

新型眼部植入系统 帮助黄斑变性失明患者 恢复视力

很多老年人因年龄相关的黄斑变性逐步丧失视力。法国国家健康与医学研究院等机构20日表示,研发出一种眼部植入系统,可使80%的患者部分恢复视力。

年龄相关性黄斑变性通常发生在60岁后,是全球范围内导致失明的首要原因。其特点是视网膜中央负责精细视觉和细节识别的黄斑受损,正是这部分功能使我们能够阅读和识别人脸。年龄相关性黄斑变性包括干性(萎缩性)和湿性(渗出性)两种,干性表现为感光细胞逐步消失,患者的周边视觉虽保持完整,但高分辨率的中心视觉完全丧失。目前针对干性年龄相关性黄斑变性尚无有效治疗方法。

法国国家健康与医学研究院等机构联合研发出一种旨在为此类患者恢复视力的眼部植入系统。该研究成果已发表在美国《新英格兰医学杂志》上。

该系统名为Prima,由一枚视网膜下植入物和一副增强现实眼镜组成。植入物大小为2毫米×2毫米,厚30微米,需通过手术植入视网膜下方,以替代因疾病而受损丢失的感光细胞。眼镜配备微型摄像头以捕捉周围影像,并将视频传至随身计算机,由算法对图像进行增强,可将其放大、提升对比度与亮度,随后把视频转换为红外光束,实时投射到视网膜下植入装置。该装置接收红外信号并刺激邻近神经元,将信息传至大脑。

共38名患者参与临床研究,他们视力严重受损,难以辨认标准化视力表上的字母,其中32人完成研究。佩戴Prima一年后,81%的受试者可在视力表上多读至少10个字母;78%的受试者可多读至少15个字母;效果最好的能多读59个字母。84.4%的受试者表示能够阅读字母、数字和单词。

据新华社

自来水纯净水 到底该怎么选?

日常生活离不开水,到底是喝自来水好还是纯净水好?天津市疾控中心环境健康与公共卫生所有关专家表示,对大多数人来说,凉白开是完全足够人体所需的饮用水选择。出门在外时,可以随身携带水杯装凉白开。如果需要购买瓶装水,一般情况下,普通价格的产品就已经足够。如果使用家用净水设备,应根据使用说明定期进行清洗消毒、更换滤芯滤膜等维护措施,避免造成出水水质的二次污染。

我们常说的自来水是指经过自来水厂净化、消毒后生产出来的符合《生活饮用水卫生标准》的水,能够保证水质的安全性。烧开后的白开水,是目前公认最符合人体需要的饮用水。

纯净水是以符合《生活饮用水卫生标准》的水为原水,通过离子交换、反渗透、蒸馏等深度处理工艺制成的水。经过多道工序后的纯净水几乎不含任何矿物质、杂质和微生物。但需要注意的是,纯净水需要专门的设备和处理过程,并且相对自来水而言,价格较高。

近年来的研究发现,每升瓶装水或者桶装水里,平均约含有24万个可检出的塑料微粒,自来水中也含有塑料微粒。虽然饮水会让我们摄入微塑料,但也不必过度担心。把水烧开后,再喝能最大化地减少微塑料进入人体,降低其潜在健康风险。

据《今晚报》

骨质疏松 不是老年人的“专属病”



10月20日是世界骨质疏松日。2025年世界骨质疏松日的中国主题是“健康体重,强骨健身”。医生提醒,骨质疏松已不是老年人的“专属病”,不良生活习惯正加速年轻人骨量流失,应尽早识别、科学干预。



哪些人易患?

