

“十四五”全国眼健康规划勾勒“清晰”未来

眼睛是心灵的窗户,眼健康是国民健康的重要组成部分,涉及全年龄段人群全生命周期。国家卫健委近日印发《“十四五”全国眼健康规划(2021-2025年)》,为“十四五”期间眼健康事业发展勾画“路线图”。

关口前移 强化儿童青少年视力检查

孩子的光明未来,离不开明亮的双眸。呵护好孩子的眼睛是国家一直以来高度重视的大事。

“0至6岁是儿童眼球结构和视觉功能发育的关键时期,6岁前的视觉发育状况影响儿童一生的视觉质量。”首都医科大学附属北京同仁医院王宁利教授表示,近视防控要做到关口前移,做到早监测、早发现、早预警、早干预至关重要。

此前,我国已陆续出台《儿童青少年学习用品近视防控卫生要求》《0-6岁儿童眼保健及视力检查服务规范(试行)》《儿童青少年近视防控适宜技术指南(更新版)》等多项文件,为儿童青少年近视防控保驾护航。

此次规划明确提出到2025年,力争0至6岁儿童每年眼保健和视力检查覆盖率达到90%以上,儿童青少年眼健康整体水平不断提升。力争“十四五”期间实现全国县(区)



资料图片

近视监测100%全覆盖,动态掌握全国儿童青少年近视率及危险因素变化情况。逐步扩大中小学生学习视力筛查人群,加强视力监测网络建设,针对性开展专家进校园行动、中小学生学习健康月活动等干预措施。

提高手术覆盖率 提升白内障复明能力

在白内障防治方面,到2020年,我国百万人口白内障手术率已超过3000,在30年间

上涨了近38倍。

规划介绍,我国主要致盲性眼病由传染性眼病转变为以白内障、近视性视网膜病变、青光眼、角膜病、糖尿病视网膜病变等为主的眼病。随着经济社会发展及人口老龄化进程加剧,人民群众对眼健康有了更高要求。

此次规划提出新的目标:全国百万人口白内障手术率达到3500以上,有效白内障手术覆盖率不断提高。

规划提出,要深化三级医院对口帮扶县医院,持续开展“光明工程”“光明行”等活动,推动白内障复明手术技术下沉,提升县医院白内障复明手术能力。指导医疗机构规范开展白内障复明手术,强化手术质量管理,建立健全术后随访制度。

资源下延 建立完善五级眼科医疗服务体系

对于优化眼科医疗资源布

局,规划提出逐步建立完善国家-区域-省-市-县五级眼科医疗服务体系,推动眼科相关优质医疗资源扩容并下延。强化二级以上综合医院眼科设置与建设,补齐眼科及其支撑学科短板。每个地级市至少1家二级以上综合医院独立设置眼科。鼓励有条件的县级综合医院独立设置眼科并提供门诊服务。

复旦大学附属眼耳鼻喉科医院周行涛教授表示,在五级眼科医疗服务体系运行过程中,每个环节既能各司其职,又能协作运转,将有利于逐步缩小区域间、城乡间眼科医疗服务能力差异,减少患者跨区域流动,也有利于分级诊疗的推进和落实。

此外,规划要求加强眼科医疗服务能力建设和专业人才培养。提升眼科医疗服务效率,构建“急慢分开”模式。强化落实防治结合要求,建立眼科疾病医疗、预防、康复相结合工作机制,为患者提供筛查-诊断-治疗-随访连续型诊疗服务。

规划明确“十四五”末,力争三级眼科专科医院日间手术占择期手术的比例达到60%,眼科医师总数超过5万名,每十万人拥有眼科医师数超过36名。

(新华)

手指有这些症状 或是心脏在呼救

人们常用“十指连心”来形容手指与心脏之间的密切关系。中山大学孙逸仙纪念医院心血管外科主任郑俊猛教授指出,心脏是否健康,有时的确能从手指上看出端倪。手指的某些异常表现,可能是心脏病的警示。

手指颤抖、末端鼓起,可能是心脏发出的“预警”

郑俊猛介绍,当出现心脏疾病时,手指会出现一些不寻常的症状,包括:手指颤抖、指甲异常和杵状指等。

1. 手指颤抖

心脏是人的命脉,心脏没有跳动了,人也正在走向生命的尽头。如果心脏比较脆弱,平时就会出现手指颤抖、不听指挥的情况,特别是在手握东西的时候根本拿不稳。有些心脏病情况非常严重的人,平时手指几乎没有停止过颤动。

