

眼前黑影飘动 小心得了飞蚊症



张风禄正在问诊

文/图 本报记者 张琪

“眼前老有黑影，像蚊子在飞，又像柳絮在飘，眼睛看到哪里，黑影就跟到哪里……”因长时间盯着电脑，市民孙军(化名)眼睛视物出现了问题。10月17日，他来到聊城市眼科医院检查，发现原来是患上了飞蚊症。

今年45岁的孙军是一名软件工程师，由于负责的程序已进入测试阶段，最近半

个月，他几乎每天都要在电脑前奋战十几个小时。孙军本身就有高度近视，再加上长时间用眼，逐渐感到眼睛干涩胀痛。

“最近几天，我总是看到有‘蚊子’和‘黑点’在眼前飘来飘去，尤其是看向明亮的地方和电脑显示器时，症状更加明显，黑影怎么挥都挥不走。”孙军说，起初他并没有放在心上，以为自己用眼过度，休息一下就能好。但事与愿违，几天后黑影不减反增，他有些担心，这才赶忙来到医院

就诊。

该院眼底病外科、眼外伤科负责人张风禄详细检查后诊断孙军患上了飞蚊症。张风禄还发现孙军的视网膜存在变性区，就及时为他做了眼底激光加固治疗，避免了发展成视网膜脱离的风险。

“飞蚊症与蚊子并没有关系，是一种眼部疾病。”张风禄介绍，飞蚊症就是在看东西的时候，看到类似蚊子、黑点、片状、条状、环状等形状的半透明或者黑色飘浮

物，尤其在白色背景、光线明亮的情况下，症状尤为明显。飞蚊症一般多发于中老年人，玻璃体液化和玻璃体后脱离是产生飞蚊症的主要原因，还有少部分是因为近视、外伤或由眼底病变等导致的。

飞蚊症分为生理性和病理性两种。张风禄介绍，大部分患者属于生理性飞蚊症，只要眼睛中的飞蚊现象没有加重或产生变化，眼底没有病变，一般不影响视力，耐受的情况下多数不需要特别治疗，如果影响到了正常生活可以考虑进行激光治疗。而病理性飞蚊症，一般由严重疾病引起，如玻璃体附近的视网膜、视神经、睫状体等结构发生病变而导致玻璃体变化，患者眼中的“飞蚊”会在短时间内增多或者减少，或者突然形成黑影挡住了视线、眼睛有强烈的闪光感，甚至突然看不见东西了。如果不及时治疗，可能造成永久性的视力丧失。

张风禄介绍了几种缓解飞蚊症的方法：避免熬夜，保证充足的睡眠时间；注意用眼卫生，长时间用眼时要注意中间休息；多补充富含维他命C的食物，维他命C对于眼睛健康很有帮助，可以通过食物来补充，如海带、紫菜、橘子、柠檬、橙子等；可以用热水袋或者毛巾热敷眼睛，但要掌握合适温度和时间，一般温度不要太高，避免烫伤，每次二三十分钟为宜；每天坚持对眼睛周围穴位进行适当按摩，但不要按压眼球；一旦发现“飞蚊”症状要及时就医，排除病理性变化。

牙膏种类繁多迷人眼 专家：不妨经常换

本报记者 张琪

口腔健康离不开牙膏，如今市面上牙膏品种繁多，我们买的时候应该怎么选择呢？

10月19日，记者在市城区某超市粗略数了一下，在售的成人及儿童牙膏多达几十种，涵盖了美白、抗过敏、清新口气等各种功效，价格也从几元到几十元不等。

“应该结合自己的口腔健康状况，选择不同功效的牙膏。”聊城市疾病预防控制中心

制中心学校卫生所负责人王文超介绍，目前，市场上牙膏品牌繁多，功效各异，但大致可以分为普通型和功效型。普通牙膏成分包括摩擦剂、洁净剂、保湿剂和甜味剂等，主要起到清洁牙齿的作用，适用于所有人；而功效牙膏则是在普通牙膏的基础上添加了一些功效成分，如防过敏、消炎止血、去垢美白等。

“有些人刷牙时经常出现牙龈出血，并伴有口臭、牙齿松动等症状，建议选用消炎止血类牙膏。”王文超介绍，使用这类

功效牙膏可有效改善口腔环境，预防和辅助治疗牙龈出血、疼痛等症状。但值得注意的是，如果牙齿并没有炎症，长期使用此类牙膏，牙膏中的抗炎成分反而会让口腔中的菌群失调。

目前市场上的清新口气类牙膏，主要是通过清除口腔中微生物及其发酵产生的异味来抑制口臭，从而达到清新口气的效果。但是，便秘、肝功能异常、胃肠功能障碍等也会导致口臭。要想解决口气问题，首先要清楚病因是什么，针对病因对

