

小儿白内障是儿童失明的第二大病因，全世界每年大约有20万儿童因白内障致盲。在我国，每2万个儿童中就有1个患先天小儿白内障。

别错过先天性白内障的治疗时机

□ 科普时报记者 李颖

4岁的北京男孩小洛阳是幸运的。近日，香港著名眼科医生、北京希玛林顺潮眼科医院创始人林顺潮教授对记者介绍说，小洛阳6个月大的时候，在希玛眼科接受医治，进行小儿白内障摘除及一期人工晶体植入手术，手术非常成功，术后一天便能看到爸爸妈妈。时隔近4年，小洛阳视力恢复良好，已经开始了正常的学习、生活。

障初期一些症状还很隐蔽，普通人真的挺难及时发现；偏偏这个阶段，正是孩子视力发育的关键时期，如果患病未及时治疗，会导致严重弱视或失明，影响孩子一辈子。

林顺潮教授表示，只要父母稍加关注，还是应该能够发现孩子的异常。一是新生儿没有眼神，大约出生7天以后，会经常自己用手揉眼睛；二是新生儿不能注视，对光线的刺激没有任何反应，眼睛更不能随着光线游走。眼睛运动不协

调、看东西时偏头、斜视等；三是新生儿的瞳孔发白或者变灰，缺乏光泽。通过肉眼能看到小白点，或者晚上灯光斜照着宝宝眼睛的时候，可以看到小白点等。

稍大的孩子视力跟月龄严重不符，不会跟妈妈对视交流，以及视物、看电视凑近，经常跌倒，碰撞到东西等。

林顺潮教授提醒家长，如果有家族白内障遗传病史的，更应注意新生儿的早期症状，孩子出生后

的3个月内，一定要到医院进行系统检查。因为对于先天性白内障的孩子来说，早发现早治疗尤其重要。

出生后3个月内治疗最佳

先天性白内障要选择最佳的手术时机，一般出生后3个月内即可手术。有研究表明，出生后2个月内手术，视功能恢复最佳；出生后4个月手术，则视力和智力的发育相应迟钝；出生后6个月手术，视力恢复较差并存在持久的眼球震颤。所以，最好是在孩子出生后3个月实施手术，取出病变的晶状体，促进视网膜发育，再到孩子2-3岁时做人工晶体植入，最迟也不能超过4岁。因为4岁前眼球还处在发育阶段，如果能及早进行白内障手术，配合弱视训练，视力还会得到一定

的恢复。如果错过了最佳治疗时机，将会形成永久性弱视，这时即使通过白内障手术植入人工晶体，视力也不可能得到恢复。

林顺潮教授强调，与成年人白内障手术比较，小儿手术过程复杂得多，难度较高，且手术并发症处理棘手。为了让更多贫困的患有先天性白内障的儿童重见光明，北京希玛林顺潮眼科医院在开业典礼之际，携手中国妇女发展基金会同步启动“小儿先天性白内障光明行”活动。在全国各地展开筛查，为100名儿童免费提供白内障手术。手术将由林顺潮教授带领来自北京希玛林顺潮眼科医院的医疗团队，其中包括外籍著名小儿眼科专家共同主刀完成。



专家观点

小儿白内障分两种

我国每年新增4000例小儿白内障患者，分为先天性及外伤性两种，临床中更多见的是先天性小儿白内障。

“所谓小儿白内障，简单来说，就是眼睛里一个重要部件——晶状体，出毛病，变混浊了。”林顺潮教授解释说，一般是在孩子出生前后即存在，或者出生一年内逐渐形成的，因先天遗传或者发育障碍而导致。

资料显示，儿童先天性白内障约1/3的病例与遗传因素有关。即父母或者亲属中有先天性白内障，孩子就有患病的可能，所以，有先天性白内障家族史的，一定要特别注意。还有1/3的患儿可能跟妈妈在怀孕期间生病或者感染病毒有关，例如巨细胞或者风疹，特别是风疹，很容易通过胎盘影响到胎儿，而且眼睛是很容易受影响的部位。此外，还有一部分先天性白内障的原因不明，没有家族史，也无明显的环境因素影响。