2. 指甲异常

还有一些人的手指和其他人手指会有明显的不同,一般来说,正常的手指

上面的指甲是圆润饱满的,而患有心脏病的患者指甲是凹凸不平的。正常人手指的月牙情况是保持不变的,月牙可以看出一个人的身体健康状况,但并非说月牙要越多越好,而是如果月牙在一段时间内发生了数量或形状的改变,则说明本身就有一定的疾病。

3. 杵状指

杵状指是指手指或脚趾末端增生、肥厚、增宽、增厚,远端指节从根部到末端拱形隆起呈杵状膨大的一种畸形表现。该症状一般呈双手双脚对称性发作。

指甲从指端伸出时所呈的角称为甲上角,正常人甲上角 $\leq 160^\circ$,杵状指时此角 $\geq 180^\circ$,且末端指节软组织呈球状,形如鼓槌。

郑俊猛介绍,杵状指有一种较简单的自测方法——Schamroth征象检查法,把自己双手的同一手指(通常为中指)末节指甲甲面及末节指关节背面贴在一起。正常情况下两指甲根部形成一菱形窗口,而如

果此缝隙变小、消失,那就是杵状指。

发现手指异常,务必及时就医

郑俊猛提醒,如果手指出现了以上症状,有可能患有心脏病,包括:先天性心脏病(如法洛四联症、法洛三联症、心脏大血管错位等)、感染性心脏病(亚急性细菌性心内膜炎、风湿性心脏病、感染性心肌炎),以及其他心血管疾病。

尤其是法洛四联症、艾森曼格综合征、大血管错位等紫绀型先天性心脏病,通常伴有紫绀和杵状指,而且杵状指的严重程度往往和紫绀轻重及病程长短呈平行关系。

不过,新生儿和严重贫血者除外,前者仅有紫绀无杵状指,后者杵状指明显而发绀较轻。

“一旦发现手指异常,务必尽早就医,以免延误治疗时机。”郑俊猛说道,医生会为患者进一步检查,如体格检查、血常规、血气分析、心电图、影像学检查等,以明确病因对症治疗。

(任珊珊)

腹部疼痛持续不能缓解 当心胰腺腺泡细胞癌

刚刚30岁的广州市民郑女士(化名)正处于事业上升期,一心一意忙工作的她经常吃喝不定时,出现腹痛、拉稀、便秘、没食欲等症状时,以为只是胃肠应激反应,谁知已被肿瘤盯上。广州日报记者从中山大学附属第一医院东院获悉,拖延大半年后,郑女士才因症状加重而就医,被诊断为十分少见的胰腺腺泡细胞癌。

从出现症状到就医,她拖了大半年

2019年底,郑女士突然出现左上腹疼痛,她以为只是普通的肠胃炎,就随便吃了药处理,没想到症状反复,时好时坏。半年后,疼痛越来越密,还陆续出现拉稀、便秘及食欲下降等症状。心存侥幸的郑女士自恃年轻,在老家开了点中药调理肠胃。到了2020年9月,郑女士发现自己的肚子大了很多,并且疼痛愈加强烈,翻身都很困难,她才意识到不妙,就医后被诊断出患有肿瘤。

由于肿瘤太大,她辗转多家医院均因手术风险较大而无法获得满意的治疗方案,随后她慕名向中山大学附属第一医院胃肠外科崔冀教授求医。经腹部CT检查发现,郑女士左上腹有一个巨大的软组织肿块,相当于4个月大的胎儿大小,密度不均,内见片

状低密度影,部分与脾边界欠清,脾向左上方移位,而胃受压向右侧移位,胰腺向右后上方移位等。结合其他检查,崔冀教授团队将郑女士病情初步诊断为胰腺腺泡细胞癌,可能存在转移。

五成患者一确诊已出现肝转移

“这是一种极为罕见的侵袭性恶性疾病,由于与胰母细胞瘤和混合性腺泡内分泌肿瘤掺杂在一起,病情复杂。”崔冀指出,虽然发病率不高,但复发率很高,据研究数据表明可达57%以上,而且50%的患者一确诊即已出现了肝转移。

虽然手术难度巨大,但考虑到郑女士还很年轻,身体底子不错,求生意志强烈,崔冀决定为她放手一搏。经肿瘤科、放射科等相关科室多次进行多学科会诊,最终确定了手术+化疗的联合治疗方案。崔冀教授团队、杨世斌教授团队联合为郑女士实施了“腹腔镜巨大肿瘤切除+脾切除+结肠部分手术”,术后患者恢复良好。随后专家又为郑女士制定了靶向药加免疫治疗的化疗方案并实施化疗。经过多次化疗并反复检查显示,肿瘤及周边淋巴结缩小。目前郑女士已经顺利回归生活,可以照常上班。(任珊珊)