

海南省眼科医院特约科普

老年黄斑变性：  
眼睛的“隐形杀手”

“老黄”不姓黄

年龄相关性黄斑变性(AMD)也称作“老年黄斑变性”，俗称“老黄”。“老黄”是一种慢性眼病，是与年龄有关的黄斑区变性，它能够引起中心视力急剧下降，影响阅读、驾驶、识别时间及面部特征等，最终导致失明。老年黄斑变性是引起50岁及以上人群重度视力丧失的主要原因之一，也是全球老年人致盲的首要疾病之一。

黄斑不是“斑”

黄斑并不是“斑”，而是我们眼底视网膜上一个重要的生理区域，因富含叶黄素，比较周围组织看起来色泽偏黄，所以称之为黄斑。黄斑位于视网膜的中心，是视网膜中央视觉细胞最集中、决定视功能的重要部位，能够识别形状、大小、颜色、纵深、距离等众多光学信号。若黄斑发生异常，就会出现中心视力下降、眼前黑影或视物变形等症状，黄斑的任何病变，如水肿、出血，都会影响成像。

湿性“老黄”损害大

湿性“老黄”是严重视力损害和失明的罪魁祸首，造成视力损害的原因主要是异常的新生血管在视网膜下生长，引起视网膜出血、水肿及视网膜组织的破坏。

急性进展期可在短短2-3个月内就造成失明的严重后果，即便不是急性发作，如果得不到及时规范化的治疗，2年内10人中有8人视力将降至法定盲(注：视力小于0.1)。40%以上的患者在一只眼发生新生血管后另一只眼也会发生。

“老黄”的预防和自查

有研究发现，“老黄”与高血压、高血脂以及不良生活习惯密切相关，尤其是吸烟和肥胖人群。在日常生活中，可多摄入富含叶黄素的食物，例如胡萝卜、黄辣椒等黄色的食物，紫外线强的时候出门戴上具有防护功能的太阳镜等这些有助于预防“老黄”的到来。如果已经查出湿性黄斑变性，也不要太焦虑，现已有了有效药物，医学上称其为“眼内抗新生血管药物”。

“老黄”是老年人眼睛的“隐形杀手”，早期症状并不明显，会被患者误以为是“老花”或者“白内障”等，不加以重视，容易延误治疗。

(海南省眼科医院眼底病专科副主任医师陈王灵)

## 健康资讯

很多人夏季不宜喝凉茶  
消暑可饮食疗汤水

夏季暑热难耐，很多人都喜欢喝传统凉茶消暑。但随着人们生活与工作模式的改变，中草药所制凉茶已不再适宜大部分都市人，不妨用不放糖的茶饮来代替传统凉茶，更好喝也更方便。

夏季很多都市人不宜喝凉茶。传统的凉茶是将药性寒凉、能解人体内热的中草药熬制出来的植物性饮料，以广东凉茶最为出名。但正是“药性寒凉”“解内热”的普遍凉茶特性，决定了它不再适合大部分都市人用作夏天保健养生。

夏天再热、室外温度再高，都市人大多早出晚归，白天整日在凉爽的空调房里工作，晚上回到家也是“冷气”伺候，在空调的帮助下夜夜安睡。这样的生活和工作模式下，几乎很少受到大自然热气的侵袭，所以体内没有以往人们那种暑气；相反，可能积聚了不少寒气，稍有不慎，反而容易受凉感冒。因此，白天空调房办公，晚上空调房睡觉的人们，不建议常喝凉茶，以免导致体质偏颇、抵抗力下降而生病。

此外，糖尿病患者、需要减肥或控制体重者更要慎喝凉茶。一般凉茶都比较苦寒，常常会放较多的糖调味，务必少喝。

专家建议，自己在家用常见的食材做一些老少皆宜的“凉茶”，比如陈皮绿豆水、冬瓜薏米水、甘蔗马蹄水、枸杞菊花水等。为了达到更健康的效果，这类茶饮可以不放糖，直接饮用；为了达到美味且清润的效果，放点蜂蜜也不错。

