

特别关注



做白内障手术 人工晶体是越贵越好吗？

做白内障手术,该用什么样的人工晶体?单焦点与多焦点晶体区别是什么?越贵的晶体一定越好吗?目前市面上的晶体按功能划分主要有单焦点人工晶体,双焦点、三焦点人工晶体及连续视程人工晶体等。

单焦点人工晶体

顾名思义,单焦点人工晶体只有一个焦点,只能看远或者看近,优点是价格便宜,术后视觉干扰比较少,适合大多数老年人。如果平时生活只需要出门遛遛弯、买买菜做做饭、带带孙子等,没有长期近距离阅读的习惯,那完全可以满足需要。

选择单焦点人工晶体后,医生通常会问术后是以看远为主还是看近为主,根据要求选择不同程度的人工晶体。一般建议保留原来的生活习惯,如果术前多年近视度数较高,已习惯戴近视镜,建议保留习惯,不同之处在于,可把原先较高的近视度数降到300度左右。如果术前近视度数不高,术后想看清清楚不再戴近视镜也可以,看近处看小字比较费力,但戴上合适度数的花镜,看字也是非常清楚的。

结论: 如果不排斥戴花镜或者近视镜(高度近视患者),单焦点人工晶

体是性价比很高的选择。

三焦点人工晶体

该类人工晶体理论上解决了单焦点晶体“看远清楚但看近花眼”的问题,可为大多数患者提供良好的远、中、近全程视力,但价格较贵。如果您看远看近都不愿意戴眼镜,又要看手机,又要看电脑,还要开车,且经济上允许,或许这是一个好的选择。

不过,多焦点人工晶状体对患者眼部条件的限制较为严苛,如严重的眼底病变、角膜病变、散光很大的患者就不适合。同时,术后需要一定的适应过程,也许看东西会不舒服,对视觉质量要求苛刻的病人不建议植入。

结论: 如果术后不愿意戴镜,经济条件允许,那么可以选择三焦点,但最终是否适合,需要手术医生综合评估。

连续视程人工晶体

连续视程人工晶体模拟了人眼的

连续变焦功能,术后一般中距视力及远视力比较好。据观察,通常50%的患者在看近的时候仍需要戴老花镜。它对于患者眼部条件的选择也较为苛刻,和三焦点人工晶体的限制差不多。这类人工晶体的价格介于单焦点和三焦人工晶体之间。

结论: 如果除了满足日常出行,平时看电视、玩电脑比较多,看书看报看手机需求不高,或许是一个不错的选择。

其他类型人工晶体

其他类型的人工晶体包括双焦点人工晶体、散光矫正型人工晶体、多焦点散光矫正型人工晶体等,可为不同的患者提供个性化订制。

结论: 选择人工晶体是首先要结合自身的眼部情况,其次要结合您的生活需求,最后也要综合一下经济因素。并不是越贵越好,最适合的才是最好的!

□李学民

有此一说

每天食用橄榄油 或降低患痴呆症几率



美国哈佛大学研究人员通过分析两个独立健康数据库中近10万人的数据,发现每天至少食用7克橄榄油的人罹患痴呆症的几率更低。相关论文发表于最新一期《美国医学会杂志·开放网络》。

此前研究表明,遵循地中海饮食对大多数人的健康有益。这种饮食推荐摄入豆类、蔬菜、坚果、鱼类、乳制品和橄榄油。为了解更多关于经常食用橄榄油可能对健康有益的信息,科学家分析了60000多名女性和31000多名男性患者的数据。这两个数据库都包含跟踪长达30年的历史信息,其中涵盖有关死亡原因的数据。

在这两个数据库中列出的92383名患者中,有4751人死于痴呆症相关原因。在比较饮食信息时,研究人员发现,每天至少食用半茶匙橄榄油(约7克)的人,死于痴呆症相关疾病的可能性降低了28%。

研究小组还指出,数据库中很多每天食用橄榄油的人,都是用橄榄油代替烹饪和调味品中的黄油、蛋黄酱和其他植物油,因此他们很少食用蛋黄酱等影响痴呆症发病率的食物。

研究人员强调称,遵循地中海饮食,特别是坚持食用橄榄油,或可抑制其他因素引起的炎症,从而降低罹患痴呆症的几率。 □刘霞

家庭保健

隔夜茶有毒素 喝了会中毒?

网上有种说法是,隔夜茶有毒素,喝了会中毒,这是真的吗?

