

飞蚊症是怎么回事？

——访大同飞视眼科医院眼科医生刘全娣

本报记者 王芳

“医生，我眼前总有一些黑点来来回回，怎么都去不掉。”“医生啊，我眼睛里好像长了虫子，它还会扭！”大同飞视眼科医院门诊每天都会听到不少类似的患者诉苦，有的还把眼睛里“飞的东西”画出来给医生看。那么，这究竟是怎么回事呢？记者日前采访了大同飞视眼科医院眼科医生刘全娣。

什么是飞蚊症？

刘全娣说，处于高强度工作和快节奏生活压力下的现代人，患飞蚊症的几率也越来越大。

飞蚊症是指眼前出现黑色或半透明漂浮物，呈点状、丝状或絮状，跟随视线飘动，在白色背景、天气越好越亮时尤为明显。40岁以上、高度近视、糖尿病，以及既往受过眼部外伤等人群出现飞蚊症的可能性大些。

为什么会出现飞蚊症？

眼睛看到的“飞蚊”，其实来自于眼球内部的玻璃体。玻璃体是眼球内体积最

大的结构，由98%的水和2%的蛋白复合物组成，颜色透明有点像果冻，对眼球起支撑和减震缓冲作用。随着年龄增大或者近视度数增加，玻璃体中的水分与蛋白复合物分离，导致玻璃体慢慢液化，形成难以降解的小块组织或蛋白碎片在水中飘浮，就出现了我们所说的飞蚊症，即玻璃体混浊。玻璃体液化和脱离是出现飞蚊症的主要原因，几乎是每位老年人都会逐渐经历这一种情况，也有部分患者是由于炎症、出血或外伤等引起的。

飞蚊症有哪些类型？

刘全娣说，飞蚊症主要以下有两种类型。

生理性飞蚊症：主要是因老化引起，一般不影响视力，也不影响正常生活，没有眼部器质性变化，那就属于生理性。

病理性飞蚊症：一般由眼底病理性改变引起，如视网膜裂孔、脱离、玻璃体出血等，威胁患者视力甚至致盲。一旦出现以下症状，比如伴有异常闪光，飞蚊数量突

然增多或减少，视线被遮挡，视力下降甚至突然看不见，就需要立刻就医。

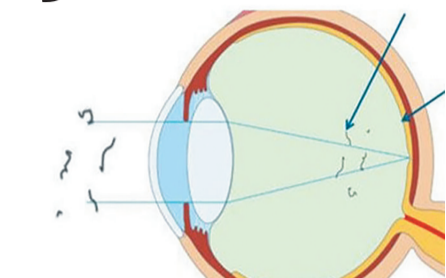
飞蚊症有哪些危害？

飞蚊症会导致视觉质量下降，玻璃体液化或者脱离后，眼前出现移动的小黑影，有时还伴有闪光感，造成视觉质量下降，尤其是位于视轴区的飞蚊症患者，感觉症状非常难受，严重干扰了正常的生活、学习和工作。

存在视网膜脱离的风险，玻璃体液化也可能带来视网膜脱离的风险。液化后的玻璃体分为两部分，水和胶原纤维等物质形成的条索样物体，这些条索样物体一头紧密地粘连在玻璃体囊壁上，一头游荡在玻璃体腔内，就像秋千一样，牵拉视网膜，有时甚至会拉破视网膜，形成视网膜裂孔，从而导致视网膜脱离，不及时治疗就有失明风险。

