

健康管理及慢病防控系列报道之七十一

脾气火爆容易引发急性青光眼

51岁许师傅有一个儿子正在读大四，成绩一直较好，许师傅也一心希望儿子能够去考公务员或研究生，但儿子自有想法——早日步入社会，做些具有挑战性的工作。年初，儿子偷偷和同学参加了应届毕业生招聘会，并同某单位签订了毕业后就业协议。两个月后，许师傅才发现儿子不声不响做了“人生重大决定”。

许师傅血压一直控制得不好，大嗓门、急脾气，闻讯后顿时火冒三丈，在家和儿子大吵一架。没多久，许师傅就出现头疼、眼痛等症状，随即前来医院眼科就诊。

“火爆脾气的人最容易患急性青光眼。”北京爱尔英智眼科医院眼节科主任王兰教授在接受科技日报采访时透露，急性青光眼的人情绪失控后，很容易影响自主神经调节，导致眼睛前房角关闭房水排出受抑制而使眼压急剧升高，“疲劳、劳累也是导致急性青光眼的另一个重要原因，天冷、天热也有影响。”

“急性青光眼造成的失明不可逆转，急性青光眼在青光眼中发病率已经超高10%。”北京同仁医院副院长、北京眼科研究所所长王宁利教授在“青光眼患者之家”启动仪式上介绍说，青光眼是全球重要致盲因素，是不可逆致盲眼病。我国原发性青光眼患病率为0.52%，随着年龄的增长逐渐升高，50岁以上达2.07%，65岁之后，可高达4%—7%。

青光眼会直接导致失明

王宁利解释说，青光眼是一种损伤视神经的眼科疾病，它对人体最大的威胁就是致盲，致盲率为10%。青光眼急性发作易被发现，一般症状为：眼球胀痛，视力急剧下降及同侧偏头痛，甚至伴有恶心、呕吐、体温增高和脉搏加速。

“由于非急性发作不易被发现，很容易耽误治疗。”北京爱尔英智眼科医院院长赵家良教授表示，有些青光眼在发病早期无任何症状，病情发展缓慢，到出现视力受损时，往往已进展到晚期阶段。他治疗的青光眼病人大部分都是出现严重症状后才到医院进行治疗，很多时候已经无法让损伤的视力得到恢复。

“青光眼患者一旦失明，在目前的医疗技术水平下，是无法复明的，特别是急性青光眼，如果处理不及时或不恰当，可能在一二天内就完全失明。”赵家良介绍，慢性青光眼则会慢慢地发生，在开始阶段它不影响患者的视力，甚至到了晚期视力可能还是1.0，但是视野越来越小，等到最后发现视力不好时，患者的视物范围已经非常小了，成为“管视”，看东西好像从管子中看一样。这样的人走路都有特殊的步态。上下楼梯时需要走一步就低头看一下楼梯，或是“旁若无人”，看不清旁边走过的人。

当发现这些情况时，一定要及时就诊治疗，否则有可能连这一点视力也保不住。

眼压正常不代表没有风险

“许多人认为凡是眼压高就是青光眼，这种想法不妥当的。临床上发现有一部分患者虽眼压高于正常，但长期随访并未发现视神经改变和视野损害，我们称之为‘高眼压症’。”王兰表示，高眼压症中仅有0.3%—10%的患者会发展为青光眼。“人们在预防的时候不要迷信眼压。”

正常眼压值为10到21毫米汞柱。但是不少眼压在正常值范围内的人恰恰是青光眼患者，而部分眼压值超出正常范围的人又不见得一定是青光眼患者。因此，王兰提醒说：眼压正常也可能罹患青光眼，临床上发现部分患者眼压正常甚至偏低，

但却发生了青光眼的视神经萎缩及视野缺损，被称之为“正常眼压性青光眼”。这主要是视神经血循环障碍、缺血是一个主要的发病因素。患者多为老年人，症状隐匿，常伴有低血压、动脉硬化、偏头疼、糖尿病、冠心病等心脑血管病。

王兰建议，有青光眼患病高危因素的人应该尽早、定期到医院进行三方面的检查，即眼压、视神经损伤情况和视野丢失情况。这三者结合起来才能确诊是否患青光眼。

散光症状易和青光眼混淆

青光眼一旦出现症状，患者可能会感觉到头痛、眼眶疼痛、眼睛肿胀、恶心呕吐、双目疲劳等。这些症状与散光十分类似。对疑似闭角型青光眼患者，医生通过激发试验，即让患者在双眼被蒙上2小时后再次检测眼压的方法就能基本诊断病情。另外，还有一部分人在夜间视物的时候发现灯光光圈特别大、晃眼睛，应该考虑是屈光不正导致的眩光症状。白内障也是一种中老年人的常见病。

