



# 眼睛一大一小,经常感觉睁不开 这是上睑下垂疾病

“谢谢郝医生,现在的我看起来精神多了,以后也会自信起来的。”由于上睑下垂,两只眼睛一大一小,严娜(化名)多年来眼睛睁不开、睁不大而显得没精神,人也特别自卑,近日,在兰州市第一医院接受治疗后,她“懒惰”的双眼焕发光彩,整个人也精神了许多。



郝红艳

眼睛小,经常两眼无神,让严娜在生活中也引起了不少误会:上课时,老师经常觉得她没睡醒;整天睡眼惺忪的,同学们觉得她没热情,朋

友也少;亲戚家人也说她没精气神。“从小就觉得自己与其他人不一样,自卑感很强烈。”严娜说这些烦恼伴随了她20多年。

“上睑下垂是眼科常见的疾病,表现为大小眼,双眼不对称,或者两只眼睛都小,双眼无神,总感觉睡不醒。”兰州市第一人民医院眼五科郝红艳说,正常人双眼平视时,上睑位于角膜缘以下2毫米,而由于各种原因导致上睑位置低于此界线者即为上睑下垂,严娜的上睑已明显低于此界线。

郝红艳解释,上睑下垂有先天性也有后天性,是上睑肌发育不良或受损,下垂严重,就如同马拉车,车太重马跑不动了。

临床中,郝红艳发现,很多患者和家长都觉得,既然是天生的小眼睛也没关系,或者等着孩子长大了再进行手术,“这是一种错误的认识,对于

上睑下垂重度患者,应该在孩子3岁前进行手术治疗,因为3岁前是视觉发育的关键期,如果一直不手术,会影响孩子的心理健康。”

生活中,有类似情况的患者也选择双眼皮手术。“其实做了双眼皮手术,并不能改善患者的实际情况。”郝红艳说,单纯的双眼皮手术对上睑提肌的力量并没有任何改善调整作用,患者术后依然会感到睁眼困难、双眼无神,而治疗上睑下垂的最科学有效的方法是做上睑下垂矫正手术。

严娜在接受手术后,眼睑正常功能恢复,“感觉自己也漂亮了许多。”严娜开心地说。

奔流新闻·兰州晨报记者 欧阳海杰

## 甘肃省人民医院 开设乙肝临床治愈门诊

本报讯(奔流新闻·兰州晨报记者 欧阳海杰)为使广大乙肝患者得到更好的诊治,提高乙肝治愈率,甘肃省人民医院特开设乙肝临床治愈门诊,帮助更多患者实现临床治愈。

乙肝临床治愈门诊是以“慢性乙型肝炎临床治愈”为目标的专病门诊,为乙肝患者提供“全病程科学管理”的诊疗新模式。乙肝临床治愈门诊内容包括乙肝的诊断、治疗、病情监测、预防保健及全面的肝功能检查和评估。同时,门诊还提供乙肝患者的健康教育和心理

理咨询服务。

乙肝临床治愈门诊的专家团队拥有丰富的临床经验和深厚的专业知识,能够针对不同病情制定个性化的治疗方案。通过先进的检测设备和专业技术,能够准确、快速地检测乙肝病毒载量、肝功能、肝纤维化、肝脏储备功能等关键指标,为治疗提供有力支撑。

据悉,乙肝治疗方法,包括抗病毒治疗、免疫调节治疗。并关注每一位患者的需求,提供全程跟踪、个性化诊疗,确保患者获得最佳的治疗效果。

## 老年人运动应避免这些误区

踏春入夏,气温适宜,公园里、街道旁开展运动的老年人越来越多,但不少人存在运动误区。对此,记者采访了辽宁省沈阳市疾病预防控制中心老年健康管理所所长张立洁。

运动时间越长效果越好吗?张立洁表示,延长运动时间可增加能量消耗,对于需要控制体重的老人有一定益处,但无限制延长运动时间会增加运动中骨关节、肌肉损伤风险,“对于老年人来说,每日累计30至60分钟、每周3至5天的规律运动比较适宜”。

运动强度越大越健康吗?张立洁建议,对于久坐、合并多种慢性病的老年人,可以在医生指导下逐步提升至中等运动强度;而没有运动习惯的老年人如果进行较大强度的运动,会增加心脑血管事件发生的风险。

“筋长一寸,寿长十年”是真的吗?

