

# 老年人干眼原因多

很多老年人不定时地觉得眼睛磨、疼,睁不开,感觉像是里面进了东西,到医院检查眼睛里面并没有异物,而是因为干眼。那么什么是干眼呢?

人的眼睛表面正常覆盖着一层泪膜,这层膜在眼球和眼皮之间,起到润滑眼球的作用,任何原因引起眼表面泪膜的异常都将引起干眼。干眼发生后,轻的会引起眼睛不舒服、眼红、磨、疼和视疲劳,直接影响生活质量,严重的因缺失眼表第一层保护膜而引发各种致病菌的入侵,会导致角膜溃疡的发生,损伤到眼球和视力。

老年人干眼原因大致有以

下几种:

1.长时间处于空调环境或直盯电脑,这种情况会导致眼表泪膜蒸发过快从而引发干眼。建议改变一下生活环境和生活方式,通过一些泪液的替代品——人工泪液即可以解决。

2.老年人长期使用眼药水点眼或服用某些药物。药物里面不仅含有治疗成分,还不可避免含有一些防腐剂及有害成分,因此对没有明确疾病的老年人不建议使用任何药物,服药和停药都应遵循医嘱。

3.有的老年人是因为睑板腺分泌功能下降,也就是医学上所说的睑板腺功能障碍引发



的干眼,可以通过睑板腺按摩来缓解。

4.有的老年人是因为上了年纪,不仅皮肤松弛,眼睛的结膜组织也松弛,即医学上讲的结膜松弛症导致了泪膜不能均匀涂布眼表,从而造成干眼,可以通过小手术把松弛的结膜切除来达到治疗干眼的目的。

5.比较严重的一类是伴有引发干眼的全身疾病的老年

人,这种患者往往患有免疫系统疾病。其治疗不仅要针对全身原发疾病,给予免疫抑制剂和抗炎治疗,同时也要通过人工泪液,佩戴硅胶眼镜以及封闭排出泪液的泪小点等方法减轻眼干症状,保证眼睛表面泪膜的持续存在。

干眼的病因很多,有了症状之后应该及时到医院检查,详细讲述自己的症状和生活习惯、全身疾病以及用药情况,让大夫来判断眼干的原因和程度,以便选择正确的解决方案。

山东潍坊眼科医院主治医师 满辉

## 天气转凉 如何呵护心脏

对于患有心血管疾病的老年人来说,季节交替、气温大幅波动的阶段是一道“坎”,尤其是天气转凉时,不少人会出现胸闷、心慌、乏力等症状,严重者会出现心绞痛、心肌梗死。

秋季昼夜温差大,随之出现的冷空气会让人体的血管收缩,诱发冠状动脉痉挛,加重心肌的缺血症状。除了冷空气之外,秋季气候干燥,易发感冒、胃肠道等疾病,这都会加重心血管系统的负担。因此,给心脏“保暖”,不仅仅包括及时添加衣物,预防感冒,还包括防病、饮食、锻炼、睡眠等多个方面。

换季时做一次体检。一次全面的体检可让老人对自己的身体状况,尤其是心脏的功能有进一步了解,日常生活中也能给予充分重视。当然,体检结果也可让医生对老人的病情有所了解,及时对其服用的药物进行必要的调整。

保护胃肠。老人是秋季胃肠道疾病的高发人群。呕吐、腹泻容易导致血容量减少,血液黏稠度增高,血小板更容易聚集,严重威胁心脏。如果腹泻是病毒感染所致,还可直接损害心肌细胞,甚至引起心肌炎症。

锻炼要选对时间。对于有晨练习惯的老人来说,秋季锻炼时觉得身体有些发热、微微出汗即可,应避免剧烈运动。另外,运动时间最好选择在上午十点钟之后,每次锻炼不要超过1个小时。晨练结束后应避免再睡“回笼觉”,这样既影响晨练效果,也不利于心脏健康。这是因为,晨练过程中,心血管、肌肉活动加速,神经系统的兴奋性增强,晨练之后再卧床而眠,不利于运动时代谢产物的消除,对心肺功能不利。

改善睡眠。患有心血管疾病的老人,秋季常会出现睡眠质量下降的问题,此时,要从细节入手,改善睡眠。比如,在睡前1小时避免进食,避免睡前情绪激动,选择高度、软硬度适中的枕头,调整好卧室的温度、湿度,将灯光调至柔和,停止各种噪音的干扰。 刘凯/文

