

特别关注

及早识别 提早干预 这些眼疾易盯上老年人

变老是每个人都会经历的一件事,随着年龄的增长,眼睛的机能也会大不如前。眼科医生教您及早识别常见眼病,提早干预。



晶状体老化致白内障

白内障,是一种常见眼病,是眼睛里的晶状体浑浊了。对于白内障已经影响生活的人来说,最有效的治疗方式是手术,患者可以通过手术植入人工晶体。

目前白内障的手术方式比较成熟,而且是微创的方法,确诊白内障并且影响到日常生活就可以考虑手术。一旦等到白内障逐渐严重了,不只会导致失明,手术也会变得更加困难。

泪液分泌不足引发干眼症

干眼症也是个非常常见的中老年眼病,常见症状有:眼睛干涩、容易疲倦、眼痒、有异物感、痛灼热感、分泌物黏稠、怕风、畏光、对外界刺激很敏感;有时眼睛太干了,反而刺激反射性的泪液分泌,造成常常流泪,会出现一过性的看东西不清楚,休息一下会好转。

老年人由于泪液的分泌系统没有年轻时那么发达,产生的基础泪液分泌不足,另外由于年龄大了眼睑松弛下垂,结膜松弛,睑缘的睑板腺分泌功能也不足,还有近几年老年人的手

机和平板使用比例和使用时间增多,这些都是容易发生干眼的原因。

针对病因个体化治疗是提高干眼治疗效果的关键。目前市面上的部分眼药水成分复杂,切记不要随意在药店购买使用。

老年黄斑变性可致失明

黄斑变性是一种致盲性眼病,会造成老年人视力不可逆的损伤。

黄斑变性发生早期有个典型的症状就是“看东西变形”,50岁以上的人可以自测,可以自备一张kamsler方格表,看看有没有变弯、扭曲等,如果出现的话,尽早去医院检查治疗。老年性黄斑变性最后会导致失明,早期治疗非常重要。

糖尿病引发视网膜病变

糖尿病视网膜病变是糖尿病患者非常常见的并发症,也是中老年人致盲因素之一。血糖如果反复波动,得不到有效控制,会造成视网膜出血、黄斑水肿、视网膜脱离等一系列严重的情况。如果确诊了糖尿病,一定要每年都去找眼科医生详细查一下眼底,这类

疾病造成的失明是完全可以早诊早治来避免的。

视网膜血管阻塞

多发生于有高血压、高血脂、糖尿病、动脉粥样硬化、颈动脉斑块的患者,由于视网膜血管受到阻塞,导致视网膜供血不足,可能会导致视力损伤,甚至失明。

如果突然出现了视力下降、部分或完全的视野丧失建议尽快就医,“早诊断早治疗”,可以预防失明的发生。

另外,控制高血压糖尿病等慢性病、戒烟戒酒、锻炼身体都很重要。

□李爽

护眼方法学起来

1. 避免过度用眼
2. 治疗原发疾病
3. 定期检查
4. 及时就医。
5. 日常多吃维生素C、维生素E这些抗氧化物质含量较高的食物。

健身有方

糖友注意了 穿鞋买袜有讲究



糖尿病足的预防是糖尿病治疗的关键。糖尿病患者该如何运动?糖尿病患者的鞋袜该如何选择?这就给大家支招儿。

保持足部皮肤健康 使用皮肤护理膏或霜,注意不要将护理霜涂抹于足趾间或溃疡伤口上。可以适当按摩足部。

选择正确的运动方式 建议进行中等强度的步行。有足部损伤或开放性伤口时,仅限做无负重运动,可做上肢锻炼。

选择舒适的鞋袜很重要 鞋子要有足够的空间;透气性良好;鞋底较厚硬而鞋内较柔软;能够使足底压力分布更合理;不要穿外露脚趾的、夹趾的凉鞋或拖鞋;买鞋时需注意两只脚同时试穿,且需穿着袜子,不要赤脚穿鞋。日常穿鞋前动作要慢,应检查鞋里是否存在粗糙的接缝或异物。此外,选择天然材料制成的袜子;不穿过紧或有毛边的袜子;记得每天换袜子。

□孙萌

家庭保健

腿有劲儿 可防心衰



近期发布的一项研究提示,有心梗的患者,如果腿部强壮,进展为心衰的风险将明显较低。

研究纳入932例急性心梗住院患者,所有患者入院前无心衰,且住院期间也没有出现心衰并发症,中位年龄为66岁,81%为男士。

该研究以最大股四头肌肌力作为腿部力量的指标。患者坐在椅子上,尽可能用力收缩股四头肌5秒钟,戴在脚上的手持测力计记录以千克为单位的股四头肌肌力最大值,取两条腿的平均值。