家长如何发现

新生儿还不善表达，而且白内

人体生物电与预防物理污染

□ 孙石和

生物体内充满了电荷，一切生物的诞生、生长、进化、衰退、凋亡的生命过程，依赖于生物电，没有生物电场，就没有生命。

“生物电”一词是意大利科学家加伐尼在1791年对青蛙解剖过程中发现肌肉中的电能现象后命名的。19世纪医学家们利用电位器初步检测出神经细胞膜受到刺激后产生的电流。20世纪后准确测得细胞膜电位，例如，细胞内钾离子是通过电离子通路穿行于细胞膜内外，心电图观察心脏功能的表现，肌电图测定肌肉收缩强度、损伤程度，脑电图可以根据脑电波信号分析脑神经细胞受损、恢复的状态。当器官功能发生异常、疾病或损伤时，不但用仪器可以测出其器官生物电异常状态与数值，也可以应用相应的电流来调整、激活受病的器官，恢复其功能，心脏起搏器即是一定脉冲电流使得心律失常控制心脏正常搏动。

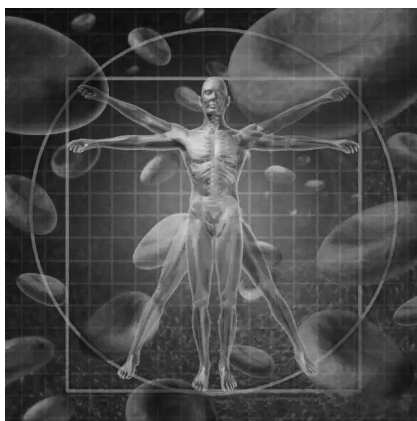
人体内电荷以离子、离子基团和电偶极子的形式存在，人体各种组织的器官细胞，其所带电荷的强度、电学的特性、运动表现及规律各不相同，这种差别与各种组织和器官的不同生理功能有关。

人体生物电由人体中磁性微量元素磁场运动转换而来，人体生物磁场来源于地球磁场能量。利用生物物理学原理诊断与治疗疾病，是生物医学工程、生物物理学、物理疗法医学临床等学科研究的范围。

由于人体生理功能的特性和不良外界环境的影响，生物电失衡或传导障碍，产生的功能性病症有：大脑生物电失衡使人注意力不集中、健忘、烦躁、失眠、多梦、耳鸣、头痛、晕眩、暴怒、帕金森、心律失常、心脏猝死、慢性阻塞性肺疾病等功能性病症。红细胞缢钱状态也是细胞电场或磁场紊乱的结果，是微循环障碍根本原因。

生物电传导障碍和生物电失衡的原因很多，三大污染之一的物理污染环境是导致身体生物电场功能紊乱主要外在原因，其中接触放射性物质、长时间处于电磁辐射、噪音与机械振动、高剂量磁场、光污染、外太空宇宙射线等物理能量污染。

人体生物电场能量相对而言是微弱的，时刻受到无处不在的物理污染干扰，过度接触不但会造成食欲下降、疲倦乏力等等轻微反应，重者产生白细胞



与血小板减少、免疫功能降低、肿瘤、糖尿病、心脏猝死等现代病症。

人体应远离物理污染源与环境：高压电线、输电变电站、手机、卧室摆放过多家用电器、广播电视发射塔、卫星接收设备等都是尤其要注意的。

防御太阳黑子：太阳耀斑爆发时会放射大量高能带电粒子，对人体生物电造成巨大的影响。太阳黑子爆发的三

四天内，患心脑血管疾病的人容易加重病情。在此期间，患者不要外出，以降低对身体的影响。

噪音是物理污染主要危害之一。大音量音乐、机械噪音、异常声波等等，均是导致大脑、内脏等细胞生物电荷传导紊乱的主要因素之一。长时间使用手机的人，脑神经紊乱症状尤为显著。

