

健康讲堂

眼珠上的“小翅膀”——翼状胬肉

□覃蓓（桂林医学院第二附属医院）

在眼科门诊，经常听到有病人说：“医生医生，我眼睛里长了一块白色的肉，还经常眼睛红！”听起来很可怕，看上去也不美观，其实这就是翼状胬肉，因其形状酷似昆虫的翅膀而得名，俗称“鱼肉”。

翼状胬肉多见于户外劳动者，沿海地区的渔民高发，本病的病因目前仍不明确，但可能与环境和自身因素息息相关。环境因素包括风沙、紫外线、烟雾等长期的慢性刺激。自身因素包括泪液分泌不足，过敏等免疫异常状态，病毒感染等。

对眼睛有哪些影响？

一般无自觉症状或仅轻微异物感。翼状胬肉如果充血会呈现红色，因此患者经常会抱怨自己眼睛发红。翼状胬肉长入角膜较多时，会牵拉产生散光，引起视力下降。长到角膜中央、遮盖瞳孔区，将会遮住进入眼内的光线，对视力产生较大影响，若胬肉完全覆盖瞳孔区，则患者只能感受到光，看不清任何东西，即便是手术后视力也将受到很多影响。

“翼状胬肉”和“眼部息肉”是同一种病吗？

“翼状胬肉”和“眼部息肉”并不是同一种病。首先，它们生长的位置不同。眼部息肉一般生长于上下眼皮（眼睑）的内侧，通常是由于眼睑炎症导致了结膜的增生，表现为一种红色息肉状物；翼状胬肉是一种从结膜向角膜表面过度生长的翼膜状纤维血管样组织。发生于睑裂区，通常从鼻侧生长，大多双侧分布。翼状胬

肉由帽部（胬肉前缘的角膜上皮弧形混浊区域）、头部（附着于角膜的白色纤维组织），以及体部（肉质，三角形纤维血管样组织，其根部与结膜组织相连）组成。

得了翼状胬肉饮食应该注意什么？

翼状胬肉饮食上应注意合理膳食、营养均衡。摄入蛋白质、糖、脂肪、维生素、微量元素和膳食纤维等必需的营养素，食品品种多元化，平时生活中建议吃一些清淡的食物，忌烟酒辛辣食物。

另外，要多注意休息、劳逸结合，保持乐观、积极、向上的生活态度，不过度劳累，养成良好的生活习惯，戒烟忌酒。

得了翼状胬肉该怎么治疗？

翼状胬肉目前尚无有效的药物治疗方式，只能通过手术切除。根据病变进展情况，翼状胬肉通常分为进行期或静止期两种，胬肉小而生长停滞属于静止期，一般不需治疗，但应尽可能减少风沙、阳光、眼部炎症刺激以防胬肉生长。

反复眼红的胬肉属于进行期，建议在医生指导下用药。一般来说，如果局部应用药物治疗仍有明显的刺激症状或影响美观又或者胬肉“爬”过黑眼珠内2—3mm即可考虑手术，因为胬肉牵扯角膜可引起逆归性散光，一旦胬肉完全覆盖瞳孔，视力会下降甚至失明。翼状胬肉手术切除通常会取得较好的效果。

乳牙龋坏要补吗？

□于珍子（桂林市口腔医院）

生改变从而使继承恒牙萌出受阻或者是异位萌出。

5.自尊心较强的宝宝，会因为一口的烂牙不敢开口说话、不敢尽情开怀大笑；而面部靠近嘴巴的地方，也可能因缺牙所造成的塌陷，影响面部美观，从而受到同龄小朋友的嘲笑，造成自卑情绪，影响心理健康。

6.从乳牙的萌出至脱落，乳牙在口腔内的使用时间，短者5—6年，长者可达10年左右，而这段时间，正值儿童全身及面部部生长发育的重要阶段，对乳牙的爱护不可大意，应十分留意口腔的保健。