之所以认为隔夜茶有毒,是觉得茶中含有的营养成分可以成为细菌、真菌繁殖的温床,长时间静置还有可能滋生其他有害微生物,饮用后可出现呕吐、腹泻等胃肠感染症状。

其实隔夜茶没有严格定义,主要是针对泡了过久的茶而言。通常泡茶的水温在90℃-100℃,一般细菌都会被杀死,并且茶叶本身一些物质具备一定的抗菌作用。敞口放在室内的茶水,会有少量细菌进入,但茶里的细菌生长非常缓慢,所造成的影响微乎其微。

另外,泡得过久的茶水,除了颜色容易变深且口感较苦外,并不会产生有毒物质。颜色会变深,是茶多酚氧化造成的。所以泡久的茶可以喝,但太苦了没必要喝。 □李洁

医生提醒

吃饭时出现这些表现要警惕

老人吃饭时出现以下这些症状时,首先要考虑消化系统的疾病,其中当然包括消化系统癌症,比如胃癌、食道癌、胰腺癌等。

饭后不断打嗝: 只是根据这个表现当然不能判断是不是癌症。吃饱了饭,打嗝,很多人都会,但一般正常人不太会经常甚至每天每餐都打嗝。如果每次进餐后就会不断打嗝,而且持续时间比较长甚至好几个小时,那确实要注意,可能胃有异常情况,甚至有胃癌的可能,得去检查。

吃饭吞咽不畅: 进食时胸后有不适感、摩擦感或微痛,或者感觉食物通过缓慢,有异物停留感、哽噎感,通常在吞咽固体食物时出现,最初是间歇性、偶发的,以后逐渐变为经常性。有时感觉喉咙发紧、干燥,吞东西不顺畅,多在进食粗糙固体食物时感觉比较明显。

饭后隐痛饱胀: 上腹隐痛不适、饱



胀,食欲不振,消化不良,腹胀腹泻特别是脂肪泻(脂肪泻也被称为油花样腹泻,是消化吸收不良综合征的一种表现),体重下降,消瘦。出现这些表现要留意排查胰腺癌。

最后提醒,只是根据以上表现不能判断是不是癌症,需要大家及时到正规医院检查,请医生帮助判断。

□潘战和

老年健康

4个衰老的“指标” 看看你有没有

牙齿松动、咀嚼费力、脸上出现色斑、没走几步路就累得气喘吁吁、爬个楼也上气不接下气、肚子脂肪越来越多、体重增加……很多人都把这些当作是衰老的早期表现,其实并不尽然。真正衰老的“指标”是以下4个,看看你有没有!

步行速度 步速是综合反映老年人健康状况的指标,体现了身体的适氧能力、心肺功能和下肢肌肉耐力,也会影响到一个人独立生活的能力。普通人的走路速度是0.9米/秒,若低于0.6米/秒,则说明肌肉萎缩较严重,是衰老进程的重要信号。

握力强弱 抬、拉、拧、抓……这些基本动作都与握力有关,反映上肢力量水平,也影响全身力量平衡。如果60岁至64岁男性握力低于27千克,女性握力低于18千克;65至69岁男性握力低于25千克,女性握力低于17千克,都属于运动功能较差的情况,也提示着衰老在加剧。

日常活动 低强度劳动能反映老年人的活动自理能力,如果穿衣、如厕、做饭、买菜等日常活动都受限,说明衰老加剧。最直观的感受就是自理能力变差,如拧不开瓶盖、拎不动菜、洗不动小件衣服等,这会增加跌倒、失能、住院风险等。

坐站能力 坐站能力测验是常见的老年人体能测验法,主要是测试下肢肌肉能力。具体做法是,站在椅子前,双手交叉放胸前,反复站立坐下。中老年人若能在30秒内完成25次及以上,说明下肢骨骼和肌肉力量不错,反之则说明衰退。

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。

应季养生

立夏养生 尝“三鲜”忌“三事”



烹制时不宜过烂,以免辣素被破坏,杀菌作用降低。脾胃功能欠佳者少食。

忌贪凉饮冷 春夏养阳,日常当以温热饮食为主,寒凉冰冷的食物应谨慎食用。特别是初夏阳升,饮食冰冷会使人体阳气受损,易引发肠胃疾病。

忌大汗淋漓 中医认为,汗血同

源。汗出过多易耗伤心的气血,会诱发胸闷、心悸等不适,使各类邪气更易入侵人体。现代医学认为,出汗过多会导致体内的钾、钠等电解质紊乱和流失,使人出现倦怠无力、头昏头痛、食欲不振、中暑等。因此,生活中要避免剧烈运动导致大汗淋漓,夏季以舒缓运动为主,如散步、打太极拳、五禽戏等。

忌大悲大喜 立夏后气温升高,心阳旺盛,易烦躁不安,故养生首先要调养精神,保持心境平和、心情舒畅、怡然自乐。尤其是老年人,应防止心浮气躁、大悲大喜,避免出现气血瘀阻导致急性心血管疾病。可做一些有助于凝神静气的事情,如读书、画画、书法等。

据人民网

民谚素有“立夏尝三鲜,一年病不沾”之说。立夏时节养生要尝哪“三鲜”?立夏时节要遵循哪些养生原则?

莧菜 莧菜含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类及多种维生素和矿物质,营养价值极高。夏天多食莧菜能增强体质,提高免疫力,还有减肥排毒、补气养血的功效。

黄瓜 黄瓜性凉,入脾、胃、大肠经,具有除热利水、清热解暑的功效,含较多果酸、果胶和纤维素,对天热引发的烦渴、咽喉肿痛有缓解作用。喝杯黄瓜汁,可预防此时节多发的口腔疾病。

蒜苔 蒜苔性温,具有温中、补虚、调和脏腑的功效。蒜苔中所含的大蒜素、大蒜新素,可抑制金黄色葡萄球菌、链球菌、痢疾杆菌等细菌的生长繁殖。