张立洁认为,所谓“筋”的长短反映的是个体柔韧性强弱。老年人保持良好的柔韧性能够降低运动损伤风险,但过度“拉筋”会使肌肉、肌腱损伤,“老年人进行柔韧性练习时,应避免弹震式拉伸,静态牵拉肌肉肌腱至感觉紧绷、每个动作保持30秒即可”。

“除了控制运动时间和强度,老年人还应选择适宜的运动方式。比如,可以通过慢走促进胃肠蠕动、缓解和改善便秘;可以长期坚持打太极拳、做八段锦,改善身体内部循环、缓解慢性疾病;可以跳广场舞,增强记忆力、改善身体协调。”张立洁说。

此外,张立洁提示,老年人运动前后应进行充分准备活动和整理活动,以使身体更好地适应运动、预防运动后低血压、降低运动损伤风险。

新华社沈阳5月16日电

## 减油增豆加奶促健康

5月12日至18日是全民营养周,今年活动主题为“奶豆添营养,少油更健康”。如何科学用油、合理增豆和加奶?为此,记者采访了辽宁省沈阳市疾病预防控制中心食品安全与营养所所长陈慧中。

“目前我国居民烹调油平均摄入量已超出推荐量的三分之一,长期过量摄入烹饪油会导致肥胖,增加血脂异常、动脉粥样硬化、冠心病和糖尿病等慢性病的发病风险。”陈慧中表示,减油的重点在于减少烹调油,成年人每天烹调油合理摄入量为25克至30克。因此,家庭烹饪时可使用带刻度的控油壶,实现定量用油、总量控制;蒸、煮、炖等烹饪方式不仅更健康,还可减少油的用量。

“大豆及其制品营养丰富,可提供优质蛋白质,适合所有人群。常吃大豆及其制品对儿童生长发育有益,可

降低成年人心血管疾病、乳腺癌、绝经后女性骨质疏松等发病风险,有助于延缓老年人肌肉衰减。”陈慧中建议成年人平均每天摄入15克至25克大豆或相当量的大豆制品,“北豆腐约60克、南豆腐约110克、豆腐干约45克、豆浆约300克相当于20克大豆的营养含量。”

奶及奶制品作为钙与蛋白质的优质来源,充足摄入有利于肌肉和骨骼健康。“建议每天摄入300毫升至500毫升液态奶或相当量的奶制品。值得注意的是,选择奶及奶制品时应先看配料表和营养标签,不能用含乳饮料替代奶;乳糖不耐受人群可选择无乳糖、低乳糖奶或酸奶、奶酪等发酵乳制品;超重肥胖、高血脂人群可选择脱脂奶或低脂奶。”陈慧中说。

新华社沈阳5月18日电

## 高脂肪饮食会加速肿瘤生长

近日发表在美国《国家科学院学报》周刊上的一项研究发现,高脂肪饮食会增加小鼠肠道中一种细菌的数量,并抑制它们的免疫系统,加速肿瘤生长。

此前,科研人员已知肥胖和某些癌症之间存在关联。来自中国中山大学孙逸仙纪念医院的一个研究团队以乳腺癌患者的肠道细菌为研究对象,从该院61名患者身上提取了组织和粪便样本。结果发现,身体质量指数(BMI)超过24的女性体内的脱硫酸菌水平高于BMI低于24的女性。

随后,研究人员在小鼠实验中发现,摄入高脂肪食物的小鼠体内有更多的脱硫酸菌,并且髓源性抑制细胞的水

平升高,这类细胞能够抑制免疫细胞应答。研究人员还发现,高脂肪饮食的小鼠血液中的亮氨酸水平也高于正常饮食的小鼠。当研究人员用能杀死脱硫酸菌的抗生素治疗小鼠后,小鼠体内的髓源性抑制细胞和亮氨酸水平恢复了正常。这一发现表明,高水平的脱硫酸菌和免疫系统被抑制是相关的。

为了进一步验证小鼠实验中的发现,研究人员又从乳腺癌患者身上采集了血液样本。结果显示,那些BMI超过24的患者体内的亮氨酸水平更高,髓源性抑制细胞更多。研究人员表示,这一发现可能为乳腺癌的治疗提供新思路。新华社北京5月18日电

## 工作日睡眠不足,周末记得要补觉

研究发现,对于工作日睡眠不足的人来说,周末补觉是十分明智的行为,有助降低心血管疾病风险。与周末没有选择补觉的人相比,周末补觉超过1小时的人,患心血管疾病风险整体降低63%,尤其是中风、心绞痛和冠心病等疾病发生率显著降低。工作日睡眠时间小于6小时、周末补觉超

过2小时的人,患心血管疾病风险降低70%;但工作日睡眠时间超过8小时、周末补觉超过2小时的人,患心血管疾病的风险却反而增加。这意味着,要想补觉补得好,得分两种情况:一是工作日睡眠时间小于6小时的人,建议周末补觉2小时;二是工作日睡眠时间满足8小时,建议周末补觉

控制时间,1小时最佳。

2021年一项发表在《美国医学会杂志》网络期刊上研究揭示了日本、中国、新加坡和韩国成年人睡眠时间与总体死亡率之间的关系,持续的睡眠不足和持续的睡眠过多都会导致死亡率升高,7小时才是“最佳睡眠时间”。

英国基尔大学的一项研究显示,

睡眠过多与心血管疾病的全因死亡风险增加有关。研究纳入了74个相关队列研究,共涉及334万名参与者。研究人员发现:睡眠时间与死亡率之间存在“J形”关系,也就是说——较短的睡眠时间可能会带来死亡风险的小幅上升,而睡眠时间过长上升的则更为明显。据《健康时报》