

宅家用眼过度,干涩发炎、看东西模糊怎么办?

# 小时新闻云诊室专家:控“糖”看“表”

本报通讯员 郑佳颖 本报记者 杨子宸

宅在家中近距离用眼时间长了,眼睛干涩发炎、看东西模糊,哪些眼病不能拖?老年人如何保护眼部健康呢?本周小时新闻APP健康云诊室,聚焦错综复杂的眼底病。

“严重的眼底病已成为失明的最主要的原因之一,而它又十分隐匿,在中年甚至更年轻的时候就要预防哦。”浙大二院眼科中心眼底组王瑶副主任医师提醒说。



坐堂本期云诊室的浙大二院眼科中心王瑶副主任医师

## 居家控“糖”不能忽视 “糖网”医保有新利好

坐堂本期云诊室的王瑶副主任医师,针对常见的几大眼底疾病提出一份疫情期间的指南,扫码进入小时新闻“大健康频道”即可收看咨询。

糖尿病患者会伴有一个很常见的眼底并发症,也就是糖尿病性视网膜病变,这是一种影响视力甚至可能致盲的眼病。这是不可逆的眼底并发症,如果能早期发现并及时治疗,可以尽可能避免疾病带来的严重视力损害。

疫情期间,控制血糖是广大糖友们的一门必修课,“有很多糖网患者治疗后眼底病情得到了控制,但是因为没有管住嘴,病情又反复了。”王瑶医生说。

糖尿病患者每年进行一次眼底筛查是必不可缺的,如果确诊了“糖网”需要根据医生的建议进行定期复查。黄斑水肿是“糖网”患者视力下降的重要原因,许多患者需要定期眼内注射抗新生血管药物进行治疗,值得关注的是,今年糖尿病性黄斑水肿也被纳入医保支付的范畴。

因为疫情的关系,很多患者没法来医院打针治疗。那么如何在家中自我管理?王瑶建议,除了遵医嘱服用降糖、降压、降血脂药物外,一定要注意均衡饮食,避免一顿饱一顿饥,作息规律避免过度用眼,在家中可以保持适当运动来回走动,推荐健身操、太极拳等中低强度的运动。家属也要关心老年人的心理健康,不要过度紧

张,可通过电话、聊天软件与亲朋沟通,了解疾病知识战胜疾病。

## 学会视力表自我监测 眼内打针目前需住院治疗

通过往期眼科直播间不少老年人了解到,通过阿姆斯勒方格表可以进行自查,如果有线条弯曲变形、断裂缺失,提示有黄斑病变的可能,需要尽早到医院诊治。

王瑶说,确诊为渗出性老年性黄斑变性、糖网、视网膜静脉阻塞等引起的黄斑水肿等疾病,需要尽早进行眼内注射抗新生血管药物的治疗。眼内打针治疗的病人,需要定期复查。疫情期间也可以在家用视力表和方格表进行自我监测,若视物模糊、视物变形等相比之前有加重,也需要及时到医院就诊;如果病情稳定可以考虑暂缓来医院。

目前,浙大二院眼科中心已经恢复眼内注射手术,但因为疫情原因,打针术前需要接受新冠病毒相关检查并需要住院治疗,而不在门诊手术中进行。患者需要线上预约医生门诊,就诊后再与医生预约打针。通过互联网医院网上咨询医生相关事宜并确定复查时间。

如果自己在家使用眼药水,记得之前要洗干净手,有些眼药水需要冷藏,注意查看使

用说明,按医嘱滴用,不同眼药水滴用应间隔5~10分钟。值得注意的是,不要因为担心眼药水不够自行减少用量。很多眼底病人不能定期来医院随访,如果有不适症状,也可在线咨询互联网医院医生,复诊配药病人也可通过该渠道咨询配药。当然,小时新闻云诊室周周不打烊,将会陆续邀请各学科的医生上线答疑。

## 服务+

### 云诊室直播答疑

疫情期间过很多人关心眼底治疗是否会脱节,哪些眼部不适可以暂缓,哪些必须及时去就诊?有患者眼底出血,手术后看东西有黑影寻求好的治疗方法。也有在打针关心医保优惠政策的网友关心另一只眼睛看方格表正常但是视力直线下降是否也要打针治疗,有无其他眼病的可能。还有视网膜脱离手术后能否长时间坐飞机、高铁等交通工具的生活相关提问……

这些都可以在钱江晚报·小时新闻云诊室找到答案。扫码下载客户端,进入大健康频道云诊室与专家面对面。

## 躺吃一个月,女白领穿不进套装,复工就奔医院

本报讯 “医生,这段时间穿了一个月的居家服,上班的套装都穿不进,有能让我快点瘦腰腹的办法吗?”小张,26岁,在某高档写字楼上班,躺吃一个月,一过称竟重了5斤,她感到有点崩溃。

在杭州市红十字会医院针灸科门诊,近日为减肥而来的女性已是不少。

28岁的小郑是位准新娘,如果不是因为突如其来的疫情,她应该在2月中旬举行婚礼,为次,她足足准备了半年时间,因为她的身材本偏胖,想做美美的新娘,便一直坚持针灸减肥,准备在婚礼上展示小蛮腰。可婚礼因疫情推迟,她脑子里这根塑形的神经也放松了下来,在家吃吃躺躺,腰上的肉肉也悄悄长了回来。“减减好难好难,为什么肉长长会这么快?”小郑满是疑惑,内心也充满懊悔。

“很多人在疫情期间活动太少,体能消耗

明显降低,营养摄入却供过于求,使脂肪充于肌肤而致肥胖。”市红会医院针灸科主任刘承浩说,针灸可予健脾行气消食、降脂化痰祛湿、润肠通便疏理等,发挥其降低食欲、促进排泄的双向调节作用,从而达到减肥的目的。上班族还可以用耳穴贴压、穴位埋线(针)来替代传统针灸治疗。

刘主任建议在治疗的同时最好做适量的运动,如快步走,但不需要刻意控制饮食,切记暴饮暴食。

当然,也有的人说,我天生吃了不胖。别得意,持续一个月吃得多动得少,你的体内肯定已发生微妙变化。不信的话,早上起床时对着镜子照照。

张开嘴巴,看自己的舌头有没有变胖,舌苔是否厚腻,舌头周围是否有一圈牙印。然后啥事不干也觉得身体乏力。张嘴说话还有口气。如果你有这些困扰,说明你的身体脾



胃气滞、湿气蓄积。如果没能及时排湿气、健脾胃、疏通经络的话,痰湿重、气滞血瘀久之会致内分泌失调,最常见的就是皮肤长痘,女性则会月经紊乱。

本报记者 何丽娜  
本报通讯员 张玥洁 程晓琳

视觉中国供图



小时新闻APP  
扫码看