通过了解以上这些重要的作用，家长需要对小小的乳牙进行以下几个方面来做健康保健：

1.鼓励儿童多吃纤维性食物，增强咀嚼功能。健康的饮食结构和良好的饮食习惯是口腔健康和全身健康的基础，养成良好的饮食习惯会使儿童受益终身，多吃蔬菜水果和粗粮等富含纤维、营养又丰富的食物，这样既有利于牙齿的自洁作用、不易患龋病，又有利于口腔颌面的生长发育，促使牙齿排列整齐，增强咀嚼功能。

2.儿童学习刷牙，家长应该帮助监督。因学龄前儿童动手能力和四肢协调能力还没有发达，家长和老师可开始教儿童自己用最简单的“圆弧法”刷牙，并且在家长的帮助监督下进行刷牙，此外，还有保证早晚刷牙，特别注意晚上刷完牙后不可再进食，人在睡眠期间口腔运动少，唾液分泌少，口腔的自洁作用较白天差，如果刷牙后睡前再进

手术后还会复发吗？

翼状胬肉手术后的确有一定的复发率，但是按照标准手术操作流程和术后复查，复发率并不高，据国内研究报道，其术后复发率为2%—10%，甚至更低。

胬肉术后复发的病因仍不明确，但大部分与个体差异、手术方式、术后炎症及术后护理不当等有关。例如，通常单纯翼状胬肉切除复发率最高，联合各种组织移植能明显降低复发率；患者术后依从性不同，术后不按规定使用眼液护理眼睛，复发的可能性就较大。

因担心翼状胬肉复发而拒绝手术是大可不必的。而且翼状胬肉会缓慢生长，胬肉越大，术后黑眼珠上留疤痕也就越大，如果累及“黑眼珠”中央的光学区则可能会对视力产生不同程度的影响。同时复发后患者仍有再次甚至多次手术及机会。

如何预防？

避免阳光刺激。翼状胬肉的发生与紫外线损害密切相关，眼睛应尽可能避免烟尘、风沙及阳光刺激，避免正午的阳光。

如无法避免，应戴上宽边帽，并佩戴合适的太阳镜。同时注意眼部卫生，养成良好的用眼习惯，勤洗手。所以，当你照镜子时发现你“黑眼珠”上有“鱼肉”一样的不明物时，请到眼科医院就诊。不用过于紧张，也不要频繁揉眼，避免反复揉搓导致翼状胬肉短期内进展过快。

健康动态

少年患上发作性运动诱发性运动障碍

发病率约为 1/150000

经治疗解除了运动的烦恼

本报讯（记者徐莹波 通讯员唐清 易莉娜）近日，中南大学湘雅二医院桂林医院神经内科诊断了一例发作性运动诱发性运动障碍病例，发病率约为1/150000，属于神经系统罕见病。经过医生治疗，目前，患者小林解除了运动的烦恼。

市民小林今年15岁。自7岁起，他每次奔跑时会出现左侧手足痉挛发作，每次持续数秒后症状缓解消失。从此，运动成了他的“魔咒”。多年来，父母带着小林辗转各大医院求医，并做了多项检查，但始终不明病因。前段时间，父母带着小林来到桂林医院神经内科就诊，湘雅二医院驻该院专家申向民教授经详细检查，

诊断小林患有发作性运动诱发性运动障碍。随后，为他进行了相关治疗。现在，小林可以正常运动了。

申向民介绍，发作性运动诱发性运动障碍是一组由突然动作诱发的非随意运动障碍疾病，以反复发作的肌张力障碍、舞蹈样动作等不自主运动为其主要临床特征。发作时患者神志清晰，运动状态突然改变是该病发作最常见的诱因，如起跑、迈步、转身、惊吓等。多在儿童期发病，青春期发作频率最高，严重影响青少年的身心健康。发作性运动诱发性运动障碍虽是罕见病，但早发现、早诊断、早治疗，病情就会得到很好的控制，可以保持正常的生活运动。

