

特别关注

“视力杀手”出没 就潜伏在你身边

青光眼是全球第一位不可逆性致盲眼病,是以视乳头损伤、视野缺损及视网膜神经节细胞凋亡为特征的视神经疾病。青光眼可发生于任何年龄,其患病率有随着年龄增长而增加的趋势,最终导致视力损害甚至失明,是严重威胁视觉健康和生活质量的重要因素。

出现这些症状要警惕

青光眼常常被称为潜伏的“视力杀手”。青光眼早期可能出现眼部胀痛、视物模糊、视力下降、视野缺损、眼部干涩、恶心呕吐等症状,但也有许多患者症状表现并不明显,往往难以引起重视;当疾病发展达到晚期,就很难完全治愈。因此,早发现、早诊断、早治疗就显得尤为重要。

这些因素会增加青光眼风险

年龄 在40岁以上人群中,每200人就会有一名青光眼患者;而在80岁以上人群中,这一比例会增长到每8人中就有一名青光眼患者。

家族史 有青光眼家族史的人患青光眼的风险是无青光眼家族史者的10倍。

高度近视 近视度数大于600度以上,患青光眼的风险增高。

眼部健康问题 在健康体检中被发现有高眼压、浅前房、大杯盘比,或有眼外伤史、白内障等。

其他慢性疾病 高血压、糖尿病、视网膜动静脉阻塞缺血性眼底病,可造成视乳头慢性缺血,视神经损害的风险增高,使青光眼的发生风险增高。

五招让“杀手”远离你

青光眼虽然是一种无法治愈的眼疾,但通过采取适当的预防和保健措施,可以降低患青光眼的风险并保护视力。

定期眼部检查 眼部检查如眼压测量、视野检查和视神经检查等,有助于及早发现青光眼的迹象并及时采取治疗。一般来说,在40岁之前,可每2至4年进行一次眼部检查;40至60岁,可每2至3年进行一次眼部检查;60岁后,应每1至2年进行一次眼部检查。

加强体育锻炼 适当的体育锻炼可以保持身体健康,锻炼有助于血液循环,减少眼底瘀血,有助于房水的畅通循环,减低眼压。

合理用眼 长时间的用眼过度、黑暗环境下看手机等会增加患青光眼的



风险。要注意适时休息,进行眼部放松运动,减轻眼部疲劳。不管是体力还是脑力劳动,身体过度劳累后都易使眼压波动,所以要注意生活规律,劳逸结合,避免过劳。

健康饮食 暴饮暴食、大吃大喝,都会使眼压升高,诱发青光眼。要注意饮食规律,合理搭配。便秘的人群在大便时常有眼压增高的现象,因此要养成定时大便的习惯,并多吃新鲜蔬菜和水果。

保持愉悦的心情 生气、急躁、精神受刺激,以及睡眠不安和失眠等,都容易使眼压升高,诱发青光眼。所以平时要注意减少生活和工作的心理压力,保持心态平和、情绪愉悦,更不要为家务琐事焦虑不安。 □李洁

有此一说

老年人喜欢衣服颜色明艳 原来是因为这个

据《科学报告》杂志报道,英国伦敦大学学院领导的一项新研究发现,随着年龄的增长,人们看到的颜色可能会变得越来越暗淡。该结果可能有助于解释一些老年人为什么更喜欢穿颜色明艳的衣服等问题。

该研究中,团队招募了17名平均年龄27.7岁的健康年轻人和20名平均年龄64.4岁的健康老年人。在一间遮光房里,研究人员向他们展示了26种不同的颜色,其中包括4种灰度模式的颜色,2种橙色,以及深的、浅的、柔和的和饱和的洋红色、蓝色、绿色、黄色和红色。

每种颜色持续5秒钟。研究人员测量了参与者的瞳孔直径发现,他们的瞳孔随着颜色亮度和色度的增加而收缩。与年轻人相比,老年人的瞳孔对色度的反应收缩程度较小。这在绿色和洋红色中尤其明显。不过,年轻人和老年人对色度的亮度有相似的反应。

论文主要作者、伦敦大学学院皇后广场神经病学研究所简内克·范·勒伊文表示:“长期以来,人们认为色彩感知会在人的一生中保持相对稳定。这项研究对这一看法提出了质疑。结果表明,随着年龄的增长,眼中的色彩会慢慢‘褪去’。这是由于身体对初级视觉皮层(大脑中接收、整合和处理从视网膜传递的视觉信息的部分)内颜色饱和度的敏感度下降而导致的。”

该研究结果对老年人时尚研究、色觉研究产生广泛影响,甚至可能促进对大脑老化疾病的理解。痴呆症患者可能会表现出颜色偏好的变化以及视觉直经的其他症状。 据《科技日报》

疑问必答

嗓子有异物感 是颈椎病引起的?

嗓子里总觉得有东西卡着不舒服,症状时轻时重,有时还觉得脖子酸疼……你会想到这可能是颈椎问题引起的吗?

