

飞蚊症：你眼中的“小飞蚊”究竟是什么？

▲ 黔西南州人民医院 崔桓 华北理工大学 王雯郡 黔西南州人民医院 刘雪莲

“医生，我眼前总有小黑点在飞，是不是眼睛进东西了？”在眼科诊室，经常能听到这样的疑问。今天，我们就来揭开这些“眼中幽灵”的神秘面纱。

玻璃体：眼球的“透明果冻”

要理解飞蚊症，先认识眼球里这个关键角色——玻璃体。它是屈光间质中重要的一部分，像一团无色透明的胶冻，占眼球后 4/5 的空间，由 98% 的水分和精密排列的胶原纤维构成。这些胶原纤维像支架维持眼球形状，又起到“光学透镜”帮助光线精准投射到视网膜。但随着年龄增长，“果冻”会脱水收缩，形成悬浮物，并在视网膜上投下阴影，这就是我们看到的“飞蚊”。

飞蚊症的两面性

中老年人因玻璃体液化出现点状、线状阴影，是生理学玻璃体混浊，占飞蚊症的 80%。高度近视者（超过 600 度）因眼球拉长更早出现混浊。这些黑影通常像小蚊子或蛛网，在明亮背景下更明显，但不会影响视力，大脑会逐渐适应它们的存在。

病理性飞蚊症是危险信号，需高度警惕，如突然增多的黑点、闪光感（像闪电划过黑暗）、固定黑影遮挡视野。玻璃体积血：糖尿病视网膜病变、高血压视网膜病变、视网膜静脉阻塞等；外伤、手术后：外伤直接损伤，手术后炎症反应；炎症细胞浸润：葡萄膜炎等炎症导致白细胞和蛋白质进入玻璃体；视网膜裂孔/脱离：玻璃体后脱离牵拉视网膜时，产生色素颗粒和出血等情况。

如何辨别“好蚊子”与“坏蚊子”

眼科医生有套“侦查组合拳”：滴散瞳药水后用专业镜片检查眼底，相当于给眼球做“全景扫描”；OCT 技术能高清拍摄视网膜细微结构；当混浊太严重时，B 超就像“声波透视眼”帮助探查视网膜状态。记住这个危险清单：飞蚊数量突然爆发式增长、伴随闪光或黑影固定不动、外伤后视力下降，遇到任何一项都要立即就医。

应对策略

对于生理性飞蚊，医生通常建议“和平共处”，大脑会逐渐适应这些

阴影，每年一次眼底检查足够。若飞蚊严重影响生活，目前有三种干预方式：口服卵磷脂络合碘促进代谢，抗氧化剂（维生素 C/E）保护玻璃体；顽固性混浊可通过 YAG 激光击碎悬浮物；而视网膜脱离或玻璃体积血则尽快行内、外路视网膜脱离手术或玻璃体切割手术。

科学护眼

给眼睛“放个假”：用眼 45 分钟就远眺 5 米外 10 分钟，高度近视者避免跳水、蹦极、拳击等剧烈运动；管好慢性病：糖尿病患者需控制糖化血红蛋白 <7%，高血压人群保持血压 <140/90mmHg；防护到位：做电焊、切割等工作时戴防护镜，运动时选择防撞眼镜；高危人群定期查：600 度以上近视者每年查眼底。

那些飘动的“小飞蚊”，或许是时光留下的自然印记，也可能是眼睛发出的求救信号。记住这个口诀，能提前预防：生理性飞蚊定期看，病理性飞蚊火线看，术后新蚊紧急看。预防优先，治疗保障，护你周全。

胎儿左心室强光斑，是危险信号还是虚惊一场？

▲ 普宁市人民医院 谢晓霞

当准妈妈们在产检超声报告上看到“胎儿左心室强光斑”这几个字时，内心往往会涌起一阵担忧和恐惧，脑海中瞬间闪过无数不好的念头，担心宝宝是不是出了严重的问题。那么，胎儿左心室强光斑究竟意味着什么呢？是危险的信号，还是虚惊一场呢？

左心室强光斑的定义

胎儿左心室强光斑，在医学上被称为左心室点状强回声（EIF）。它是指在超声检查中，胎儿左心室内出现的点状高回声结构，看起来就像一个小亮点。这种强光斑的大小通常在 2 ~ 6 毫米之间，形状可以是圆形、椭圆形或者不规则形。它并不是一种疾病，而是一种超声影像表现。

为什么会出现左心室强光斑

目前认为，大部分胎儿左心室强光斑是左心室乳头肌微钙化导致的。在胎儿心脏发育过程中，乳头肌腱索出现炎症、增厚、钙化，就可能在超声下表现为强光斑。这就像是我们在成长过程中，身体的一些小变化一样，大部分属于正常的生理现象，随着胎儿的发育，很多强光斑会逐渐消失。虽然左心室强光斑大多数情况下是正常的，但它也被认为是染色体异常的一个软指标。所谓软指标，就是指那些本身对胎儿健康没有直接影响，但可能与染色体异常存在一定

关联的超声表现。比如当胎儿存在染色体异常，如 21 - 三体综合征（唐氏综合征）、18 - 三体综合征等时，出现左心室强光斑的概率可能会增加。不过，单独出现左心室强光斑时，胎儿患染色体异常的风险并不高。一些研究还发现，孕妇的年龄、是否吸烟、是否有糖尿病等，也可能与胎儿左心室强光斑的发生有一定关系。例如，高龄孕妇（年龄大于 35 岁）的胎儿出现左心室强光斑的概率可能会略高于年轻孕妇。