室外作业或在户外奔忙者偶尔喝凉茶。传统凉茶依然有它的适用人群，也就是那些夏天仍然在室外作业，或者在外奔波忙碌的人们，偶尔来点凉茶降降身体的暑气确实是不错的。如果去超市购买，最好选择常温的罐装凉茶，不要选冰箱冷藏的，以免损伤脾胃。(中国妇女报)



健康周刊广告联系：  
17789778872  
投稿邮箱：  
hnbjzkz@qq.com

## 2019年度海南省“寻找百姓身边好医护”大型公益活动投票结束

## 患者的支持就是最大的肯定

活动将进入专家评审环节

今年4月，第五届海南省“寻找百姓身边好医护”大型公益活动启动。活动报道过程中，不断有读者给主办方来电、来信，推荐他们心目中的好医护，并询问投票事宜。

今年4月至7月，海南日报报业集团通过全媒体平台报道了省内54名医护人员的先进事迹，7月11日，活动正式进入公众投票环节。本届活动本着公平、公开、透明、便捷的原则，设立了南海网、海南日报微信公众号、电话和短信4个投票渠道。活动严禁刷票行为，主办方

对投票进行了实时监控，对经核实确认刷票的票数做清零处理。

活动投票引发社会各界的广泛关注。“请大家为这名医生投票，这样为患者无私付出的医生，值得我们尊重。”一名读者每天坚持在微信朋友圈转发自己支持的好医生的投票链接，并附上了投票方式说明，“投票还是其次，我希望让更多人了解到这名医生的感人事迹。”

“其实对我来说，能够有多少票数不重要。最重要的是感受到那么多人对我的肯定与支持，很多朋友和

老患者都给我打电话、发微信，表示对我的支持。我觉得这就是对我工作最大的肯定。无论评选结果如何，我都会继续在自己的岗位上努力工作，为患者提供更好的医疗服务。”一位好医护候选人对海南日报记者说。

根据评选程序，活动投票结束后，将进入专家评审环节。评审专家由省内部分医院代表、媒体代表、群众代表组成，他们将根据好医护的事迹、医德医风和投票情况给出综合意见。本次活动评选总成绩=投票总数+专家评审组意见，其中，投票数量

占评选总成绩的40%，专家评审组意见占评选总成绩的60%。活动将最终产生好医护前十名人选和十名优秀提名奖人选。获奖名单将于2019年度第五届海南省“寻找百姓身边好医护”大型公益活动揭晓晚会当天正式公布。

同时，2019年度第五届海南省“寻找百姓身边好医护”大型公益活动揭晓晚会也在紧锣密鼓地筹备中。届时，主办方将向社会公众免费发放部分晚会门票，欢迎关注活动的读者到现场观看。

## 轻断食减肥真的有效吗？

专家：并非人人都适合

■ 本报记者 徐晗溪  
通讯员 全锦子

近年来，轻断食成为一种流行的养生方法。打开网络，搜索“轻断食”，可以看到“轻断食排毒”“轻断食减肥”“轻断食治百病”等内容，主流做法即“5+2模式”，即一周内有两天的每日摄入的食物热量控制在500千卡左右。一些网友表示，轻断食不仅能够改变饮食习惯，达到减肥目的，而且能够提高心智，成为一种时尚的生活方式。

这样做真的能减去多余的脂肪，让身体更健康吗？怎样才是轻断食的正确方式？7月14日，海南日报记者采访了海口市人民医院临床营养科营养师徐超。

“轻断食并非人们理解的禁食、长期断食，也并非人人都合适。”徐超表示，轻断食是指在1周内，正常饮食5天与节食两天相互交替进行，即一周内有两天的每日摄入的食物热量控制在500千卡左右，以达到减重目的。