咽部异物感是咽部感觉和运动功能紊乱的一种症状,如球塞感、痒痒感、紧迫感、黏着感、烧灼感、蚁行感或觉喉有异物,咳之不出,吞之不下等。凡咽部及邻近组织器官受损或咽部神经受到刺激都可诱发。

许多器官的疾病可通过神经的反射和传导作用,使咽部发生异常感觉。咽部异物感产生的机制较为复杂,可由多种疾病引起。颈椎病引起的咽部和普通咽炎症状相似,又有不同。普通咽炎引起的咽部阻塞感在治疗后可明显缓解。颈咽综合征除了有咽部阻塞感外,还有颈部不适、酸胀感,低头后症状明显加重,只按咽炎治疗症状无明显改善。

如有类似以上的异物感,也经过检查排除了相关疾病,就可能是颈椎病导致的咽部异物感,可以去疼痛科就诊。 □温丽娟 王小平

家庭保健

睡眠好不好看这4点



好的睡眠对于保持良好的精神状态和健康的身体状况具有至关重要的作用。你的睡眠怎么样?4个标准看睡眠质量。

4个方面看你睡眠质量

1.能在30分钟内入睡。建议睡前1小时不要玩手机,电脑。如果这也不管用,可以稍稍推迟一些睡眠时间,等觉得累了再上床睡觉。

2.每晚醒来5分钟以上不超过1次。如果夜里醒来几次,都是翻身就睡过去了,这不代表有问题。

3.醒后20分钟内能重新入睡。如果只是偶尔不能重新入睡,不用着急,可

以下床做一些放松活动,如看会书等,但不要玩手机。

4.在床上有85%时间在睡觉。睡眠效率=睡眠时间÷在床上的时间,如果结果大于85%就算正常。

保证深度睡眠更重要

很多人信奉“8小时睡眠论”,其实,睡够4至5个小时睡眠周期更重要。对青年人来说,深度睡眠时间通常占整个睡眠时间的20%至25%,如果睡8小时,那么会经历4至5次深度睡眠,时间约为2小时。但老年人睡眠时间通常会短一些,深度睡眠占比也会减少。

如何保证深度睡眠?按时上床,按时下床。尽量保证稳定的“生物钟”。晚上23时到凌晨3时是进入深度睡眠的最佳时间。一个睡眠周期约90分钟,每晚需保证5个睡眠周期才能拥有足够的深度睡眠。因此每天维持7.5小时的睡眠时间是比较健康的。

此外,白天尽量保证房间光线充足,避免犯困。上午10时前和下午16时后多晒太阳,每次半小时即可,有利于褪黑素分泌。睡前调暗室内灯光,让身体做好睡眠准备。 据《健康时报》

健康饮食

吃对11种食物 防心血管堵塞



对于成年人来说,每天摄入蔬菜水果≥500克,鱼每周≥200克,豆制品每天≥125克,红肉每天<75克,茶每月≥50克。做到其中任意两点,就可以预防5.1%的心血管疾病。做到以下11条饮食建议,预防心血管疾病的获益更大。

第一,谷薯类。也就是主食,建议不但要吃精细粮,也要摄入粗粮,做到粗细搭配。比如常吃杂豆、玉米、小米、燕麦、绿豆、红豆、红薯等。

第二,蔬菜。建议每日摄入蔬菜300至500克,每日摄入水果200至350克。

第三,鱼类。每周摄入量大于等于300克。

第四,肉类。红肉不宜过多,建议每日摄入40至75克。

第五,鸡蛋。每周摄入3至6个鸡蛋即可。

第六,大豆和坚果。每日摄入大豆25克,摄入坚果50至70克。

第七,奶或奶制品。每日摄入150至300克的奶或奶制品。

第八,适量的饮茶。以绿茶为宜。

第九,含糖饮料不喝或者少喝。

第十,少吃盐。每日摄入量少于5克。

第十一,少吃油。每天摄入量少于20克。各种油要换着吃最合适。 □王星

医生提醒

这些疾病 最容易拿“春困”当幌子

一年一度的“春困”来袭,让不少人感到昏昏沉沉,甚至工作、学习效率都大打折扣。“春困”本身并不是疾病,但就有那么一些疾病,伪装成“春困”的样子,一定要提高警惕。

◆**脑中风** 据报道,70%以上的中风患者在发病前5至10天会频繁打哈欠。如果本身就有高血压等高危因素,同时出现频繁连续哈欠,且伴有肢体麻木无力、头晕头痛、言语不清等症状,要高度怀疑是脑血管的问题。一定要引起重视,及时就医。

◆**肝脏疾病** 肝脏是个“沉默的器官”,没有痛觉神经分布,因此在患病初期,人体很难察觉到。如果疲劳困倦的同时,还伴有食欲不振、恶心、厌油腻、腹胀等症状,应尽快到医院排查肝病。

◆**睡眠呼吸暂停综合征** 由于某些原因造成上呼吸道阻塞,睡眠时可能会出现呼吸暂停,从而机体缺氧,导致疲劳、困倦、反应迟钝以及记忆力、注意力、判断力和警觉力下降,甚至还会产生窒息猝死。对于这类患者,应该

进行监测,必要时给予治疗。

◆**心脏病** 如果同时伴有心慌、胸闷、胸痛,甚至晕厥等症状,特别是在活动后症状加重、休息后减轻,则要警惕心脏病,及时到医院检查。

此外,甲状腺功能减退、贫血、糖尿病、焦虑症等疾病也会让人感觉白天困倦、精神疲乏,症状与春困很像,但这是“假春困”。如果保持充足的睡眠之后,“春困”仍然得不到缓解,还是控制不住频频犯困,应尽快到医院完善相关检查,对症治疗。 □乔会秀

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。