发现左心室强光斑后该怎么办

当看到超声报告上有左心室强光斑的描述时，准妈妈们首先要做的就是保持冷静。因为如前面所说，大多数左心室强光斑都是正常的生理现象，不会对胎儿的健康造成影响，也不增加胎儿心脏结构畸形风险。过度焦虑和紧张反而可能会影响胎儿的发育。为了排除染色体异常等潜在风险，医生通常会提供进一步的检查，常见的检查方法有，胎儿无创 DNA 检测，这是一种通过采集孕妇外周血，检测胎儿游离 DNA，从而判断胎儿患染色体非整倍体疾病风险的方法。它的准确性较高，对孕妇和胎儿的损伤小，但检测范围相对有限，主要针对 21 - 三体、18 - 三体和 13 - 三体综合征。羊水穿刺是诊断胎儿染色体异常的“金标准”，但它是一种有创检查，存在一定的流产、感染等风险。一般来说，

只有当无创 DNA 检测结果异常，或者孕妇年龄较大、有其他高危因素时，才会建议进行羊水穿刺。当然，除了排查染色体异常，还应该进行详细的胎儿结构检查，排查胎儿是否有其他超声软指标或结构畸形。

左心室强光斑的预后情况

如果进一步的检查提示胎儿染色体异常风险较低，且未发现胎儿结构异常等问题，那么左心室强光斑通常不会对胎儿的预后产生不良影响。随着胎儿的生长发育，强光斑可能会逐渐变小、变淡，甚至消失。出生后，宝宝的心脏功能一般也是正常的，不会影响其日常生活和生长发育。如果左心室强光斑合并有其他超声软指标或结构畸形，或染色体筛查异常，那么胎儿患染色体疾病或其他先天性畸形的风险可能会增加。这种情况下，需要密切监测胎儿的发育情况，根据具体情况决定是否进行介入性产前诊断以及后续的处理。

总之，胎儿左心室强光斑并不一定就是危险的信号，很多时候只是虚惊一场。准妈妈们在发现这个问题后，要听从医生的建议，进行进一步的检查和评估，以明确胎儿的健康状况。同时，要保持积极乐观的心态，相信宝宝一定会健康出生。希望每一位准妈妈都能顺利度过孕期，迎来一个可爱的小宝贝。

人到老年 关注皮肤瘙痒

▲ 沈阳市第七人民医院（沈阳市中西医结合医院） 梁秀宇

老年瘙痒又称老年皮肤瘙痒症，传统定义为发生于 60 岁（或部分标准为 65 岁）及以上老年人、病因不明的慢性瘙痒，是随年龄增长常见的皮肤问题。剧烈瘙痒可伴有不同程度皮疹，严重影响老年人生活质量。

老年皮肤瘙痒致病原因多。一是皮肤自然衰老，随年龄增长，皮肤天然保湿因子减少、干燥脆弱，易受外界刺激而瘙痒；二是环境因素，干燥、寒冷或炎热的气候使皮肤易失水，加剧瘙痒；三是慢性疾病影响，各种瘙痒性皮肤病、糖尿病等慢性疾病、甲状腺疾病等内分泌疾病，以及神经系统功能减弱引发的神经感觉异常，都可能导致皮肤瘙痒。

老年瘙痒患者需要做哪些检查呢？主要是专科体检，医生会检查皮肤状况、询问过敏史、了解家族病史，评估整体健康状况，排查可能引起瘙痒的慢性疾病。此外，建议进行血液检查，如查血糖、肾功能、肝功能等指标，以排除潜在疾病。若瘙痒症状持续或加重，建议做皮肤病理检查，排查其他皮肤疾病。

老年瘙痒的特点有哪些？第一，原因多样、机制复杂，成因包括皮肤疾病、全身性疾病、神经系统异常及心理因素等。第二，患者合并疾病多、用药复杂，老年患者常合并心脑血管疾病、肿瘤等内科疾病，用药多，给治疗带来不便与风险。第三，症状反复、皮损加重，瘙痒反复发作导致皮肤损害加重，如皮损肥厚、痒疹等，既影响外观又带来不适。第四，病程慢性、影响深远，持续时间长，患者经历缓解与发作交替，夜间症状加剧，影响睡眠、日间功能及社会交往。第五，患者认知有限、治疗依从性低，由于病因复杂，患者理解不全面，长期治疗易产生挫败感，影响治疗依从性和疗效。

如何治疗老年皮肤瘙痒？第一，外用治疗：一是对症治疗，使用屏障保护剂贯穿治疗始终；二是钙调神经磷酸酶抑制剂，0.1% 他克莫司软膏可作一线用药；三是外用糖皮质激素为常用药，但不推荐作首选。第二，系统治疗：基本原则是低剂量起始、缓慢减量，应在医生指导下用药。一是抗组胺药物，老年皮肤瘙痒症用第二代抗组胺药；二是抗惊厥药，加巴喷丁和普瑞巴林用于治疗伴疼痛和瘙痒的神经病、慢性肾病相关性瘙痒症及不明原因瘙痒症；三是沙利度胺、糖皮质激素、生物制剂、JACK 抑制剂等可治瘙痒；四是中医中药的治疗在老年皮肤瘙痒性疾病中有明显的优势，中医外治疗法具有非常好的疗效。

皮肤瘙痒的老人日常需注意：避免过度搔抓，瘙痒剧烈时及时用药；避免热水烫洗；避免用碱性和脂溶性清洁剂；饮食清淡有营养，不过度忌口，最好不食辛辣、不饮酒；不滥用药物；加强润肤。

总之，老年皮肤瘙痒是常见的老年健康问题，严重困扰老人生活，需患者、家属及医护人员共同关注，通过规范治疗与科学护理缓解症状、改善生活质量。