

门诊连线

眼睛也能做B超?

■ 本报记者 侯赛 通讯员 钟友廷

随着医疗技术的发展,超声医学的应用范围和研究领域也愈加广泛。你知道吗?眼睛也可以做B超。眼部B超在眼科常见病的辅助诊断和眼科手术中都可以发挥重要作用。

海南省眼科医院副主任医师黄文彬介绍,眼部B超是眼科特检的一种常见检查方式,很多由于眼屈光介质混浊而看不清眼底者,如角膜斑翳、前房积液、白内障、玻璃体混浊、玻璃体积血、眼内炎等患者,都可以通过B超检查大体判断眼内情况。眼部B超是非常重要的眼部辅助检查,对常见眼病的辅助诊断有重要作用。

问:眼部B超的工作原理是怎样的呢?
答:眼部超声与大家常见的腹部超声原理一样,B超探头将超声波发送到眼球,通过扇形设置扫描,将眼球内部的界面反射回声转化为不同亮度的回声光点,由无数回声光点组成的二维声学切面图像。腹部超声是透过腹部看到腹腔内的脏器,而眼部超声是透过眼睑观察到眼球内部的结构,从而辅助疾病的诊断治疗。

问:眼科超声检查查什么?
答:眼球位置浅表,由以水分为主的四个透亮体组成(角膜/前房/晶状体/玻璃体),很适合超声检查。眼科超声检查主要查以下几方面:
1. 双侧眼球对比,观察眼部形态、眼轴等;
2. 检查晶状体有无异位、回声异常;
3. 检查视网膜、脉络膜有无脱离、连续性中断;

4. 眼内是否存在异物;
5. 眼内、眼睫及球后有否占位性病变;
6. 彩色多普勒超声观察视网膜、视神经中央动脉等血流情况。

问:接受B超检查时要注意什么呢?
答:B超检查没有疼痛,病人无须紧张。检查时,病人多数采用仰卧位(特殊情况下可能采用坐位)。医生在使用耦合剂导声时,病人会有冰凉感。检查过程中,病人会感到医生轻轻扫过眼皮表面,此时放松眼皮配合医生的口令,向左或向右轻轻转动眼球即可。检查结束后,用纸巾轻轻擦去耦合剂即可,若有少量进入眼睛也无大碍。