飞蚊症该如何治疗？

刘全娣说，生理性飞蚊症无需过度惊慌，建议患者放松心情，逐渐适应，一些药



物治疗能在一定程度上减轻症状。但也不能完全放松警惕，需到眼科排除有致盲风险的病理性飞蚊症，尤其是高度近视和有糖尿病、高血压等病史的患者。

对于影响生活的功能性飞蚊症，可以通过玻璃体激光消融术，将悬浮的混浊团块气化，从而分解混浊的玻璃体，使患者视觉质量改善，甚至黑影消失。

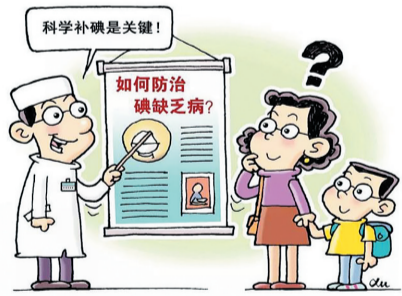
一旦发现病理性飞蚊症，这是严重眼疾的警告信号，需加倍重视并及时处理原发病。对于单纯视网膜裂孔导致的飞蚊症，需尽早采用激光治疗，封闭裂孔；对于玻璃体出血引起的飞蚊症，需排查引起出血的玻璃体视网膜疾病，根据病情不同，可进行药物、激光或手术治疗；对于玻璃体出血久而不散或已出现视网膜脱离的患者，应尽早行玻璃体手术治疗；葡萄膜炎引起的飞蚊症，需行局部或全身抗炎治疗。

最后，刘全娣说，大家要避免长时间近距离看手机、电脑等，保持良好的生活习惯，保持充足睡眠，定期给眼睛做检查。

正确补碘对甲状腺很重要

——访大同大学附属医院核医学科、甲状腺疾病专科主任耿建

近日，一些甲状腺结节、甲亢及甲减患者前来大同大学附属医院甲状腺疾病专科就诊时咨询，究竟是吃加碘盐好，还是吃无碘盐或含碘食物好？在此，该院核医学科、甲状腺专科主任耿建为大家普及正确补碘的知识。



碘缺乏病是指自然环境碘缺乏，导致碘摄入不足，造成机体碘营养不良所表现出的一组疾病的总称，包括在缺碘地区出现的地方性甲状腺肿，俗称“大脖子病”。

碘缺乏危害大。耿建说，成年人碘缺乏会引发甲状腺肿大，甲状腺功能减退，智能和体能低下等症。儿童和青少年碘缺乏会影响骨骼、肌肉、神经和生殖系统的生长发育。孕妇碘缺乏会影响胎儿的脑发育，严重者还会引起流产、胎儿畸形和死亡。婴幼儿碘缺乏会引起克汀病（呆小症），大脑功能不可逆改变及连锁性智力低下。

碘过量危害亦不小。过量摄入碘会扰乱人体甲状腺的正常功能，既可以导致甲状腺功能亢进，也会导致甲状腺功能减退，孕妇暴露于高碘的环境下，可导致新生儿甲状腺肿和甲状腺功能减退。

1994年，我国颁布《中国2000年消除碘缺乏病规划纲要》，并出台《食盐加碘消除碘缺乏危害管理条例》。1995年，全国范围内开展以“全民食盐加碘”为主题的碘缺乏病宣传防治活动。2000年，我国宣布基本消除了碘缺乏病。由此可见，经过不懈努力，通过食盐强制加碘，

中国已经基本消除了碘缺乏病。

耿建说，一直以来，很多人在体检发现有甲状腺结节之后，想当然地以为是碘缺乏所致，然后就盲目地吃大量海带、紫菜等富含碘的食物或含碘的营养补充剂、保健品来补碘，这是完全错误的。与此同时，碘过量的问题也引起了广泛的关注，临床上与高碘有关的甲状腺疾病在不断增加，高碘可导致人体患有甲状腺肿大、甲状腺功能亢进症、甲状腺功能减退症、自身免疫性甲状腺炎、甲状腺癌等疾病。

那么甲状腺健康的人群要吃加碘盐还是无碘盐？耿建说，这样的人群建议吃加碘盐。碘摄入不足，可能造成甲状腺肿大、甚至甲状腺功能不足。

可以多吃海带来补充碘吗？耿建不建议用多吃海带的方式来补充碘。他说，虽然缺碘会影响甲状腺，但是摄取太多碘，也可能造成甲状腺功能异常。海带、紫菜等，属于含碘量特别高的食物，每周吃一两次即可。有甲亢病史或自体免疫甲状腺疾病的患者，要避免吃含碘量特别多的食物。