骨质疏松症,是一种以骨量低下、骨组织微结构损坏,导致骨脆性增加,易发生骨折为特征的全身性骨病。骨质疏松症大致分为原发性和继发性两类:原发性骨质疏松症包括老年骨质疏松症、绝经后骨质疏松症等;继发性骨质疏松症指由影响骨代谢的疾病、药物及其他明确病因导致的骨质疏松。

青海省医师协会骨科分会骨质疏松学组组长、青海省人民医院健康管理部副主任单中书介绍,人体骨骼长期处在骨吸收和骨形成的动态平衡中。在青少年和青年时期,骨形成大于骨吸收,骨量持续积累,随着年龄的增长,骨量开始缓慢流失,骨吸收开始超过骨形成。对于女性而言,绝经后由于雌激素水平

骤降,骨量流失,因此建议女性在45岁后、男性60岁后定期进行骨密度检查,高危人群需在医生指导下进行药物干预。

“患甲亢、糖尿病等代谢性疾病,长期使用糖皮质激素、抗癫痫药等药物,酗酒、吸烟等人群易发生继发性骨质疏松。”沈阳市第五人民医院骨科主任医师赵亮介绍。



症状有哪些?

“频繁感到莫名疲劳”“腰背或关节隐隐作痛”“夜间小腿反复抽筋”……专家提醒,这些常被归为“作息乱了”“缺钙而已”的症状,可能是骨骼发出的健康预警。

宁夏医科大学总医院老年医学科主任医师雷晨指出,除了上述容易被忽视的表现,更直观的信号包括:

身高比年轻时缩短3厘米以上,以及指甲变薄、易断裂。

沈阳市骨科医院关节外科主任医师翟良全说,随着病情进展,患者症状会加剧,出现负重能力下降、全身骨痛、驼背等脊柱变形问题。最危险的是发生“脆性骨折”,如打喷嚏、弯腰提物或站立高度摔倒发生骨折。

单中书强调:“很多患者是发生骨质疏松性骨折才意识到,而一旦发生髋部等关键部位的骨折,其致死率和死亡率很高,后续并发症的危害也极大。”他同时提醒,科学管理体重与骨骼健康密不可分,无论是低体重还是肥胖,都会对骨骼健康产生不利影响。



预防从哪入手?

骨质疏松怎么治?怎么防?专家指出,骨质疏松的治疗并非单纯补钙,而是需要综合规范的治疗方案。

翟良全介绍,可从三方面入手:第一,补充钙和维生素D,为骨健康提供营养支持,通过食用奶制品、豆制品、坚果、蛋类等补充钙质;通过晒太阳和食用三文鱼、金枪鱼等多脂鱼的方式补充维生素D;食物补充不足时,可在医生指导下服用钙、维生素D补充剂。

第二,科学运动,散步、太极拳、慢跑等温和运动既能增强骨骼强度,又能改善身体平衡能力,减少跌倒风险,但要避免过度弯腰、负重、剧烈运动。

第三,减少对骨质的消耗,控制体重,避免过胖或过瘦;戒烟、限酒,避免过量饮用咖啡及碳酸饮料;保持良好情绪,避免熬夜。

专家提示,预防骨质疏松的关键在“早储备、勤维护”。30岁左右是骨量积累的黄金期,要坚持健康生活习惯,做好骨量储蓄。每周进行3-4次户外活动,每次至少30分钟,可选择跑步、跳绳、深蹲等运动,通过肌肉刺激增强骨密度。

由于骨质疏松患者易出现骨折现象,沈阳急救中心医生王涛提醒,记住“三要三不要”口诀:要慢,起身、站立、转身、上下床,在浴室、厨房、雨天室外行走时,动作放缓;要亮,必要

时在家中安装声控灯、智能感应夜灯;要稳,家具安放稳固,避免砸伤,必要时铺设防滑地垫和扶手。不要逞强,做不了的事主动求助;不要将就,不合适的眼镜、松垮的拖鞋、过长的裤腿、打滑的鞋应及时更换;不要忽视,出现视力下降、头晕、乏力等症状时,应及时关注并寻求改善。

新华社北京10月20日电



新研究

芬兰图尔库大学参与的一项新研究表明,每天仅减少30分钟的坐姿时间,就能改善身体利用脂肪和碳水化合物产生能量的能力,有助于提升代谢健康并降低慢性疾病风险。

新华社发 王鹏 作

