旭峰
中国营养学会副理事长、河南省营养学会理事长 张丁

肌肉质量下降

当我们睡觉时,身体还在认真工作,修复细胞,生成肌肉。这些过程需要能量,而能量来源于食物。

如果饿着肚子睡觉,就限制了完成这些任务所需的能量,可能会让你的肌肉质量下降。

影响睡眠

空腹睡觉时,可能会由于血糖太低而入眠困难。就算睡着了,也难以进入深度睡眠。

引发肠胃疾病

“空空如也”的胃可能引起肠胃疾病。胃肠空腹时间不宜超过10小时,如果晚上不吃饭,从中午到第二天早上长时间空腹,胃处于胃酸

直接侵蚀状态,容易引起胃病。

睡前进食四原则

如果晚上非要吃点东西,要把握好这4个原则:

◎避免甜品

睡前一定要避免吃很甜的饼干、麦片,或其他传统甜品类食品。这些甜品会快速升高血糖,让你更难入睡。

睡前可以选择碳水化合物,如全麦面包、非淀粉类蔬菜、爆米花、水果等,这些食物分解缓慢,有助于防止血糖飙升,不会扰乱到你的睡眠。

另外,奶类(牛奶、酸奶)、粥类、面食(热汤面、疙瘩汤)都是不错的选择。

◎选用清淡食品

尽量不要吃高脂肪、高油,以及刺激性较强、容易产气的食物,少吃西瓜等水分大、糖分高的水果。

◎睡前2~3小时不吃



胃肠对糖类的消化吸收高峰大约在饭后2小时左右,如果摄入脂肪,这个时间还需要延后。因此,宵夜与睡眠应相隔至少2~3小时,尽量在晚上9点前吃。

◎不要吃得太多

睡眠只需要很少的能量,吃得过饱再睡觉很有可能造成人体把额外的热量储存为脂肪,而不是用作燃料。上床睡觉前,只要保证没有饥饿感即可。

“口重”的人 或离骨质疏松不远

受访专家

中山大学公共卫生学院营养流行病学教授 陈裕明
中华医学学会骨质疏松与骨矿盐疾病分会名誉主委 徐苓

明明一直都注重补钙,为什么还会缺钙,甚至骨质疏松?

不健康的饮食习惯会促进钙的流失,过量钙流失会增加机体缺钙的风险,比如口重的人缺钙风险比一般人高。钙是骨骼“支撑者”,当钙摄入不足时,骨密度会越来越低,骨质越来越疏松。

盐的主要成分是氯化钠,钠和钙在机体中会随血液来到肾脏,肾脏将其贴上“有用”的标签后,这两种矿物质会被重新吸收回收循环系统供机体利用,这个过程叫肾的重吸收。

在重吸收过程中,钙和钠是竞争关系,大量的钠会制约钙的重吸收,而无法回到循环系统中的钙会随着尿液排出体外。研究表明,每摄入500毫克钠,尿钙排泄会增加10毫克。因此,“少吃盐=多补钙”绝非虚言。

据《生命时报》

白霜越多 蓝莓越新鲜

蓝莓味道酸甜,果肉细腻,风味独特,素有“美颜之果”“浆果皇后”的美誉。很多人好奇,蓝莓上的“白霜”是农残吗?为啥不容易洗掉?

这层白霜也叫果粉,是蓝莓在生长过程中天然分泌的,是一些糖醇类物质,对人体无害,可以吃。这些物质不溶于水,因此很难洗掉。白霜可以减缓蓝莓果实的失水速率,同时还让其表面不容易因为湿度过高而滋生细菌。

其实,这层白霜是蓝莓新鲜的标志。因为随着时间延长,蓝莓上的白霜会逐渐消失。一般来说,蓝莓的品质越好,白霜越多。因此蓝莓要尽量选择深紫色或蓝紫色,表皮上有厚厚一层白霜的。此外,表皮光滑不黏手、捏起来比较结实饱满的蓝莓更新鲜。买回来的蓝莓用清水冲洗或盐水浸泡几分钟即可食用。如果放入冰箱冷藏保存,需要将水分晾干。

湖北省黄石市中心医院临床营养师 胡晓岚