报后广告 139 307 58 496
无痛催乳 轻松解决哺乳期奶少，堵奶，乳腺管不通畅，清水奶，大小乳等问题。（男士勿扰）
地址：沧州市运河区锦绣天地底商 电话微信：18730726672 无痛催乳刘老师

2024年11月13日 星期三
责任校对 石会娟
责任编辑 马玉梅
技术编辑 乔文英

整理地下室，女子肺部竟“发霉”

医生：整理发霉的物品要戴口罩

近日，家住石家庄深泽县的郑女士在地下室收拾完自家衣柜后，却出现高烧不退的情况，去医院检查后发现，肺里竟长了霉菌。这究竟是怎么回事呢？

女子整理地下室，被确诊为霉菌性肺炎

据郑女士回忆，几天前，她自己在地下室忙活了一整天。3天后，她突然出现发烧、咳嗽、胸闷，还伴有皮肤瘙痒、发红等症状。于是，她到河北省胸科医院就诊，经检查，郑女士被确诊为霉菌性肺炎。

河北省胸科医院呼吸内一科主任王晓静怀疑是前段时间阴雨绵绵，导致地下室物品受潮发霉，而郑女士在整理过程中没戴口罩，致使霉菌入侵引发肺部感染，而郑女士的皮肤瘙痒，也是因霉菌引发的反应，从而出现过敏症状。

医院给予郑女士抗真菌等相关治疗后，当天，郑女士的症状就缓解了。出院前，医生嘱咐她，以后屋子要多通风，整理发霉的物品要戴口罩。

家里这些地方滋生霉菌的“重灾区”

医生表示，霉菌其实在生活中很常见，平时，大家不注意的角落，比如墙角、厨房水池灶台、冰箱内部、洗衣机内部、空调、长时间不用的书籍和地毯等地方，都容易滋生霉菌，但不是只要接触霉菌就会患上霉菌性肺炎。

大部分人机体免疫功能正常，身体会自动把霉菌清除。只有当霉菌数量过多，且人的抵抗力较差时才容易感染。

预防霉菌感染要做到以下几点：

保持通风和降低湿度 尽量将室内的湿度保持在65%以下，特别是厨房和浴室等潮湿区域，保证房间定期通风。

保持清洁的生活环境 定期清理冰箱、洗衣机等容易生长霉菌的家用电器，建议每年深度清洁一次。

科学利用紫外线 紫外线可抑制霉菌生长，可以将书、衣物、被褥等放在阳光下暴晒，借助紫外线将霉菌杀灭。

注意食品保存 冰箱里的食物要定期检查，避免长期存放。一旦发现食物发霉，要及时清理。

据河北青年报

控糖防眼病 随诊更贴心

沧州爱尔眼科医院为糖尿病患者眼健康保驾护航

赵华 陈珊

11月14日是世界糖尿病日，今年的主题聚焦于“糖尿病与幸福感”，旨在提高公众对糖尿病及其对患者生活质量影响的认识。

世界糖尿病日 呵护眼睛健康

据糖尿病流行病学数据发布显示：中国糖尿病患者总人数约为1.298亿。因糖尿病的长期血糖异常会导致一系列的并发症，其中糖尿病视网膜病变属于十分常见的一种并发症。在我国平均每10位糖尿病患者当中，约有3人至4人患有糖尿病视网膜病变（也就是我们俗称的糖网病）。如果糖尿病患者血糖长期控制不好，就会引发眼底病变，其中糖尿病视网膜病变是糖尿病最常见的并发症之一。糖网病已被世界卫生组织确认为世界上仅次于白内障、青光眼，位居第三的致盲性眼病。

关注糖网的症状 早期预防是关键

糖尿病患者因长期血糖异常，高血糖会导致眼部发生微血管病变，易引起眼部并发症，容易出现糖尿病视网膜病变。多数早期糖网患者无明显症状，眼睛不疼、不红，视力也正常，因此很容易被忽视。到了中期，患者逐渐会出现视力下降、视物模糊、视物变形等症状，需要尽快到眼底病科就诊。如果是晚期，患者往往会发生新生血管破裂出血或牵引性视网膜脱离，此时，就需要手术等措施干预。