怎样才能使身体内部的生物电通畅和平衡？除了远离物理污染环境外，平衡身体生物电的方法还很多。

一是运动。如赤脚行走、跑步、跳绳等等，人体可以经常与大地接触，即可实现中医保健“接地气”的原理。

二是当你心理压力很大、紧张、烦躁不安、疲乏、食欲不振的时候，洗把脸或洗个温水澡，就会缓解不良症状。感冒发烧、高血压患者，每天泡脚20分钟左右，即可减轻症状。

三是使用现代科学技术研发的生物电平衡功能的医疗器械，是治疗和保持健康的有效方法。

保护地球人类生物环境，远离物理污染、生物污染、化学污染，保持身体内部生物电能量场充足而平衡，是每个人健康长寿的首要条件。

医事进展

未来十年将出九大重疾疫苗



美国知名健康科技博客、在线新闻平台最新撰文，总结出未来10年内有望推出的，可变革人类生活方式的9种重疾疫苗。

1.淋病疫苗。研究人员对2004—2006年新西兰脑膜炎爆发的数据，以及随后的疫苗接种情况展开了梳理分析。结果发现，脑膜炎疫苗同样能预防淋病。其关键机理是，导致脑膜炎和淋病的细菌存在密切关联性。该脑膜炎疫苗是否可被研制成“淋病疫苗”，还需做进一步的研究。

2.癌症疫苗。目前，已有一些可预防某类型癌症的疫苗。未来，正在研发中的新疫苗可能使癌症治疗更加个性化，通过增强人体免疫系统战胜不同类型的癌细胞。

3.疟疾疫苗。疟疾的元凶是疟原虫，蚊子叮咬是主要传播方式。目前已有三个国家将参与一项2018年启动的疟疾疫苗前瞻性试验研究项目。

4.埃博拉病毒疫苗。世界卫生组织称，涉及近6000名参试者的大规模试验研究证明，由加拿大研发的埃博拉病毒疫苗有效，有望于2018年上市。

5.艾滋病疫苗。2017年7月，美国强生公司宣布全球首次艾滋病HIV-1疫苗人体临床试验耐受性良好，且100%产生了抗体。接下来需进一步证明其在预防艾滋病病毒方面的有效性。

6.诺如病毒疫苗。诺如病毒感染性腹泻在全世界范围内均有流行。2017年2月，美国某制药公司宣布已成功研发出一种口服诺如病毒疫苗片剂。该疫苗已经在首轮人体试验中获得成功，证明其自身安全，且可触发人体免疫系统反应。该疫苗在获批上市之前，仍需进一步证明其有效性。

7.通用流感疫苗。大多数疫苗一生只需接种一次或几次，但流感疫苗却需年年接种。某疫苗制造公司科研人员目前正在研发出一种可以一次接种一劳永逸的“通用流感疫苗”。该疫苗目前尚处于临床试验阶段。

8.抗癌疫苗。目前已有两种用于治疗海洛因成瘾（毒瘾）的疫苗，但二者都未进行过人体试验。美国某制药公司近日称，该公司目前正在研发一种抗癌疫苗并已成功通过临床前测试。