王兰提醒，和青光眼患者不同的是，白内障患者往往出现视力逐渐减退、一只眼睛出现能看见两个或多个月亮之类的单眼复视或多视的症状，且没有痛感。患者据此可以和青光眼区分。患者一旦感觉到虹视症状，即发现灯的周围有红、绿色光圈；或者有雾视症状，即感觉眼前有雾、冒烟、烟缕缭绕等，应该考虑可能是青光眼所致。

青少年患者易漏诊

一份业内数据表明，目前我国青光眼未诊断率高达90%，特别是青少年，往往误把青光眼当成近视，耽误最佳治疗时间。“很多人认为青光眼是老年病，其实这是一个认识误区。”王兰说，经常会导致少

□ 本报记者 李颖

健康小贴士

青光眼的自我判断

经常性眼球胀痛，鼻根眉弓痛而又无近视、远视和散光或其他疾病；

经常出现看灯或其他光源时周围有彩虹样的光环、看东西好像前面有一层雾遮挡；

眼红无血，视力模糊，疼痛明显但无分泌物；

远视眼者及近视眼者近期内视力明显下降；

40岁以上经常更换老花镜，仍觉不合适；家族中发现有人患青光眼者。

此外，40岁以上的人应每年查眼压和眼底，才能有效发现和预防青光眼。

认真对待青光眼

“我们说青光眼是一种不可逆转的致盲性眼病，是指发生的视觉损害是不能恢复的，但这并不说不再需要治疗，而是以有效地控制病情不再发展为治疗目标。如果患者初次就诊时，视功能已经受到明显损害，即使眼压得到良好控制，也不可能再恢复到正常”。王兰说，在多年的临床中，接触过大量的青光眼患者。有些人得知自己患了青光眼后非常悲观；但是还有一部分人，因为没有明显的症状，总是怀疑青光眼的诊断，也不把病情放在心上，不按医嘱进行合理的治疗，最后导致失明的结局。

赵家良指出，“患青光眼后千万不要害怕，但一定要认真对待。”青光眼属于终生的眼病，青光眼的治疗必须持之以恒，要长期认真地与医师合作，才能取得良好治疗的效果。“由于青光眼患者要经常滴用眼药水，比较麻烦，难免会有松懈和忘记的时候。因此，建议青光眼患者的家属督促患者遵照医嘱，规律地用药。”

公共卫生

多方携手 推动我国基层诊疗水平

科技日报讯（记者项铮）“携手同行 共筑诊疗新长城”公益项目4月13日在京启动。该项目将开展对国内呼吸专业、肿瘤专业临床医师及影像科医师的继续教育，提高临床医生对患者早期优化治疗水平。

癌症的早期诊断不仅可以延长生命，而且可以提高生存质量。“目前低剂量CT扫描是对肺肿瘤早期诊断的首选方法之一”，中华医学会放射学分会专家介绍：“低剂量肺部CT扫描能够发现临床没有症状的肺部病灶，从而达到早期诊断的效果”。但有些病变CT扫描定性有困难，这就需要随诊观察、PET-CT、病灶穿刺或增强CT检查。临床上，增强CT扫描，是对肺结节病灶进行鉴别诊断常用方法。通过静脉注射造影剂，依据不同病变的强化程度的差异，鉴别病灶的性质。另外动态增强扫描根据病灶增强的程度和增强方式或类型可以提高病灶的定性能力，对不典型病例也可提供有价值的诊断信息。

虽然CT对早期肺癌的筛查在我国一线城市已经得到了广泛的应用，而对于二线城市，CT筛查的经验还有待丰富，应用增强CT等手段对肺结节的鉴别诊断水平还有待提高。该项目针对为二线及二线以下城市影像及临床科室设置前沿的课程，

并对基层影像科及临床科室的医师们开展继续教育。促进多学科、多学科、多领域学术交流，推广疾病早期诊断、精准治疗的适宜技术，全面提升医院临床医师的综合能力，总结相关领域的成果和经验，共同提高医院的整体诊疗水平，使更多患者在疾病早期明确诊断，从而得到精准的治疗。

项目由中国健康教育中心/卫生部新闻宣传中心、中华医学会放射学分会指导，中国卫生科教音像出版社联合拜耳医药保健有限公司联合启动。拜耳医药保健影像与介入亚太及大中华区总裁吕振得先生表示，拜耳医药将全力支持“携手同行 共筑诊疗新长城”项目的开展，和广大医师共同努力，致力于推动我国疾病诊疗事业的发展。