在平均四年半的随访中,7.2%的患者进展为心衰。股四头肌肌力较高和较低的患者中心衰竭发生率分别为10.2/千人年和22.9/千人年。与股四头肌肌力较低的患者相比,股四头肌肌力较高的患者发生心衰的风险降低了41%。进一步分析显示,股四头肌肌力每增加体重的5%,心衰风险降低11%。

研究者指出,在临床实践中,准确测量股四头肌肌力是比较容易和简单的。该研究表明,股四头肌肌力有助于识别心梗后的心衰高风险患者,从而可以针对性地进行更密切的监测。尽管该研究结果需要进一步验证,但该研究表明,对于经历过心脏病发作的患者,建议进行股四头肌的力量训练,以预防心衰。

□杨进刚

与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:chizhengwei@126.com。

用药提示

桑拿天易惹病 老年人更要注意

尽管已经立秋,但仍然没“出伏”,闷热的桑拿天不仅会给我们带来情绪的不适,还对健康有很大影响,老年人群更需要重点呵护。

高温天气是影响健康的重要环境因素之一,高温所导致的一系列生理功能改变也会加剧心脑血管疾病、呼吸系统疾病、消化系统和泌尿系统疾病的发生风险和严重程度,并导致烦躁不安、抑郁焦虑等心理问题。老年人身体机能有所退化,体质相对虚弱,对温度改变的感知和响应会变得迟钝,还会常常伴有一种或多种基础疾病,因而在高温天气下会更容易受到影响。

有研究发现,高温下,每升高1℃,65岁以上老年人心血管、脑血管和呼吸系统疾病死亡率分别增加3.44%、1.40%和3.60%。因此,建议老年人尽量减少高温环境暴露。

□王娟

原来如此

“三伏天”可这样通过饮食养生



随着“三伏天”的来临,如何在入伏后通过饮食实现养生,成为很多人关注的话题。专家+表示,入伏后,饮食上需要做到“两不吃三多吃”。

“两不吃”是指不吃生冷寒凉食物,忌食剩菜、剩饭、剩瓜果,这些食物摄入过多容易生湿伤脾。“三伏天”也是高温、高热、高湿的代名词,微生物、细菌很容易繁殖,如果剩菜、剩饭、剩瓜果没有马上放入冰箱,尽管味道还没有明显变化,也建议不要再吃了。

“三多吃”指的是多吃养脾、祛湿

食物以及吃姜。“三伏天”食用冷饮冷食后,容易导致湿气重,而湿气伤脾。因此,可以多吃养脾的食物,比如芡实、茯苓、莲子、百合等可以煮汤食用,而茯苓、陈皮、白扁豆、甘草等可以泡水饮用。薏米、芡实、茯苓有利湿的功效,红豆可以理气,大麦有健脾利尿、清热解暑、平胃止渴等功效。“三伏天”养生也适合吃姜,驱寒扶阳。

夏天过多食用冷饮后胃部不适,可用生姜和橘皮煮水喝;用醋泡姜食用,可以帮助缓解消化不良、健脾开胃。

据新华网

长寿之道

这6种情况更适合看中医

中医和西医可谓各有所长,在一些常见疾病中,有几种更适合看中医。

◆过敏性疾病 如湿疹、荨麻疹、过敏性鼻炎、过敏性哮喘等,中医可以跳出局部从整体来调节,认为过敏是由于正气相对不足,邪气入侵造成的,治疗无非是辅助正气,排出邪气,简单治疗即收到良好的效果。

◆妇科疾病 中医从整体调节妇科是一门强项。中医认为,妇科疾病大多是体内有瘀滞或血虚,采取疏肝补肾、养血活血等方法治疗,效果很好。

◆脾胃病 如慢性胃炎、腹胀便秘等,一般病程较长,机理比较复杂。中

医认为脾主升,胃主降,用中药帮助调节脾胃升降,必要时配合疏肝,能很好地调节脾胃病。

◆呼吸系统疾病 感冒如果用中药辨证治疗,可能一两天就会痊愈。咳嗽、扁桃体炎、支气管炎等疾病也适合中医治疗,可避免使用抗生素。

◆复杂慢性病 如慢性肾炎、风湿病、中风后遗症、肿瘤等,中医通过辨证选方,喝汤药或扎针灸,效果不错,对肝肾功能的损害也小,肿瘤患者配合内服中药还可以缓解化疗的毒副作用。

◆非器质性疾病 有些人易出现



疲劳乏力、精力不足、头晕目眩、口臭、便秘、心情烦躁等症状,这些也是中医擅长领域,可以针对这些症状选药,做到提早治疗,防止病情加重。

□赵强