9.寨卡疫苗。2016年初寨卡病毒肆虐时，科学家就展开了疫苗研发工作。不久，寨卡疫苗进入了人体试验阶段。

养生ABC

到底该如何补铁

□ 易可



有人认为，用铁锅炒菜的过程中，铲子勺子会碰到锅壁刮擦下碎铁屑。这些碎屑混入菜肴，会增加菜肴的含铁量，同时能够起到预防缺铁性贫血的作用。

铁锅炒菜时会有一些铁屑掉下来，这些铁屑接触到食物特别是酸性食物后会变成铁离子，溶于食物中增加铁元素。但是，溶解的铁离子基本是非血红素铁，吸收率不高。

在民间，菠菜是补铁食物名单中呼声最高的，我国菠菜的平均铁含量是每100克含2.56毫克，这个数值在蔬菜中算是相对较高的。

但是，菠菜中的铁为非血红素铁，吸收率很低；而且，菠菜中富含草酸，能与多种矿物质结合从而会影响铁的吸收率，同时还会干扰其他食物中非血红素铁的吸收。所以，吃菠菜补铁，确实有些不太靠谱。但菠菜也有可取之处，作为一种深绿色蔬菜，菠菜含有极丰富的β胡萝卜素、维生素C等，营养价值还是蛮高的。

含铁量较多的食物包括动物血、红肉、肝脏、蛋黄、乳酪及深绿色蔬菜，平时适当增加这些铁质丰富食物的摄入量。

但是，补铁不能只吃这几样食物，应该食物多样、营养均衡。蔬菜水果中富含维生素C、柠檬酸及苹果酸等，这类有机酸可与铁形成络合物，有利于铁的吸收，大大增加铁的利用率。

另外，补充铁剂一定要与餐共食或餐后服用，可以降低铁质对肠胃道的刺激，同时食物中的蛋白质可以提高铁质的吸收率，如果能够富含维生素C的水果或果汁服用，吸收率会更好。

当怀孕遇上宫颈机能不全

□ 王红红

小林经历过两次流产。第一次是在怀孕5个月的时候没有任何感觉就破水了，孩子没保住；第二次是怀孕4个多月有点出血，去医院检查时发现，宫口开大2指，胎膜都已经快到阴道口了，小林再一次流产。为什么生孩子对小林就这么难呢？

其实，小林流产是“宫颈机能不全”，也就是“宫口松”造成的。

子宫是女性特有的器官，是产生月经和孕育生命的场所，由子宫体和宫颈两部分组成。宫颈相当于子宫的“门户”，有一个内口和一个外口，它们像两道防线共同守卫着子宫腔内免受外界干扰。

老百姓平时所说的“宫口松”，专业术语叫“宫颈机能不全”，指的是宫颈内口。多表现为怀孕中期中重复性流产。

可能导致宫口松的原因以后天因素多见，如人工流产、宫颈锥切手术、宫颈裂伤、需要扩张宫颈的手术等；另外也有一

些女性是先天宫颈发育异常。

目前尚无国际公认的统一标准认定宫口松，需要临床医生依靠病史及临床表现及超声检查综合判断，做出诊断。

确诊是宫颈机能不全的，可行手术治疗，对不同类型的宫颈机能不全患者，手术方式和环扎时间又有所差异。

1.经阴道宫颈环扎术，适应有中孕流产史、妊娠中期经阴道超声发现宫颈长度变短者；孕前经宫颈检查确诊的宫颈机能不全者；孕中期体检时发现宫颈口开大、胎囊突出宫颈口外者。一般选13~16周预防性环扎，成功率高；孕期发现宫颈进行性缩短、宫口开大或胎囊突出阴道内进行紧急环扎术，在入院24小时内完成。