专家提醒

增强免疫力 做个“素食达人”

□ 王平

每一个春天都是流行感冒肆虐的季节，今年的情况更加严峻，H7N9带来了心的不安。或许，你已经备下了口罩、消毒水、板蓝根……但比起这些，一个健康强壮的体魄才是对抗病菌的关键。可惜的是，菜单上可以放心食用的肉类也越来越少。“并非多吃肉才可以有好身体。”美国加州大学洛杉矶分校人类营养中心副主任、康宝莱营养学院及营养咨询委员会成员苏珊·鲍尔曼博士认为，各式各样的新鲜蔬菜和水果才是最健康的饮食。何不趁这个机会尝试做一位“素食达人”，也可健康换季。

保持体内抗氧化剂

素食帮助健康的一大关键就是能够帮

助人体提高免疫力。苏珊博士引用来自四届全美最佳医生得主大卫·赫伯特畅销书《多彩膳食全解码》中观点：各色水果和蔬菜是最有效的抗氧化物质来源。而后者是增强人体免疫力的关键。

据介绍，在我们体内的细胞中，需氧或氧化过程随时都在发生，这个过程也是正常新陈代谢的一部分。但是氧气也有负面作用，就像它可以使铁生锈，让切开的苹果变成褐色。若氧化作用未经遏制，会对体内细胞和组织造成破坏。特别在氧化过程会形成一种高活性分子——氧自由基，如果不对它们予以控制，会对DNA产生破坏。就像原本平滑坚固的铁，在空气中长时间与氧发生反应而氧化生锈一样。氧化导致的细胞损坏被认为是人体衰老并

引发多种疾病的根源。所以，保持大量的抗氧化剂有助于降低这种氧化应激，从而帮助增强免疫功能。

建立肌体抗氧化防卫体系

科学研究表明，各色蔬果的抗氧化能力首先来自它们丰富的色彩：红的草莓、绿的西兰花、橙色的胡萝卜、紫色的葡萄……之所以能呈现出各种色彩，是因为这些有色物质可以保护植物免受大气中的氧化过程。而它们之所以看起来有颜色，是因为这些物质中的化学结构可以吸收可见光。换言之，这种化学性质可以中和和自由基的损害。拿苹果举例，完整的苹果可以存放多日，但是一个切开的苹果，很快果肉部分就会氧化变成棕色。这是因为红色的苹果

快讯

“力之澜”纳豆激酶上市

A

科技日报讯（刘飞）日前，湖北国力生物技术开发有限公司开发的新产品“力之澜”纳豆激酶上市，他们研发的力之澜纳豆激酶，一改以往将黄豆作为提取原料，而是从“长寿豆”鹰嘴豆中提取，通过纳豆芽孢杆菌和链霉菌复合发酵技术，经过独有的分离提取技术获得的纳豆素和高酶活纳豆激酶，可起到改善和预防心脑血管疾病和中风的作用。

在我国，具有心脑血管病危险因素的人群高达四分之一，远远高于其他发展中国家和发达国家。每年

近300万人死于心脑血管病，平均每10秒钟就有一人死亡。即使应用最先进的治疗手段，仍有50%以上的患者生活不能自理。此类疾病不仅对个人造成严重影响，也给家人和社会造成了沉重负担。因此，我国亟待扭转“治”“轻”“防”的心脑血管病现状。原卫生部副部长、中国医师协会会长、中国健康教育协会会长段大奎表示，对于心脑血管疾病，科学服用纳豆激酶制品，有效防治血栓，正是转变“重治轻防”的重要举措之一，希望更好的普及健康理念和健康知识，造福社会。



4月20日上午，中国医学科学院肿瘤医院门诊楼前百名权威肿瘤专家现场咨询活动如期举行，千余名患者、家属及健康人群前来参加，现场人头攒动，热闹非凡，将“2013年肿瘤防治宣传周”大型公益活动推向高潮。

本次活动围绕“认识癌症，科学防治”的主题，将癌症三级预防的理念具体化，以促进健康、保护健康、恢复健康为目的，帮助百姓科学认识癌症，树立癌症可防可治的正确观念。咨询周期间，共有7422人次参与各项活动。

常鹤文并摄影

B

健康资讯

首个耳鼻喉研究所庆甲子

科技日报讯（记者李颖）4月19日，来自美国、澳大利亚、希腊等国家的耳鼻喉科专家齐聚北京，庆祝新中国第一个耳鼻喉科专业临床研究机构60岁生日。

据介绍，1953年，为开拓新中国的耳鼻喉科事业，解决百姓健康难题，时任北京市副市长吴晗批示成立新中国第一个耳鼻喉科专业临床研究机构——北京市耳鼻喉科研究所，提供疾病筛查、预防及健康促进，综合一体化的服务，每年为老少边穷地区培训数以百计的医务工作者。

