

# 户外运动时戴墨镜 可有效延缓白内障的发生

## 眼科专家陈峰教您如何防治白内障

6月6日是第29个全国“爱眼日”。在眼科疾病中，白内障是比较常见的一种。白内障是一种怎样的疾病？戴墨镜能预防白内障吗？只有老人才会得白内障吗？日常生活中又该如何预防？

6月4日，宁波市老年医学学会眼科学分会主任委员、宁波市医学会眼科分会副主任委员、浙江省医学会眼科分会委员、宁波市第二医院眼科主任陈峰做客“甬上名医大讲堂”，科普白内障方面的知识。



陈峰(左)做客“甬上名医大讲堂”。

## 老年人视力突然好转到能穿针引线？

“很多人以为白内障是覆盖在眼球表面的一层‘薄膜’，有点像白雾一样的物质，实际上这种观点是不对的。”直播一开始，陈峰先纠正了一部分群体对白内障的错误观念。

他说，通俗地说，白内障就是眼睛中的晶状体发生了混浊，阻碍了

光线的透过，从而影响视力，因此白内障问题出现在眼球内部。“晶状体是一个透明的双凸透镜，漂浮在液体里，它的作用是将光线准确聚焦于视网膜，通过调节看清远、近物体。如果原本透明、富有弹性的晶状体变黄、变暗，那就意味着白内障出现了。”

他说，白内障的表现形式多种多样，主要表现为重影、没法直视阳光、视物模糊、视力下降等。在门诊中，陈峰曾多次遇到老花眼患者反馈自己的眼睛突然变亮，视力变好，读书看报不再费劲，甚至还能穿针引线，“大多数情况下，老年人视力突然变好是白内障进展的信号。”

## 22岁男孩一夜之间失明？

陈峰介绍，作为全球第一位致盲的眼病，白内障可以说是夺人视力的“大魔王”，几乎没有人能逃出它的“魔掌”。“白内障多见于50岁以上群体，且随着年龄增长，发病率会有所提高。”

那么，白内障是由什么引起的？陈峰介绍，白内障产生的原因包括发育异常、老化、遗传、高度近视、代谢

异常等，其中，高龄是最常见的原因。

他特别提到，年轻人需高度警惕糖尿病性白内障。糖尿病性白内障没有明显的年龄相关性，主要与糖尿病病程及血糖控制情况相关。往往隐匿性较强，常常发病突然、双眼发病，且进展迅速。

在直播过程中，陈峰提到了这样

一个年轻的病例：22岁的小伙小陈(化名)是一名IT从业人员，经常需要加班，熬夜是家常便饭，还经常点外卖，血糖也是忽高忽低。有一天，他起床时发现自己眼前一片漆黑，连路都没法走。被送到医院后，被确诊为糖尿病性白内障。通过白内障手术，小陈目前恢复良好。

## 不是所有的白内障都需要动手术

白内障手术是不是最好等“养熟”了再做？这是陈峰在门诊中经常被问到的话题。“白内障久拖不治，会使眼球中整个晶状体逐步变混浊，视力也会进一步下降，视物不清逐渐加重，甚至只剩光感，还会引起青光眼等一系列并发症。另外，随着白内障疾病进展，囊膜变脆、晶体变硬，都会

大大增加手术的难度系数。”

但陈峰说，这并不意味着，有了白内障就一定要做手术。他提到了近期接诊的一个案例，“这位患者已经退休，发现有白内障，但他视力可以，眼底没问题，也没有青光眼，在不影响生活质量的情况下，我建议他暂时以观察为主，保

持定期复查。”

在生活中，我们该如何预防白内障？陈峰笑着说，“最好的预防方法就是保持健康的生活习惯，平时注意营养均衡，适当锻炼。在户外运动时戴墨镜可以有效地保护眼睛，延缓白内障的发生。”

记者 庞锦燕 通讯员 郑轲

## 神奇！ 打一针就治好了鼻炎

“鼻子通了，终于能睡个安稳觉了。”在北仑区人民医院(浙大一院北仑分院)诊室里，北仑区人民医院副院长、浙大一院疼痛科专家彭志友收到了小欢(化名)的锦旗。此前，彭志友通过打一针就为小欢解决了困扰多时的鼻炎问题。

小欢今年29岁，感染新冠病毒后出现了严重的鼻炎症状，一直都不见好转。鼻塞、流鼻涕、打喷嚏，分泌物倒流至口腔……回想起这一年多来的遭遇，小欢苦不堪言。为此她多次求医，内服外用，中药熏蒸，尝试了很多方法，但鼻炎却依然“顽固”。“严重的时候，晚上无法平卧睡觉了，实在是受不了！”

一次偶然的的机会，小欢得知有一种“鼻炎针”，听说只要打一针，鼻炎症状就能缓解。朋友推荐她来家门口的北仑区人民医院：“那里有浙大一院来的专家定期坐诊，可以挂个号试试。”抱着试一试的心态，小欢来到北仑区人民医院找到了浙大一院疼痛科专家彭志友副主任医师。

彭志友解释，小欢口中神奇的“鼻炎针”，医学上称为蝶腭神经节阻滞疗法。蝶腭神经节是人体最大的副交感神经节，同时包含了副交感神经纤维和交感神经纤维。使用神经阻滞剂穿刺到隐藏在面颊深部的蝶腭神经节，通过注射局麻药及少量糖皮质激素，调节紊乱的交感神经与副交感神经，使机能亢进和失衡的交感副交感神经功能趋于平衡，缓解鼻部腺体分泌旺盛或不足等引起的各种鼻炎症状，达到治疗鼻炎的目的。

充分沟通后，彭志友当日就在门诊为小欢进行了第一次治疗，仅一次鼻塞症状立即改善，现在已经连续治疗了3次，她对病情康复充满信心。目前，小欢还在积极治疗，进一步康复中。

彭志友提醒，通过疼痛科治疗手段治疗鼻炎效果虽好，但也很考验操作医生的经验和技术水平，请大家务必到有专业资质的疼痛科门诊就诊后再行治疗。

记者 陆麒雯 通讯员 杨梦园

## 宁波甬城农村商业银行股份有限公司 金融许可证遗失公告

机构名称:宁波甬城农村商业银行股份有限公司庄桥支行  
机构编码:B2015S233020003  
许可证流水号:1041248  
批准成立日期:1988.07.01  
营业地址:宁波市江北区新都路29号  
邮政编码:315032

电话:0574-87582462  
业务范围:总行在银行业监督管理机构批准的业务范围内授权开展的业务。  
发证机关:国家金融监督管理总局宁波监管局  
发证日期:2022.1.30

## 什么情况下乳腺结节会癌变？

6月6日14:30,甲乳外科专家殷科  
将做客“宁一健康说”

眼下又到了体检季,不少人已经拿到了体检报告。一些女性朋友看到体检报告上的乳腺低回声结节、实质性结节字样,马上陷入了慌乱。因为她们会不由自主地把乳腺结节和乳腺癌联系在一起。

那么,什么情况下乳腺结节会恶化成乳腺癌?乳腺结节超声报告怎么看?哪一类女性容易被乳腺癌盯上?

生活中怎么做才能远离乳腺癌?

6月6日14:30,宁波大学附属第一医院甲乳外科病区副主任殷科主任医师将做客“宁一健康说”栏目,从专业角度为市民科普乳腺结节和乳腺癌方面的相关知识。感兴趣的市民可提前下载甬派新闻客户端观看。

记者 庞锦燕