2.经腹宫颈环扎术，可选择开腹或腹腔镜下手术，一般多采用腹腔镜手术。适应任何诊断为宫颈机能不全者；阴道环扎失败者；宫颈锥切术后宫颈阴道

部短无法完成经阴道手术者。在计划妊娠前，胚胎移植前，月经干净7天内手术为宜。

对于不能诊断宫颈机能不全，但出现妊娠中期宫颈管缩短的孕妇，可尝试保守治疗，包括卧床休息、孕激素、子宫托等。保守治疗期间应加强随访。

怎么预防宫口松？做好避孕，避免不必要的人工流产；进行宫颈管的筛查，可注射宫颈HPV疫苗，尽量减少因宫颈病变而实施的宫颈手术。

作为医生，我们在进行宫腔操作时会避免强行机械扩张带来的宫颈裂伤；分娩时避免宫颈裂伤，一旦发现及时修复，确保第二产程开始前宫颈充分扩张；控制急产等。

（作者单位：山西省妇幼保健院妇产科；指导老师：山西医科大学第一医院产科张延丽教授）

有种自恋叫过度自责

□ 可达鸭

心灵驿站

提起自恋，你也许会想到一张趾高气扬的面孔和居高临下的语气。有些人的自恋很明显，是把所有的好都指向自我：“我们的项目获奖了，那都是因为我做出了不可磨灭的贡献。”“多亏了我，不然一定会失败的。”

总之，自恋者永远都有一种全世界只有我最重要，没我不行的感觉。

但是，这种感觉也可能以另一种不容易被察觉的方式表达出来，他们不是把好的品质揽到自己身上，而是把所有过错都归咎于自己：“我们的项目没有成功，肯定是因为我的提案不够好。”“一切都是因为我搞砸了。”

可能一开始你会觉得没什么不对劲，甚至觉得这个人很有责任感，照顾团队里的每个人。但久而久之，你会发现，这个人在揽过所有过错的同时，也夺取了其他所有人的努力和价值。

比如项目失败可能有许多原因，也许是一个团队的责任，但他却全都怪到自己身上，完全无视其他人的付出，也剥夺了其他人的独立性。这背后的潜台词就是：“没有我你们什么都不是，你们的付出都是没有意义的，我才是最重要的，我才是决定整个事情走向的关键。”

表面上，他们显得对自己要求很严苛，经常自责。但是“严于律己，宽以待人”的背后，是一种傲慢。是那种“你考60就不及格……但是我？得考90。”的傲慢。

他们认为自己优于别人，所以对自己预期更高，要求也更加严格。而其他人并没有自己这么重要，所以做差不多就可以了。

早在1991年，PaulWink教授在社会心理学的顶尖杂志上发表了一篇名为《自恋的两面性》的文章，文中把自恋分为了两个维度：自大表现型和脆弱敏感型。

两者都表现出自负、自我沉醉和无视他人的特点，但是自大表现型更加外向、有攻击性，追求他人的敬仰和尊重，而脆弱敏感型却表现为内向、过于敏感、自我防御和焦虑情绪。

也就是说，比起那些自大表现型的人，脆弱敏感型的自恋者更加难以接受失败。他们更加在意外界评价，非常容易感到被威胁。因此，当面临失败时，他们也更容易归因到自己身上，并且极度地贬低自我价值。

过度自责与自省是不同的。拥有健康自恋的人在面对挫折时，可以承受负面情绪，并且对自己的能力、形象有着清晰稳定的认知，他们能够适度地自我欣赏，也能接受自己的局限，并不会想成为完美的人。他们在自省时会想：“我的能力暂时还无法胜任这项任务，但这没关系。”

但拥有不健康自恋的人，就会期待自己是全能的。他们在遇到挫折后，会感到羞怯、怕别人攻击，也因为没有展现出足够的自我形象，获得他人赞美而感到内心受挫，然后自责。

自恋发展是一个人成长的必经之路。我们慢慢长大，无所不能感无法避免地在现实环境中遭遇挫折，一边又在沮丧、愤怒、难过中慢慢放下，学着与现实妥协，学着遗憾和放弃，这是非常艰难的成长过



程。在这个过程中，大多数人会逐渐具有成熟的品质，既感到自己的价值和能力，有勇气奔向自己的目标，又能接受现实的局限，可以应对挫败，理解并尊重其他个体的独立性。

对于经常自责的人来说，学会正确地喜欢自己，也许是改变的第一步。获得清晰的自我认知，练习同理心，或者一段稳定的咨询关系，都可以帮助建立健康的自尊感和自恋水平。做到喜欢自己，也允许自己犯错。