## 常吃止痛药 须注意三点

头痛、发烧时,布洛芬、对乙酰氨基酚等非甾体抗炎药是人们的好帮手。然而最新研究发现,长期服用上述非甾体抗炎药可能引起高血压。

高血压是引起中风、心脏病发作或导致动脉瘤破裂的主要危险因素。而非甾体抗炎药有很多属于非处方药,人们在使用时往往忽视了它们可能引起高血压的这一风险。

一方面,患者在用药前应仔细阅读说明书,明白服药后潜在的风险,另一方面,医生应该提醒患者重视这些药物的副作用,需要长期服药的患者最好定期监测血压。当医生发现某些药物造成患者血压增高时,最好将药物减量或加用降压药,以免高血压引起严重并发症。

长期服用非处方止痛药的人,一定要注意三点:

一是每3~6个月去看一次医生,每个月测一次血压。

二是连续服用3~5天,如果疼痛缓解不明显,一定要及时就诊。

三是患有胃肠道疾病、哮喘、高血压等慢性病的人,用药前最好先向医生或药师咨询,选择最合适的一种非处方止痛药。 顾芳/文

## 帕金森患者多进行六种锻炼

帕金森病会使人慢慢丧失行动力,严重影响患者的生活质量。规律而科学的运动可以使帕金森患者的肌肉相对结实而富有弹性,有效缓解病症带来的一些不良状况,改善身体机能。

**生活功能锻炼。**帕金森患者动作都比较迟缓,家人要鼓励其自行解决穿衣、起床等事情,以加强上肢活动及上下肢配合训练,锻炼其四肢协调能力。

**行走步态锻炼。**帕金森患者在走路时通常会呈现小碎步往前冲、不易转弯等情况。患者在进行步态训练时,身体要站直,手臂摆动要与脚步配合起来,启动时尽量抬起足尖,跨步尽量慢而大,然后脚尖着地,防止出现小步慌张的情况。行走时,两臂要向左右摆动,好像前

面有障碍物一样,避免一只脚与另一只脚交叉。

**平衡性锻炼。**平衡性锻炼是针对帕金森患者走路时特别容易跌倒而进行的。这个锻炼需要循序渐进,患者一开始可以先坐着来进行,逐渐熟练之后,再开始适应站立,进而进行没有支撑的锻炼。若病人平衡能力良好,可选择快走、太极拳、瑜伽等项目进行锻炼。

**放松和呼吸锻炼。**患者可在清静的地方将身子尽可能舒适地平卧,闭上眼,深而缓缓地吸气。腹腔在吸气时凸起,并想象气向上抵达了头颈,在吐气时腹腔放松,并想象气从头上顺流而下,经过后背抵达脚底,这样重复练习5~15分钟;还可以取坐位,背靠椅背,全身放松,将两手放于胸前做

深呼吸。此锻炼可以作为运动前的准备或运动后的放松,主要是防止运动拉伤或运动后第二天身体酸痛。

**体力锻炼。**帕金森病人在患病之后体力和耐力都会出现不同程度的降低,所以应针对性地进行一些自己喜爱的运动,在保证良好心情的同时,也能在一定程度上减少肢体功能残疾,比如可以根据自身情况坚持散步、游泳或进行一些其他全身性运动,以便增加心肺功能。

**四肢躯干锻炼。**帕金森患者会逐渐出现肢体僵硬的情况,因而经常活动关节是非常必要的。患者在活动关节时,务必保证每个关节都要照顾到,动作做到位的同时也要小心肌肉拉伤。 维维/文

## 情绪不好 身体易过敏

紧张、压力、愤怒等情绪,会让很多人反复出现红疹、瘙痒等皮肤过敏症状,这种现象被称为“情绪性过敏”。

精神紧张、情绪激动时,身体会释放大量的去甲肾上腺素、肾上腺素等,引起血管收缩、血压上升,进而产生大量自由基,攻击能释放过敏因子的肥大细胞,出现过敏症状。此外,情绪起伏剧烈时,皮肤中还会释

放一些神经递质,加剧过敏反应。皮肤这个“压力探测器”通常能引起两种反应,突然的压力增加,通常容易引起红疹、瘙痒等速发型过敏症状;而反复的情绪波动,则容易出现过敏性皮炎等迟发性过敏反应。

压力过大还可能引起湿疹、牛皮癣、银屑病等其他皮肤病。

因此,要想克服“情绪性过敏”,第一,要细心观察自身

变化。如果某一段时间总是出现各种皮肤不适,可能提示压力太大,需要调整了。第二,在治疗皮肤问题时,不要过于紧张、焦虑,越担心治疗效果可能越不好,告诉自己“病去如抽丝”,要耐心一点。第三,对于经常过敏的人,平时可以多锻炼身体,及时排解压力,尽量让自己处在轻松、愉悦的生活环境中。 胡燕/文

图说 核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台