甲状腺亢进的患者，可以吃加碘盐吗？耿建说，患有甲亢时，可以先吃无碘

盐，让碘的摄入量低一些。如果服药或手术后，甲状腺功能已经正常，就可以吃加碘盐，但要注意不能摄取过量的碘。

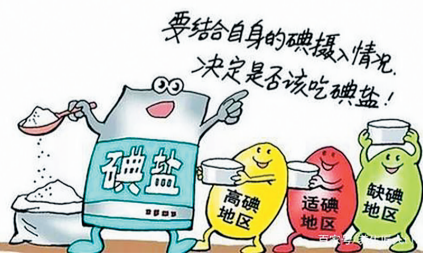
甲状腺功能低下的患者，可以吃加碘盐吗？耿建说，如果是因桥本氏甲状腺炎而导致甲状腺功能低下的患者，已不能仅靠摄取碘来补充，而是需要口服药物补充碘，加碘盐或无碘盐都可以吃。

有甲状腺结节的患者，可以吃加碘盐吗？耿建说，大部分有甲状腺结节的患者，甲状腺功能是正常的，可以吃加碘盐。极少数有甲状腺结节的患者有癌变的可能，在甲状腺癌治疗之前，应该少食含碘食物。手术治疗之后，根据甲状腺的功能和碘尿含量，再考虑如何进食含碘食物和加碘盐。

如何判断碘是否过量呢？有关碘营养状况评价标准指出，尿碘含量在200~300微克/升，则为“基本适宜”；尿碘含量在100~200微克/升，则为碘营养“最理想状态”；尿碘含量低于100微克/升，则为碘缺乏；尿碘含量≥300微克/升，则为“碘过量”，所以说，过量补碘不但没有必要，而且还有害。

最后，耿建特别强调，甲状腺疾病（甲亢、甲减、甲状腺结节）患者，一定要定期检查尿碘含量，这对甲状腺病的治疗及康复至关重要。

锦秀



牙缝大的危害

你有没有突然觉得自己的牙缝慢慢变大了，以前连接紧密的牙现在居然“漏风”了，牙缝变大后说起话来咬字不清，吃饭经常塞牙，一不留神就粘上了菜渣，严重的话还容易导致牙齿松动，给我们的生活造成了严重的影响。本来整齐紧凑的牙齿之间为什么出现了缝隙呢？牙缝又是怎样悄悄变大的呢？今天带你了解一下。

首先，很可能是由于先天性因素，先天性牙齿稀疏、牙缝大。恒牙替换乳牙后，恒牙发育不全，会导致牙体偏小，牙缝隙大；其次，缺牙不管也是很重要的一个诱因，牙齿缺失后置之不理，导致邻牙向缺牙处移位，进而牙缝变大；还有口腔疾病和不良的生活习惯也会导致牙缝变大。

牙缝变大不只塞牙这一个危害，牙缝大还容易造成食物残留，仅凭刷牙漱口不易清理干净，如果不使用牙线进行清理的话，时间一长就容易滋生细菌，引发一系列牙周问题和蛀牙，嵌塞在牙齿中的食物残渣和细菌发酵，还会导致口腔出现异味。更重要的是，牙缝大小不一，牙齿受力不均，会导致咬合和咀嚼不正常，如果食物咀嚼不充分，还会增加胃肠的负担。

牙缝变大该如何解决呢？首先可以选择牙齿矫正，通过外力移动牙齿，让原本歪七扭八的牙齿慢慢移动到它应该在的位置，牙齿矫正不仅适用于牙列不齐、拥挤，也同样可以解决牙缝大的问题。其次可以做牙贴面，可以把牙齿的小缺陷都遮盖起来，但贴面的修复方式仅限于前牙，不能解决后牙牙缝大的困扰。

广告信息

书荣齿科
国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构