

八招有助预防青光眼

青光眼是一种危害性大、随时导致失明的常见疑难眼病,在急性发作期24~48小时即可完全失明。青光眼虽可怕,但亦可有效预防。尽早地普及青光眼常识、进行青光眼的筛查、诊断和治疗是防止视神经损害和失明的关键。

不可逆性致盲眼病

青光眼是指眼压超过眼球内组织,特别是视网膜和视神经所能承受的限度,导致典型的视盘凹陷型萎缩和视野损害的一组临床疾病,是全球第二大致盲疾病,仅次于白内障。但白内障可以通过手术复明,而视神经属于中枢视神经系统,难以再生,因此,青光眼是不可逆性的致盲眼病。如果能做到早期诊断和及早干预治疗,青光眼是可以被有效控制的,可以有效阻止视功能的进一步恶化。

眼球是一个相对封闭的结

构,在眼球内有房水不断地生成和排出,使眼压维持在一个稳定的水平。正常情况下房水的生成是基本稳定的,如果房水排出受阻,就会引起眼压升高。长期过高的眼压最终导致视神经损害,首先表现为视野的丢失,最终损伤中心视力而致盲。青光眼可以发生于任何年龄,但在老年人更常见。

警惕虹视等青光眼现象

急性闭角型青光眼多表现为一侧眼球胀痛、伴同侧头痛、同侧眼视力减退,看灯光周围有红绿彩圈,称为虹视,偶尔出现恶心呕吐。同时眼睛会充血、黑眼珠似雾状混浊、瞳孔放大。多次发作成为慢性闭角型青光眼。开角型青光眼往往只表现为眼胀、虹视、一过性视蒙,尤其在过度用眼后。有青光眼家族史,患有糖尿病、高血压、低

血压、高脂血症等全身性疾病以及其他眼病,如高度近视、高度远视等,应定期到医院做青光眼相关检查,以排除或早期发现青光眼。

既然青光眼造成的视力损害是不可逆转的,那对于易患青光眼的高危人群,就需要提高警惕、进行筛查,做到早期诊断,及时治疗,阻止或者延缓病程的进展,最大限度地保存视力。目前对于青光眼的治疗集中在降低眼压和视神经保护治疗。降低眼压的治疗方法主要为手术和药物。但是光靠控制眼压并不能阻止视神经的病变,因此就需要视神经保护性治疗。很多病人以为做了抗青光眼手术就万事大吉,不再定期复查,结果到了晚期仍然出现失明。

教你8招有助预防青光眼:

1. 保持心情舒畅,避免情绪过度波动。

2. 生活、饮食起居规律,劳逸结合,每日要有足够的休息和睡眠。适量体育锻炼,衣领不宜过紧,不长时间低头工作。

3. 注意用眼卫生,保护性用眼,不要长时间读书看报和在暗室及弱光条件下工作或逗留太久;看电视要有一个弱光灯照明。

4. 不要暴饮暴食,暴饮暴食大吃大喝都会使眼压升高,诱发青光眼。

5. 多吃蜂蜜及其他利水的食物,如西瓜、冬瓜、红小豆等,有利于降低眼压。

6. 如眼胀痛,触摸感觉像额头一样硬,看灯光有虹圈、视蒙应及时就医。

7. 多吃蔬菜、水果,防止便秘。

8. 有青光眼家族史及危险因素者,应定期检测眼压。

南方医科大学南方医院眼科 白浪

走路突然腿瘸或因高血压

近两个月来,章先生出现一种奇怪的症状,走着走着突然腿就瘸了,但只要坐下休息一会儿,就好了,时间一长又会一瘸一拐,如此一再反复。到医院检查,原来他患了“间歇性跛行综合征”,是下肢血管出了问题。章先生走路突然一瘸一拐是他的下肢血管动脉闭塞造成的,而病根就是他的高血压。

对“间歇性跛行”这种病知道的人较少,很容易被误诊为风湿病或者骨科疾病,一些没有经验的医生也往往“头痛医头,脚痛医脚”。其实,间歇性跛行综合征的病因往往是高血压、糖尿病、高血脂等代谢性疾病引起的,这类患者很容易发生动脉粥样硬化,会引起下肢血管闭塞、狭窄,导致下肢肌肉供血不足,时间一久,动脉因缺氧会引起痉挛,进而加重下肢的动脉狭窄,出现腿脚麻木、抽搐和疼痛。走路多的时候或走路一用力,症状会加重,患者会突然出现一瘸一拐,休息时缺氧状况减轻,症状会减轻或消失。随着患者年龄增大、体质变弱,血管弹性变差,更容易出现这些症状。有的患者腿部动脉整个闭塞,腿部发黑变凉,不得不截肢。