问:眼科超声检查的禁忌
答:不能配合检查的病人包括有认知障碍的患者、认知功能未成熟的婴幼儿,以及急性感染性角膜炎和眼部外伤的患者。

中药咖啡饮品
本文配图为资料图

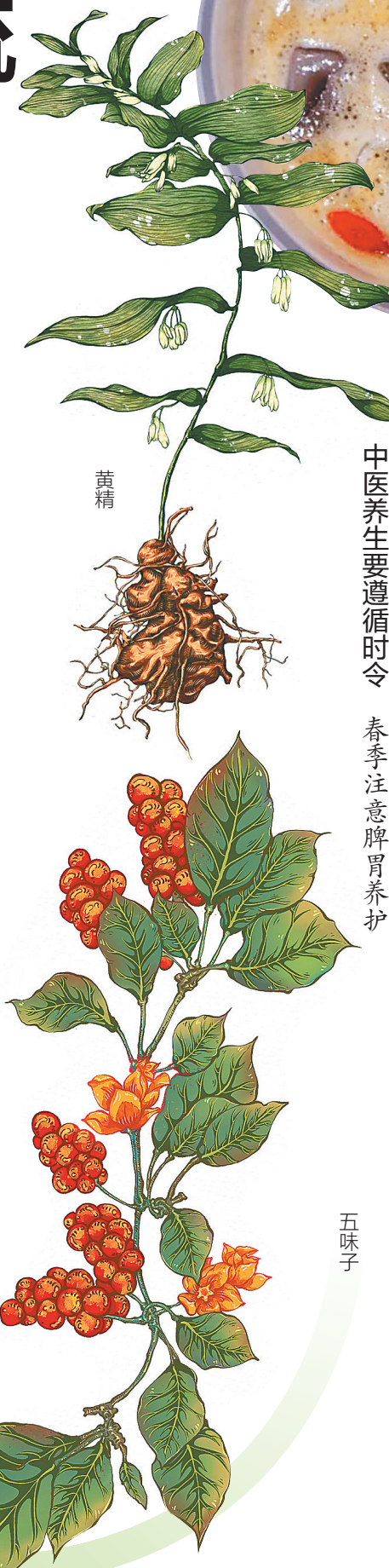


中医养生要遵循时令 春季注意脾胃养护

中医认为:“人法自然,人顺四时。”中医养生需遵循时令,在春温、夏热、秋凉、冬寒的规律下进行起居生活和调理保健会对人体健康大有益处。进入3月正是春季万物复苏、阳气生发的时节,气温虽逐渐回升但易忽冷忽热,且在中医看来春季与五脏中的肝脏相对应,肝气容易旺盛对脾胃产生不良影响,进而出现脾胃虚弱之症,妨碍食物正常消化吸收,因此春季要格外注意脾胃养护。若遇上雨水天气,空气湿度增大,便还要注意防止湿气入侵人体。

饮食养生是我国养生体系的重要组成部分。丁一建议,春季饮食应当以温和清淡的食物为主,如牛肉、羊肉、韭菜、菠菜、春笋等,还要讲究“少酸多甘”即建议食用红枣、山药、银耳、桂圆等滋补脾胃的食物。在健脾祛湿方面,可自行购买白扁豆、薏米、芡实、淮山、小米等食材制作扁豆薏米芡实粥,每周食用2-3次,有健脾化湿、促进消化的功效。需要额外注意的是,春季要尽量不吃或少吃各种生冷寒凉、辛辣刺激的食物,它们会对胃黏膜造成较大刺激,特别是一口辣、一口冰的饮食方式更损肠胃,容易诱发肠胃炎。

“现在年轻人喜欢调侃自己是一边熬夜一边自救,其实无论是购买保健品还是饮用中药类茶饮,最简单的养生方法只需做到三点。”丁一认为,第一要保持规律作息,早点睡觉不熬夜;第二要饮食规律,不可暴饮暴食;第三要适当运动,顺应自然节气,尽量到户外去,散步、爬山、练瑜伽、八段锦等都是很好的锻炼方式。



黄精

五味子

谁都适合饮用中药茶饮? 针对体质选择茶饮

中药养生饮品代表了中医文化与现代生活的和谐融合。但需要关注的是,这些中药饮品并非人人皆宜。“在中医实践中,我们发现人的体质可以分为阴虚、阳虚、气虚、血虚、痰湿、平和等9大体质,不同的体质适用不同的中药食材,例如阴虚体质的人群就要尽量避免食用桂圆、枸杞等大补温燥的中药。”丁一建议,人们可以通过咨询专业的医生了解清楚自己是何种体质,再有针对性地选择合适的中药代茶饮。

同时,从中医理论上讲,凡是药物都具有一定的“偏性”,也就是俗话说的“是药三分毒”。如果身体没问题的人去使用某种药材,反而会造成身体的“偏性”,不利于健康。例如,不少人上火会选择喝菊花茶,但长时间饮用后发现身体不适,这是因为菊花的微寒伤到了人体的脾胃。

丁一建议,要根据自己的实际情况辩证选用中药代茶饮,不要随意取用,也不要饮用隔夜药茶。在服用药茶后,要忌食寒凉生冷、油腻厚味及辛辣刺激性的食物。

现代人每天对糖分的摄入量容易过量,购买中药类茶饮时最好选择无糖原味。“一般的奶茶零食中都会添加大量的糖,这会阻碍脾胃的运化功能,比如黑芝麻丸等零食就要特别关注配料表,要选择糖分添加量较少的。”丁一补充道。



陈皮

中药奶茶、中药咖啡相继走红,年轻人成主要消费群体 “药食同源”养生新潮流

康养前沿

■ 本报记者 唐咪咪

近段时间,中药奶茶、中药咖啡等一批主打滋补调理、食疗养生的“药食同源”饮食爆火,多次刷屏社交平台,它们是否真有疗效?消费者又该如何选择?海南日报记者专访海南省中医院治未病中心主治医师丁一为大家答疑解惑。



