

“老黄”成老年人第一致盲杀手—— 50岁后要查眼底

健康时报记者 李海清 李凯菲 特约记者 李新萍

新闻背景：3月17日，由北京同仁医院主办的同仁眼科论坛在京举行，来自全国各地的近500名眼科医生参加，重点讨论了老年性黄斑变性等眼底病的治疗手段。

“我宁可少条胳膊少条腿，只要还我一只眼睛”，这是很多眼病患者的心声。北京同仁医院眼底科主任魏文斌说，作为老年人发病率最高的眼病之一，老年性黄斑变性（简称“老黄”）往往被忽视。其实，随着白内障手术的成熟和老龄化进程加速，“老黄”正逐渐替代白内障，成为老年人致盲的第一杀手。

预防：50岁后要定时查眼底

最重要的预防是早发现。魏文斌说，“老黄”50岁前发病率很低，而50岁以上发病率达到10%以上。建议人们50岁后要定

时查眼底，一年最少一次。尤其是有家族史、吸烟饮酒及白内障和高血压、糖尿病、高胆固醇血症等人群。

治疗：打两针，视力可恢复

老年性黄斑变性一直被认为是不可逆的。但眼内注射药物诺适得可帮助恢复视力。这是一种新生血管抑制剂，可通过阻断血管内皮生长因子，来治疗“老黄”（主要针对湿性黄斑变性）。

患者平均需注射两针，一针费用在一万元左右，第一针打完后，一周左右视力有所恢复，部分患者一个月左右需再次或

多次注射，治疗后近八成视力有改善。

自查：读报时串行、变形

魏文斌介绍，视网膜上的黄斑中央有个小凹，主要负责看精细的东西，一旦黄斑病变，精细视力就会受损，表现为读书看报时老看串行，或者字发生变形。

还可以在纸上划条直线，在适当距离下，先遮蔽一眼，用另一眼观察直线是否变形？某一段是否变暗？如有需及时就医。

链接：对于外地患者，建议带齐检查结果和病例到北京市眼科会诊中心挂号（同仁医院东区）。



彩带飘飘迎春到

春暖花开日，彩带飘飘时。据浩沙健身教练高洁介绍，练上5~10分钟的彩带绝不亚于半小时的有氧健身操运动。人们挥舞彩带主要能瘦手臂和加强手臂肌肉力量，同时锻炼手腕和肩关节的灵活性。注意在挥舞彩带时，身体一定要站直，挺胸、抬头、收腹，双脚可以平放，也可以选择自己认为好看的舞蹈姿势站立。图为3月17日市民在北京陶然亭公园参与舞彩带健身活动。

IC

■声音

我国目前每三个成年人就有一人超重，十人中即有一人肥胖。

——卫生部疾病预防控制局慢病处处长吴良有在3月17日的“城市居民体重控制健康行动”启动仪式中称。

眼虫并非真的虫子，而是一种草籽。草籽经水浸泡后，其形状、颜色、柔韧度都很像真的虫子，一般人很难辨出真假。游医在“捉眼虫”时，将泡好的草籽藏在手心中，当其用筷子在别人眼皮上摩擦时快速将草籽转移到筷子上，做出虫子是从眼睛里捉出来的假象。

——据浏阳日报报道，游医捉“眼虫”都是骗局。但眼睛里是真的会长虫子的。来自中山大学中山眼科中心的研究人员在《Lancet》杂志发表了题为Eye can see a nest of worms! 的文章，报道了他们发现的一例眼睛生长有活蠕虫的病例，这是首次收集到完整的结膜吸吮线虫病的临床资料。

供应大超市的产品，一般会使用新料和质量好一点的“二料”。而那些“三无”玩具，通常会使用比较差的“二料”，这些“二料”有的就是用医疗垃圾来做的。

——央视3·15晚会曝光，一些被孩子放在嘴里的“三无玩具”，其原料竟来自垃圾场。

总体来看，年轻人对碘的需求，就比老人要多。比如儿童，身体和智力发育都需要摄入碘。同时，孕妇由于孕育小生命，对各种微量元素的需求都会比较大，对碘的需求也会比较大。

——3月18日，北京疾控部门有关负责人在接受新京报记者采访时解释，北京食用盐碘含量标准从目前的每公斤30毫克下调至每公斤25毫克。同时北京首次计划为缺碘较为普遍的孕妇提供“专用盐”。

以薄荷为例，含有薄荷成分的卫生巾、护垫确实有一定消炎杀菌的作用，但如果遇过敏体质的人，在接触后可能产生过敏反应，反而引起瘙痒、外阴红肿甚至患上皮炎的问题。但是卫生巾一则用量少、时间短，二则只是皮肤黏膜接触、吸收少，还不足以引起宫寒。

——近日一则“ABC卫生巾使用后可引起宫寒”的消息引起了人们关注，南京市中医院妇科于红娟副主任中医师接受金陵晚报记者采访时说。

我国第一部家庭血压监测方案公布——

人人都应量血压

健康时报记者 白轶南

新闻背景：我国第一部家庭血压监测方案“家庭血压监测中国专家共识”推广会3月17日在京召开。

在欧洲、北美等都有不同版本的家庭血压监测指南，而我国今年才推出家庭血压监测中国专家共识，对家庭血压测量频率、时间等提出建议。

诊断标准有差别：一般高血压诊断标准是成年人血压持续或非同日三次收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 为高血

压。家庭血压正常值与高血压诊断标准并不完全一样，如果家庭测血压 $\geq 135/85\text{mmHg}$ 可确诊高血压。

测量时间有要求：家庭血压监测受到生活方式的影响，建议家庭测血压每天早晚各测量2~3个读数，间隔1分钟。早上测压应在起床后数小时内，服用降压药物前；晚上测压在晚饭后、服药后。

测量工具要校准：家用电子血压计应尽可能进定期校准，每年至少1次。同时家庭血压监测建议使用上臂式电子血压计，将

捆绑袖带的上臂放在桌子上与心脏同一水平即可。

正常人也测：没有高血压的家庭也应家中定期测量血压，可每年测量1次，血压 $\geq 130/80\text{mmHg}$ ，应增加测量次数。

之所以推广家庭自测，上海市高血压研究所王继光教授解释说，一是要让血压正常的人在早期发现问题；二是通过医院和家庭的检测结果对比可发现白大衣高血压；三是及早发现隐蔽性高血压以及为医生提供全面的血压监测数据。

西安杨森：
第十三届
吴杨奖开始征集

第十三届吴阶平-保罗·杨森医学药学奖报名工作日前启动，征集评选55岁及以下的医药卫生工作者。截止时间2012年5月13日，符合条件的报名者可通过吴杨奖官方网站（www.wuyangjiang.com）报名参选。（王旖含）

罗氏：
治黑色素瘤药
欧盟获批

欧盟委员会日前批准了罗氏药物Zelboraf用于治疗成人经手术不能切除或转移性黑色素瘤。与接受标准一线药物治疗的患者相比，该药物可使患者的死亡风险降低63%。（白轶南）

圣犹达医疗：
OCT心血管
成像系统上市

3月15日圣犹达医疗用品有限公司宣布其配备了C7-XR Dragonfly血管内成像导管的新一代光学相干断层成像（OCT）平台上市。OCT技术能帮助医生诊断和治疗心血管疾病，有助于医师选择心脏支架。（刘永晓）