市人民医院开展“服务百姓健康行动”系列义诊活动

本报讯（记者徐莹波 通讯员黄薇 廖国梁）连日来，市人民医院组织各学科专家持续开展了以“服务百姓健康行动”为主题的系列义诊活动，深入乡村、走近市民，切实把健康带到群众身边，把贴心的服务送到百姓家门口，引导群众养成健康文明的生活方式。

9月14日，市人民医院专家团队与医联体平乐分院、阳安乡卫生院、桂林银行等单位在平乐县阳安乡开展“关爱百姓健康，助力乡村振兴”义诊活动。在活动中，市人民医院10名医疗专家为当地群众测血压、测血糖，开展B超诊断，提供健康咨询，并发放了健康教育宣传资料。9月

16日，市人民医院专家团队来到阳朔县兴坪镇开展义诊，为当地群众提供健康指导和治疗建议，并普及健康生活理念。9月20日，市人民医院在该院门诊大楼前举办了“口腔健康·全身健康”义诊活动。该院口腔科多名专家为市民免费看牙，介绍爱护牙齿知识等，引导市民关注口腔健康。

市人民医院有关负责人表示，该院还将持续开展一系列义诊活动，组织专家走进更多社区、偏远乡镇，帮助群众及早发现疾病、诊治疾病、解除痛苦，让健康的理念和生活方式深入人心，不断提高群众的健康意识和健康水平。

桂医附院开展科普宣传和义诊活动

本报讯（记者徐莹波 通讯员柳秋丽 李锦）日前，桂林医学院附属医院开展了以“提升全民科学素质，助力科技自立自强”为主题的科普宣传和义诊活动。

在活动中，桂医附院消化内科党支部、内分泌科党支部组织医护人员在院门诊楼前广场为群众提供义诊和健康科普。医疗专家在现场坐诊，为群众免费量血压、测血糖和检查身体，解答患者的疑问，并提供治疗方案等。同时，医护人员还通过播放短视频，发放健康宣传资料等方式，为群众科普消化疾病、内分泌疾病的相关防治知识。

桂医附院相关人士介绍，开展本次科普宣传和义诊活动，旨在运用专业的医学及护理知识为大众传播健康的生活理念，倡导全社会重视健康，营造积极向上的大科普氛围，助力全民科学素质全面提升。今后，医院还将经常开展相关活动，提高市民健康知识水平，为建设健康桂林做出新贡献。

南溪山医院推行患者出院“一站式”服务

本报讯（记者胡晓诗 通讯员杨实可）5月，南溪山医院开通“床边结算”出院服务，让患者在病房内一站式办理出院手续，广受患者好评。近日，该院对患者出院服务进行再升级，为出院患者提供药品“送货上门”服务。

现在从南溪山医院出院，在病房内即可办结出院登记、费用结算、药品发放、科普宣教等一系列出院手续，减少患者往返奔波和排队等候的辛

压力性尿失禁——女性的难言之隐

□廖松柏（广西壮族自治区南溪山医院）

压力性尿失禁(SUI)是影响女性生活质量的常见疾病，表现为在打喷嚏、咳嗽、大笑或运动等腹压增高时尿液不自主漏出。中国成年女性 SUI 的患病率较高，但由于社会经济和文化教育等因素，女性对排尿异常羞于启齿，也成了尿失禁女性的难言之隐。