这种减肥法正风靡欧美国家，徐超也在一些医学杂志上见到有外国医学专家对此做过研究，据称该法不但能减肥，而且能降低低密度胆固醇和甘油三酯水平，有利于心血管健康。他建议，如果是平日饮食不节制、身体肥胖、腰围太大、患有高血脂和脂肪肝等人群，可以尝试轻断食；如果平日就吃的不多，饮食中肉蛋奶不足、怕凉、消化不良和营养不良的

人群，就要谨慎轻断食。

“一周选择断食两天，一定是不连续的两天，而且即便是断食期间也要吃东西，保证基本的营养，最好在专业的营养师医生指导下进行。”徐超表示，人体需要通过定时定量补充蛋白质、脂肪、糖类、微量元素、矿物质等各种营养，来维持人体基本生理活动，长时间的断食可导致营养不良、低蛋白血症、贫血、免疫力下降等，所以一定要把握好这个度。

断食养生法的推崇者，往往会从古代“辟谷”修炼与现代医学对部分患者实施的“饥饿疗法”寻找理论支撑。他们认为，定时清理肠胃，不吃谷物、肉、蛋、蔬菜等，大量喝白开水，并以混合果汁、苹果等水果、青菜汁、葡萄糖水等代替三餐饮食，可让身体更健康。

据了解，现代医学的“饥饿疗法”多用于积滞、腹泻或胃肠道有炎症的患者，采取清淡饮食，禁食也不超过一两餐饭。只有患了肠梗阻、急性胰腺炎、消化道大出血、严重炎症性肠病等患者才要求一定时间的禁食，而且需通过静脉补充营养，并在条件许可时尽快恢复饮食。

“即便适合轻断食的人群，平时也要注意饮食健康，不要在断食后又开始大吃大喝。”徐超表示，在每日采取合理膳食结构的前提下和专业营养师医生的指导下，一周选取1-2天断食是可行的，但超过两天，甚至更长时间的断食并不科学，人们应尽量力行。

## 为患者制定个性化治疗方案

多学科会诊：  
癌症治疗可“私人订制”

■ 本报记者 符王润

今年4月底，海南省人民医院接到了一名83岁的患者。这名患者因腹痛和出现血便，此前进入医院的血管外科接受治疗。经检查，这名老人患有腹主动脉瘤，同时患有乙状结肠癌。在血管外科实施了腹主动脉瘤手术后，老人出现了术后感染、肾功能衰竭等症状。

“这名患者转进我们科室时，身体非常虚弱。”胃肠外科主任周卫平介绍，像这样的高龄患者，由于对手术的耐受程度差，同时伴有多种基础病，对很多医院的医生来说都是“大难题”。

医生对这名患者采取了控制血压、营养支持、化痰止咳、强心等治疗措施，让其身体状况逐步稳定。经过30多天的治疗，患者身体逐步恢复。在确保其身体状况允许的情况下，胃肠外科的医生为其实施了下行腹腔镜乙状结肠癌根治术。

“遇到这样的高龄患者，单靠我们一个科室是很难顺利开展治疗的，这需要多学科紧密协作。这名患者在医院住了109天，最终能够顺利出院，其中凝聚了血管外科、胃肠外科、泌尿外科、重症医学科、麻醉科等多个学科医生的努力。”周卫平介绍，近两年，科室收治的70岁以上胃肠肿瘤患者就有336人，占科室总患者人数的25.3%，能够完成这样高难度的治疗，多学科诊疗模式发挥着重要的作用。

周卫平表示，随着医学技术的日新月异，肿瘤的疗法也越来越多样，专业的分科也越来越细。如今，对于肿瘤这样治疗难度大、涉及多个学科的疾病，单科诊疗已经不再适宜，只有通过多学科合作，