作为我国现代耳鼻喉科学的开拓者之一，北京同仁医院教授韩德民介绍说，该所致力于公益事业，从创立至今，耳研所在北京进行聋哑儿童听觉语言康复研究、耳毒性药物研究、“耳胚胎发育过程的内耳病理切片”研究等等；而邓元诚等则创建中国第一个助听器门诊，开创了专业验配助听器和听力康复咨询的先河。

“上世纪80年代在北京开展高危新生儿听力监测和研究工作，并逐步将工作从大中型城市推广至基层和农村地区，为降低我国聋哑的发病率做出了巨大贡献。”韩德民表示，我国听力言语残疾人口基数大，听力障碍发病率高，耳研所于1983年向世界卫生组织(WHO)提出在中国建立防聋合作中心的设想，1986年WHO通过卫生部聘任刘斌为该组织防聋顾问。经过20多年努力，2008年WHO在该所建立中国WHO防聋合作中心，他任中心主任，为实现“人人享有健康听力”的目标而努力。

韩德民指出，耳研所与美国和欧洲多所世界一流高校、科研机构积极开展针对性强的项目合作及人才培养，促进了耳研所在多个研究领域的快速发展和科技人才储备。近三年，先后通过实施北京市“海聚工程”，引进三名美国和比利时学者，在研究所成立联合实验室，开展耳科学和鼻科学合作研究。

据悉，包含第九届听力眩晕疾病诊断技术研讨班、第十三届同仁鼻科学论坛、中耳学研究与耳微创外科、耳鼻喉科学新思维及新技术研讨会等系列活动的“科技月”同时拉开帷幕。

美敦力全球招募“长跑达人”

科技日报讯（记者项铮）美敦力公司日前宣布，近期正在全球招募受益于医疗科技的长跑人士，获选者将参加其主办的第八届年度美敦力“全球英雄”活动。

长跑一直以来都是一项富有挑战性的运动。当身体遭受损害，长跑将会变得更加困难。对于患有心脏病、糖尿病、脊柱疾病、慢性疼痛或神经系统疾病的长跑人士而言，这已是既定事实，但他们依然拥有对长跑的激情与喜爱。

据悉，目前这个长跑活动已经进行了七届，共有200多名选手参加，中国有一名“长跑达人”曾获优异成绩。

美敦力中国区相关负责人告诉记者，所有佩戴有符合条件的医疗器械的长跑人士都可报名参加，对于医疗器械没有制造商限制。目前体内植有医疗器械的选手，必须咨询主治医师的意见。2013年选出的25位全球英雄将参加美敦力双子城马拉松赛或美敦力双子城10英里赛，并向相关患者机构捐赠1000美元。

碧生源：筑造中国民族茶品第一牌

科技日报讯（王娜）由中国保健协会在全行业组织开展的中国保健品公信力产品及品牌推选活动中，碧生源曾凭借其诚信为根本的企业发展态度和优质的产品与服务，在2010年、2012年连续两届荣获中国保健品十大公信力品牌殊荣。同时，碧生源还获得保健品行业首批出口认证。

值得一提的是，碧生源还参与了由中国保健协会发布的《保健食品消费指引》的制定，并提出了有关保健茶选购的消费指引内容。凭借碧生源的市场领先地位、全国品牌认知度及健全的全部分销与销售网络，加上优秀的产品系列和产品研发能力，碧生源在中国迅速增长的庞大功能保健茶市场享有明显的优势和行业地位。玫瑰红茶、胎菊绿茶、菊花枸杞

茶、青柠姜茶等碧生源新品在网上热销，碧生源电商平台受到许多年轻时尚人士追捧，因其清新自然、草本健康的旗舰店风格和减肥市场的王者优势，坐拥百万忠诚粉丝，为众多电商企业所关注。据碧生源有关负责人表示，2012年碧生源电子商务规模已经超过4000万元。

碧生源控股有限公司董事长兼CEO赵一弘表示，碧生源的民族品牌梦，不仅是做碧生源产品，同时也为中国的保健茶行业走向世界建立信心，为中国的袋泡茶领域树立标杆。他说：“做民族茶品牌犹如一生的缘分，对这样一个事业，我们一定要不离不弃，坚持坚守。”下一步，碧生源将进一步规范行业标准，提升行业知名度和美誉度，为民族品牌的成长做出更大贡献。