提醒中老年朋友,若发现走平路或上坡时腿部会有胀痛,不舒适,但站着或坐着的时候,却不会发生胀痛,或者胀痛在10分钟内消失,应警惕可能得了“间歇性跛行综合征”,尽早就医。

刘栓英/文



预防甲沟炎 泡泡手和脚



在冬季,为了保暖,大家会戴厚厚的手套,穿厚厚的棉袜、棉靴。手指和脚趾位于人体的最远段,冬季血液循环较差,感觉稍迟钝,此时,过度的“温”和束缚,会使指甲(趾甲)失去空间而嵌入肉中。另外,有些人的指(趾)甲比较凸,长长以后容易扎到肉里,长时间不修理就会造成甲沟炎。

如何预防甲沟炎呢?这里有个简单的方法:晚上泡手、泡脚,尽量多泡一会儿。泡手、泡脚一来有温通气血的作用,二来长时间浸泡会使指(趾)甲变软而胀大,胀大的趾甲嵌入肉中我们会感觉到疼,这时只要将松软而嵌入肉中的指(趾)甲剪掉就可以了。

邵学杰/文

老年人洗漱要注意几点

老年人在一夜睡眠之后,腰背部肌肉、筋膜、关节、关节囊及韧带等组织会处于僵硬、板结状态,被称为“晨僵”。此时,洗漱稍不注意,猛然俯身哈腰刷牙,腰部由平卧松弛状态变为屈腰弓背的姿势,就会骤然增加腰部负荷,特别是对平时已有腰伤、腰突症或腰痛的人影响更大,稍不注意,易造成或引发腰突症发生或复发。为此,提醒老年人,洗漱时有三项注意:

起床后别急于做事。早晨

起床后应先适度活动腰部。可在室内慢步走两圈,边走边甩臂,再前屈后伸及转动几下腰部,做几次下蹲起立。再用双拳或双手捶背、揉腰、拍腿几十下。这样,可改善机体由平卧变直立状态后,全身的血循环与肢体张力,以适应洗漱、方便等事宜。这些活动也可到户外完成,同样能起到热身作用

避免腰痛发生。洗漱时应先将膝关节微屈半蹲,接着向前弯腰,掂量一下腰部不痛不

酸可以承受时,再开始刷牙、洗脸。如洗漱期间感到腰酸腿痛,则要马上直腰伸腿休息一会儿。以腰腿不痛为前提,灵活掌握,随机应变,可在很大程度上减少腰腿关节的剪力和腰椎间盘承受的压力,避免腰痛发生或腰痛复发。

洗漱盆不宜太低。老年人使用的洗漱盆宁可高一些,也不要过低。过低会使腰椎过度向前弯曲,导致腰腿部剪力与负荷过大,易引发或加重腰痛。 胡安仁/文

耳朵不好也会摔倒

在大多数人看来,耳朵是用来听声音的,其实它还有一个重要功能,就是维持平衡,这主要靠耳朵里面的前庭器官。比如我们坐在车上,即使闭上眼睛不看窗外,也能感觉到车是在加速、减速还是转弯,这就是因为前庭器官起了作用。耳朵可以说是人体平衡系统中最重要的一个感受器官,正因为

如此,耳朵不好,也容易摔倒。

如果前庭器官出了问题,人体会出现各种前庭功能障碍,比如有些老年人会晕乎乎的,有些人睁开眼睛看的时候就会感到天旋地转,闭上眼睛也会觉得自己在旋转,甚至有些人还可能呕吐。

前庭器官也会随着年龄的增长逐渐衰退。有些老人走

路颤巍巍的,一检查,身体没什么毛病,就有可能是前庭器官出了问题。

头晕走路不稳的老年人,要先去神经内科、心血管内科好好看看,排除了这些科室的问题,最后不要忘了去一趟耳鼻喉科。

北京同仁医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师 刘博

讲文明树新风 公益广告

勤劳人 吉祥人

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



中国网络电视台制
中国网络电视台