采取多学科诊疗模式(multiple disciplinary team,简称MDT)，共同为患者诊断、制定个体化治疗方案，才能为患者提供更合适的治疗。

“其实，早在2013年，我们就开始尝试胃肠肿瘤的MDT模式，组建MDT团队。”周卫平介绍，这个团队由胃肠外科、肿瘤内科、肝胆外科、病理科、影像科、消化内科、放疗科、内镜中心、烧伤与皮肤修复外科等多个相关专业科室医生组成。这种模式，能够将不同的专科技术力量进行整合，为胃肠肿瘤患者提供更全方位、专业化、规范化、个体化治疗，为患者制定最佳治疗方案，有计划、合理地综合应用现有的各种治疗手段，最大限度地提高肿瘤治疗效果，延长和改善胃肠恶性肿瘤患者的生存时间和生活质量。

2016年，海南省人民医院还开设了胃肠肿瘤MDT门诊，患者可以在这里预约多学科联合会诊。“人体是一个复杂的整体，每种疾病都可能涉及多器官、多系统、多学科。通过多学科综合团队的讨论，我们可以为患者提供‘一站式’诊疗服务，患者从看病到获得最终治疗方案仅需一至数天的时间，而且方案往往是最优化的，大大缩短了患者的确诊时间，提高了诊疗效率和准确性。”周卫平表示，以前是患者需要找不同专科的医生来看病，如今在多学科诊疗模式下，转变为多个学科的医生根据患者的身体状况主动提供治疗，打造以患者为中心的医疗服务解决方案。

今年6月，中华结直肠癌MDT联盟海南联盟医院在海口成立，海南省人民医院被授予为联盟主席单位。这个联盟的成立，将进一步促进我省各级医疗机构直肠癌MDT

诊疗的发展。“目前，我们已经将MDT模式推广辐射到了琼海、儋州等地的基层医院，不断提高基层胃肠肿瘤疾病的综合诊治水平。”周卫平说。



## 名词解释

多学科诊疗模式(multiple disciplinary team,简称MDT)起源于上世纪90年代，由美国的医疗专家率先提出。在该模式下，来自外科(肿瘤外科)、内科(肿瘤内科)、放疗科、放射科、病理科、内镜中心等科室的专家组成一个比较固定的治疗团队(即MDT)，针对某一疾病、某个患者，通过定期定时的专家会诊形式，提出适合患者目前病情的最佳治疗方案，继而由主管该患者的学科单独或多学科联合严格执行该治疗方案，同时定期对患者的治疗反馈进行质量评估和优化，不断修正现有的诊疗模式。



## 洗牙≠牙齿美白

很多人去医院洗牙，都会要求医生把牙齿洗白一点，其实，洗牙和牙齿美白根本不是一回事。

人们俗称的“洗牙”，医学术语称为“龈上洁治术”。所谓“洁”，就是去掉牙面的细菌、牙石、色素等牙垢；而“治”则指它是防治牙周病的基本方法之一。洗牙的主要目的是为了维护牙周健康，防治口腔疾病。洗牙可以清除牙齿表面的咖啡渍、茶渍和烟渍以及日积月累的牙结石，所以洗牙后，牙齿看起来会更洁白。

只靠单纯的洗牙并不能达到美白牙齿的目的，洗牙只是还原牙齿的本色，但牙齿美白则属于专业美白技术，可以有效提高牙齿颜色的美白色阶。如果洗牙之后，仍然觉得牙齿泛着微

黄、不够亮白的话，可以进一步考虑专业的牙齿美白技术。

日常刷牙只能清洁牙面的一部分，即使搭配使用牙线、间隙刷等，也不能清洁牙面的全部。菌斑和食物残渣等在一段时间发生矿化就会形成牙石，刷牙就不能去除，所以定期洁牙是有必要的。大量研究已经证明，在保持良好自我口腔健康维护的基础上，定期洁牙是维持牙周健康、预防牙龈炎及牙周炎发生的重要措施。

若有喝茶、喝咖啡、饮料、抽烟等习惯以及患有牙周疾病的人士，建议每半年左右到正规医院洁牙一次；无以上习惯、牙齿较为健康的人士，建议每年左右到正规医院洁牙一次。(霍立)

海南泰康拜博口腔医院

咨询电话：0898-36351111 地址：海口市龙昆南路5号(白坡里公交站旁)