所有中药都能制成茶饮? 搭配不对会产生副作用

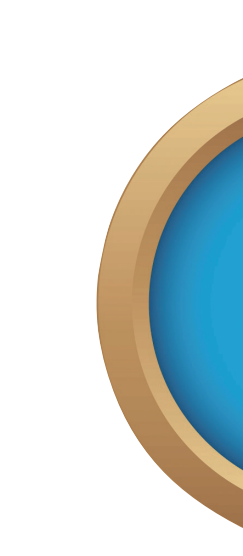
由新华网发布的《Z世代营养消费趋势报告》显示,中国18至35岁的年轻消费群体占养生消费群体的比例高达83.7%,养生低龄化已呈明显趋势。记者搜索发现,哈尔滨济仁中医医院、柳州市中医医院、同仁堂、宏济堂等全国多家医院或药堂已陆续推出各类含有中药成分的食品,在社交平台掀起了一波打卡测评热潮。丁一介绍:“中药奶茶、中药咖啡等可以统一看作是中药代茶饮,像日常生活中经常接触的陈皮绿豆沙、菊花人参茶、酸梅汤等都属于中药代茶饮,范围广,种类多。”

据了解,中药代茶饮是将含有茶叶或不含茶叶的食物和药物根据中医理论配伍,经冲泡、煎煮、压榨、蒸馏等方法制成的具有一定疗效的液体饮料,如汤饮、鲜汁、露剂、乳剂等。在我国历史悠久,具有使用方便、作用温和、易于接受、持久等优点。但并非所有中药都适合制成代茶饮,应遵循药食同源的原则。在《中华人民共和国药典》中明确界定了“既是食品又是中药材的物质”范围,这类中药属于药食同源,可以被添加到日常的食品和饮品中。据2023年最新版的药食同源目录大全显示,总计102种物质被列入其中,包括丁香、八角、红枣、枸杞、紫苏、决明子等。

记者了解发现,以枸杞拿铁、罗汉果美式、肉桂卡布奇诺等为代表的中药咖啡,主要是将枸杞、益母草、罗汉果等中药熬好后制成中药茶,再根据医师给出的配比,把中药茶加入咖啡里。对此,丁一认为,中药材的使用是很有讲究的,如果搭配不好或者调配方式不对,可能会产生副作用,切不可因一时火热而盲目跟风打卡。

关注世界肾脏日

肾不好,「亮红灯」的不仅是小便



■ 本报记者 侯赛 通讯员 全锦子

今年3月9日是第十九个世界肾脏日。第六次中国慢性疾病和危险因素监测报告显示,目前我国慢性肾脏病的发病率是8.2%,患者多达上亿人。海口市人民医院风湿科副主任医师史添立提醒,许多肾脏疾病早期没有突出的临床表现,早期预防、早期诊治对避免肾脏疾病的发生和发展尤为重要。

肾功能受损,诸多信号需要引起重视

肾脏是人体内一个实质性器官,位于脊柱的两侧,大概相当于拳头的大小。不大的肾脏却在人体中发挥着重要的多种功能。史添立介绍,大家比较熟悉的肾脏的功能就是排出人体摄入或是食物分解代谢产生的水分,还可以将有毒物质排出。除此之外,肾脏还能够调节人体的酸碱、电解质平衡。同时,能够分泌促红细胞生成素,也就是促进人体红细胞生成的主要物质。

慢性肾脏病表现往往十分隐匿,因此不容易引起人们的重视。那么有哪些信号值得引起重视?史添立指出,小便泡沫多,长久不消失,说明尿液中排泄的蛋白质可能较多,尿变色,呈浓茶色、酱油色或浑浊如淘米水,说明里面可能有红细胞或者白细胞。同时,尿量过多或过少,特别是夜尿增多,很可能是肾功能不良的早期表现。

“如果肾脏排毒的能力下降了,甚至有了肾功能不全的情况,那么毒素在体内蓄积以后对人体的各个脏器都是有影响的。”史添立举例解释道,如果影响了胃肠道,会出现胃肠道黏膜的糜烂损伤,有的病人会出现恶心不想吃饭,严重的会出现呕吐。有的病人可能出现消化道出血,表现为大便发黑。再比如,还有一部分人出现电解质紊乱后,会出现高钾或者是低钾以及钙磷代谢异常。

慢性肾病还会盯上高血压、糖尿病人群

在日常门诊中,最常见到的是因不重视肾损害最终发展为尿毒症需长期透析治疗的例子。有的年轻人体检中发现了蛋白尿、血尿,但是因为本人没有任何症状就没有在肾脏专科就诊,进一步深入追究肾损害原因。等过一段时间,患者出现乏力体力差等症状再来就诊时,其双肾已经出现萎缩,毒素水平高,需长期透析治疗。