女性：为什么受伤的总是我？

尿失禁患者中女性确实比男性更加常见，女性人群中23%~45%有不同程度的尿失禁，这跟女性尿道解剖特点粗、短、直有很大关系，同时女性尿失禁还有以下危险因素：①年龄：尿失禁的发生率和严重程度均随着年龄的增长而增加。②生育：初次生育年龄、分娩方式、胎儿的大小及妊娠期尿失禁的发生率均与产后尿失禁有显著相关性。③盆腔脏器脱垂：压力性尿失禁和盆腔脏器脱垂密切相关，两者常伴随存在。④肥胖：肥胖女性发生 SUI 的概率显著增高，在减肥后，SUI 的发生率显著降低。⑤家族史：遗传因素与压力性尿失禁有较明确的相关性。⑥种族：不同种族妇女尿失禁的发生率有不同的报道，一些研究发现，非西班牙裔白种女性的患病率高于非裔美国女性，白种女性尿失禁的患病率高于黑种人。⑦其他：吸烟也会增加尿失禁的风险，其他可能的危险因素包括摄入咖啡因、糖尿病、卒中、抑郁、大便失禁、泌尿生殖系统综合征、激素替代疗法、泌尿生殖系统手术和放疗。

尴尬！为什么这尿说漏就漏？

女性尿道括约肌功能障碍是导致尿失禁的核心原因，上述各种原因导致尿道过度移动和尿道固有括约肌功能缺陷。女性妊娠、经阴道分娩、盆腔手术、慢性腹压增加、既往尿道或尿道周围手术、神经损伤、盆腔放射治疗等因素会导致骨盆底的肌肉群功能障碍。而盆底肌肉群犹如一张吊网，把尿道、膀胱、阴道、子宫、直肠等脏器紧紧兜住，从而维持这些脏器的正常位置以行使其功能。一旦这张网弹性变差，吊力不足，便会使网内的器官无法维持在正常位置，从而出现相应的功能障碍，出现尿失禁。严重的患者在咳嗽、大笑、爬楼梯时会出现明显漏尿，“笑尿了”对患者来说并不搞笑，而是大大的尴尬！这也导致了 很多患者不敢接近他人，也不愿参加任何社交活动，所以有人把尿失禁称为“社交癌”。

诊断：我是不是压力性尿失禁？

评估有无压力性尿失禁，医生主要依据病史和体格检查来判断。病史内容包括：一般情况、与腹压增加有关的尿失禁症状、泌尿系统其他症状、其他病史。体格检查内容包括：一般状态、全身体检、专科检查。此外，尿流动力学检查、膀胱镜检查、彩超、CT 等检查可帮助医生更详细、更准确地评估病情。

自测：我的尿失禁严不严重？

对于尿失禁患者而言，可居家简单自测漏尿严

重程度，参考标准如下：轻度，一般活动及夜间无尿失禁，腹压增加时偶发尿失禁，不需佩戴尿垫；中度，腹压增加及起立活动时，有频繁的尿失禁，需要佩戴尿垫生活；重度，起立活动或卧位体位变化时即有尿失禁，严重地影响患者的生活及社交活动。

治疗：拿什么拯救“社交癌”？

对于尿失禁的治疗，首先尝试非手术治疗是惯例，因为它们通常具有最小的风险。压力性尿失禁非手术治疗包括非手术治疗和药物治疗，具有并发症少、风险小的优点，可减轻患者的尿失禁症状。

非手术治疗包括：①生活方式干预（如减肥、戒烟）；②盆底肌训练；③生物反馈；④电刺激治疗；⑤磁刺激治疗。药物治疗主要作用原理在于增加尿道闭合压，提高尿道关闭功能，目前使用较多的有度洛西汀、雌激素和选择性 α 1肾上腺素受体激动剂。

当非手术治疗或药物治疗压力性尿失禁效果不满意时，应考虑手术治疗。以下情况建议行手术治疗：①非手术治疗效果不佳或不能坚持，不能耐受，预期效果不佳的患者；②中重度压力性尿失禁，严重影响生活质量的患者；③生活质量要求较高的患者；④伴有盆腔脏器脱垂等盆底功能病变需行盆底重建者，同时存在压力性尿失禁时。常见的手术类型主要是经阴道入路术式包括尿道中段吊带术、膀胱颈吊带术、尿道填充剂注射术等。