症治疗，才能彻底告别口气。

如何选用牙膏才科学？王文超建议，不要长时间使用同一种牙膏，尽量隔一段时间交换使用不同功效和品牌的牙膏。6岁以下儿童应使用儿童专用牙膏；牙齿敏感者可以选用抗敏类牙膏；长期喝茶、吸烟者，可以选用去渍美白类牙膏。如果实在犹豫不决，那么咨询牙医是最好的选择。此外，还应每天坚持科学刷牙2—3次，定期进行口腔检查。

甲状腺结节“一切了之”不可取

本报记者 张琪

“怎么办？我体检被检查出了甲状腺结节。”“甲状腺结节会不会发展成甲状腺癌？要不要切除？”不少市民在体检中查出甲状腺结节后手足无措。10月19日，聊城市第三人民医院普外科主任张忠宝表示，患上甲状腺结节不要紧张，更不要急于切除，要找专科医生进行评估。

3年前，市民李丽娟(化名)被查出患有甲状腺结节，医生说结节还小，可以先定期复查。“当时身边不少朋友都被查出了甲状腺结节，自己也没有不适的感觉，也就没把医生嘱咐定期检查这事放在心上。”李丽娟说。今年8月，李丽娟体检发现甲状腺结节变大了，并且B超显示结节沙砾状微钙化、纵横比大于1，边界不清、血流丰富，高度怀疑为甲状腺癌。李丽娟

赶紧来到聊城市第三人民医院普外科就诊。经过超声、CT等检查、穿刺病理证实为甲状腺乳头癌。

“虽然是甲状腺癌，但是属于治疗效果相对较好的恶性肿瘤，可以通过手术进行根治。”张忠宝告诉李丽娟。

李丽娟和家人商量后，决定做甲状腺癌切除术。张忠宝团队为李丽娟制定了详尽的手术方案，术中切除了患病甲状腺腺叶及甲状腺峡部，术后病理未发现癌细胞转移，后续制定了内分泌治疗方案并指导复查，最终患者恢复良好。

“甲状腺结节是在甲状腺内的肿块，随着吞咽动作随甲状腺上下移动，临床上，是各个年龄段人群中常见的病症。”张忠宝介绍，甲状腺位于人体颈部正前方，像一只蝴蝶覆盖在气管的两侧，而甲状腺结节就是出现在甲状腺上的异常组织增

生。

张忠宝介绍，甲状腺结节分良性和恶性，大部分结节是良性的。如果是没有症状、不影响生活的良性结节，只需要定期随访就可以。但是如果良性结节体积过大，压迫到了呼吸道、气管等组织或者影响到美观，或者被确诊为恶性结节，还是需要去医院进行手术切除的。

“有些患者被查出甲状腺结节后，强烈要求将甲状腺全部切除，这是不可取的，是否需要切除要由医生进行综合评估才能决定。”张忠宝说，甲状腺是人体重要的内分泌器官，其分泌的甲状腺激素对人体起着至关重要的作用，如果盲目切除会导致功能不足，人体健康也会受到损害。即便确诊为甲状腺癌也没有必要过度恐慌，因为在中国接近90%—95%的甲状腺癌病理类型是乳头状癌，治疗效果非常好，5

年生存率高达98%。

甲状腺结节患者在生活中要注意些什么呢？张忠宝表示，单纯的甲状腺结节恶性率很低，恶性病变仅占2—5%，所以体检检查出来结节不用惊慌。但是一定要定期复查，一般来说，6—12个月要复查甲状腺超声、血清甲状腺激素及抗体等指标，以防病情发展。注意日常饮食，忌烟酒，忌肥腻、煎炸食物，忌辛辣刺激性食物，宜吃蔬菜、水果等对身体有益的食物。最后甲状腺结节患者应注意调整情绪，长时间过度劳累会加重甲状腺的负担，降低机体免疫力。长此以往甲状腺处于一种不稳定的状态，在受到外界因素的影响下，如化学刺激或病菌病毒侵犯时，就容易发生病变。因此，劳逸结合、保持健康的生活与工作方式，是预防甲状腺病的有效方法。