“也有一些年轻患者出现了高血压并不重视,当年轻患者出现特别高的血压时通常需考虑是否肾性高血压导致,应及时来医院就诊排除肾脏问题。”史添立说,还有一些患者主要表现为食欲欠佳,长期按照胃病治疗,胃肠镜都检查却没有检查肾脏方面的问题,最终延误了治疗。史添立直言,原先在慢性肾脏病中,最主要的原因是原发性的慢性肾小球肾炎。可如今受到现代社会生活方式的影响,随着人们生活水平

的提高,像糖尿病、高血压、高尿酸血症这些继发性因素随之增加了不少。“2021年数据统计显示全世界糖尿病患者有5.37亿,其中就有40%左右的人会发生糖尿病肾病。”另一方面,史添立介绍,国内高血压人群达3.3亿,高血压引起的肾损伤不仅有发展相对缓和的肾小动脉硬化;舒张压大于130mmHg的恶性高血压更会在短期内引起肾功能进行性下降,成为肾脏的致病因素。

保护肾脏,避免高蛋白饮食和滥用药物

“饮食有节,起居有常,不妄劳作。”史添立表示,对于正常人群而言,保护肾脏也要从这三个方面做起。在饮食上,低盐、清淡饮食,不暴饮暴食增加肾脏负担;适当多喝水,不憋尿。坚持适当的体育锻炼,但不要给自己增加太多的、超负荷的运动量或者工作量。

史添立特别提醒,在日常生活中人们还容易忽视两大肾脏“杀手”,一类是高蛋白饮食,会加重对肾脏的负担。另一类则是药物对肾的损伤。“慢性肾脏病患者应避免滥用对乙酰氨基酚、布洛芬等解热镇痛药,谨慎使用含有马兜铃酸的中草药(如广防己、马兜铃、天仙藤、关木通、青木香等),以及氨基糖苷类抗生素。还有部分患者长期使用一些劣质速效美白化妆品、染发剂等也会导致肾脏损害。”史添立说。

患者进行影像学检查需要用到造影剂时,应与医生说明病情,并避免短期内重复造影检查。另外,患者在检查期间要多饮水,以促进造影剂的排泄。除了日常中可以注意观察自己的小便和身体症状,专家提醒,40岁以上的健康人群都建议定期进行尿常规、微量蛋白尿、肾功能和肾脏B超等检查,用以作为早期判断的标准,早发现早治疗。

关于肾病的认识误区有哪些?

- 误区:少喝水可以减轻肾脏负担
● 真相:肾脏是维持人体水平衡的重要器官,饮水过多或过少都会影响尿液的浓缩和稀释,甚至影响肾脏灌注引发疾病。因此,健康人和没有少尿、水肿症状的肾病患者都无须限制饮水。值得注意的是,如果肾脏病患者出现尿量减少伴水肿时,则需要控制水摄入量,这里我们所说的“水”不只是饮水,还包括粥、汤、奶等液体,每日入量应控制在每日出量加300-500ml为佳。
- 误区:肾病不能吃豆制品
● 真相:肾病患者应避免食优质蛋白,主要包括肉、蛋、奶等蛋白,豆制品主要由大豆制成,大豆蛋白属于优质蛋白,可以食用。但应注意的是控制摄入量,对于肾功能不全患者,总量不宜过多。同时,除大豆蛋白以外的其他豆类应该尽量少食用。
- 误区:肾病患者只能吃素
● 真相:肾病患者不是只能吃素。对于慢性肾病患者一方面应注意摄入蛋白质的种类,选择优质蛋白,包括肉、蛋、奶、大豆蛋白等,另一方面当出现肾功能不全时,应注意控制蛋白质摄入量,慢性肾脏病3期以后,蛋白质摄入量应控制在每天每公斤体重0.6克或更低,并配合复方酮酸饮食。

侯赛 辑

最新流行病学调查显示
目前我国慢性肾病发病率是8.2%
患者多达上亿人
全世界糖尿病患者有5.37亿
其中就有40%左右的人
会发展成糖尿病肾病

数据来源:《中国慢性肾脏疾病患病率:第六次中国慢性疾病和危险因素监测报告》

侯赛 辑
许丽 制图