对于糖网的这些症状，高危人群有以下几类：糖尿病病程超过5年、平时血糖控制不好、同时伴有高血压、糖尿病肾病、高血脂等，以上几类人群患糖尿病时间越长，发生糖尿病视网膜病变的几率越大。因此，糖尿病易发人群要重点关注自身的血糖情况：比如有糖尿病家族史的人群、体重超重及肥胖人群、饮食习惯不合理、熬夜睡眠质量不佳、久坐缺乏运动，尤其40岁以上的中老年人群更要注意血糖情况。

沧州爱尔眼科医院眼底病科医疗团队

糖友们经常说要想控制好血糖一定要管住嘴、迈开腿。在日常生活中糖尿病患者如何进行糖尿病眼病的预防呢？

积极控制“三高” 高血糖是引发眼部病变最主要的原因，因此要通过采取积极措施将血糖控制在平稳状态，血糖持续偏高，眼底病变也会进展较快，可以住院治疗进行综合调理。另外，也要将血压、血脂尽量控制在正常水平，一定程度上也会预防眼部出现并发症。

养成良好的生活习惯 糖尿病患者日常要注意养成良好的生活习惯，坚持早睡早起，做到充分的休息。同时，要进行适当的运动，这对于血糖的平稳控制非常有帮助。饮食方面要做到低盐、低脂、低糖，不健康的食物要远离，不良饮食习惯要调整。

定期进行眼部检查 “眼底一张照，眼病早知道”，糖尿病患者一定要每半年定期到医院进行眼底检查，通过欧堡激光眼底扫描排查眼底问题。

如出现了糖尿病视网膜病变，依据糖网患者症状和体征不同程度采取不同治疗方式。初期采用药物治疗延缓病变的发展。激光治疗可以改善眼底缺血缺氧的状态，在一定程度上阻止病变进一步发展。眼内注药治疗糖尿病性黄斑水肿，改善视力以及围手术期的应用，减少术中、术后并发症。如有玻璃体积血、视网膜脱离，建议手术治疗清除病变挽救视力。

沧州爱尔眼科医院院长张歆温馨提醒：“糖尿病是广大中老年人群的高发疾病，呼吁糖尿病人群重视眼部健康问题，要意识到眼底检查的重要性。对于糖尿病人群预防是关键，定期进行检查来筛查眼底疾病。”

构建四道防线 提供健康管理

在日常生活中，有很多糖网患者都是因缺乏眼部健康的相关知识，不注重日常预防和检查，导致病情加重甚至错失最佳治疗时机。沧州爱尔眼科医院为眼底病患者构建了4道防线。专门开设了糖尿病眼病门诊，24小时一站式玻璃体腔注药中心。由眼底专家出诊实施精准诊疗；设置专属眼部健康管理师，“一对一”定期回访；推出了糖尿病患者建立眼底健康建档服务，患者可以每年进行两次眼底检查，帮助患者早预防、早发现、早诊断、早治疗；为糖尿病患者提供个性化的长期复查、随访及治疗管理。这4道防线构建了医院“糖尿病眼病防治体系”，为患者提供全生命周期眼部健康管理。

沧州爱尔眼科医院一直致力于从糖尿病眼病的科普宣教、糖尿病眼病的公益筛查，到糖尿病眼病专科门诊的成立，希望从点点滴滴的积累，方方面面的工作来真正的为糖尿病患者的光明护航。

目前，沧州爱尔眼科医院眼底病科在以张歆院长为核心的带领下，拥有1名主任医师、2名副主任医师、1名主治医师，是一支业务精、素质强的年轻医疗团队。眼底病科擅长微创玻璃体切除术治疗玻璃体积血、视网膜脱离、糖尿病视网膜病变、黄斑裂孔、黄斑前膜、严重眼外伤、晶状体半脱位。玻璃体腔注药治疗渗出性老年黄斑变性、视网膜静脉阻塞、糖尿病黄斑水肿、色素膜炎等眼底内科疾病。