

这些视觉异常 警惕早期白内障

并不是每个早期白内障患者都会出现明显的视力下降,在视力模糊之前,如果出现下面7种视觉异常也需要引起重视:

单眼复视。通常的复视是两只眼睛同时看东西时,会出现物体成双的现象,这种现象可能是病理的,也可能是人为的(比如在眼周围挤压时或者医生在斜视手术前常规检查时)。单眼复视则是用一只眼睛看物体时出现的视物成双的现象,这是因为早期白内障晶状体吸收水分后体积增加、屈光力增强,导致晶状体各部分屈光力不一

致,产生单眼复视。
单眼多视。单眼多视是指单眼看一个物品成多个,其形成原因与单眼复视接近,与多棱镜的作用或者万花筒类似。

眩光。眩光是一种类似面对刺眼的雪地、水面的反光、对面耀眼车灯等,出现视觉不适,医学上定义为在视野中不适宜的亮度分布引起对比度下降,使人眼产生无法适应的光亮感觉,这是晶状体混浊、不均匀,使进入眼内的光线散射所致。

视野缺损。在白内障引起的视力下降之前,患者可能会感觉到眼前有各种各样不同形

状的暗影,检查时可见不同程度的视野缺损。

色觉改变。混浊的晶状体对光谱中的某些光线吸收增强会导致色觉改变,类似于戴上太阳镜对色觉的敏感度下降。

老花眼不花了。出现核性白内障(老年性白内障常见的一种类型)时,因晶状体变厚变凸、核的屈光指数增加、屈折力增强,会产生一种特殊的近视,这时老花眼会明显减轻。

对比敏感度下降。在白内障影响视力之前,对比敏感度(人眼辨别空间中各种点线明暗程度的反差的能力)



已经开始下降,这时会感觉看远处时忽明忽暗、忽清楚忽模糊,“激光视力”检查可以更准确地测试人眼对比敏感度。

如果出现以上异常情况,要及时调理生活习惯,减缓病情发展,减少并发症的发生,阻止白内障致盲,有效保护视力,以提高生活质量。

闫宗龙/文

高血压患者要防脑出血

高血压人群在以下情况下容易出现脑出血:不规律服用降压药物,血压控制不理想;情绪激动,如过度气愤、兴奋、高兴、悲伤等;大量吸烟、酗酒;用力过度或过度劳累。

有高血压病史的人群,要预防脑出血的发生,在日常生活中应特别注意避免以上情况,在气候变化较大的秋冬之交等季节交替时尤其要注意。

脑出血的先兆有以下表现:

头痛:骤然头痛,有逐渐加重趋势,并多伴随着恶心或者呕吐的症状。

眩晕:表现为站立不稳。

嗜睡:出现原因不明的困倦、嗜睡现象。

视力模糊:眼睛视物不清,有重影出现。

意识障碍:大多表现为神志不清。

语言障碍:在跟人交谈时突然口齿不清。

肢体麻木:出现面部、手指麻木。

一旦出现以上情况,很可能是脑血管病发作的前兆,务必引起重视,前往医院就诊。

那么,在日常生活中应如何预防脑出血的发生呢?

患有高血压的人群,一定要按时服药,定期监测。

注意劳逸结合,避免过度劳累,保证足够睡眠,形成良好的运动习惯。

平时饮食宜清淡一些,少吃动物脂肪肝脏,多吃粗粮和果蔬。

严禁吸烟酗酒,烟酒会加速动脉硬化的发展,对高血压更有害,并能引起血管痉挛。

总之,无论是中老年人还是青年人,尤其有高血压病史的,平时都需要在饮食及生活方式上加以注意,并且定期进行体检,尽早排除发病隐患。

海建/文

预防为主

超过三日不排便 小心肠梗阻

肠梗阻是临床上一种常见的疾病,处理过程并不复杂。但是,它也是一种十分凶险的疾病,因为病情变化快,病情严重,手术指征的把握是难点,后果难以预料。

老年人消化能力弱,对于排大便不及时可能容易疏忽,如果三日以上没有排大便,应引起警惕,如果出现腹痛、呕吐、肛门无排气、停止排便,同时体温升高、脉搏加快、血压降低,应高度怀疑肠梗阻,并及时到胃肠外科进行诊治,必要时进行手术解除梗阻症状。日常生活中,如果老人有两三天没有排大便,可以在医生指导下口服一些通便药,超过三天不排便应尽早就诊。

暨南大学附属第一医院胃肠外科 潘运龙



房颤治疗 首先要恢复窦性心律

房颤是老年人中最常见的心律失常类型。年龄越大,房颤的发生率越高。房颤患者因心房收缩功能下降,射血明显减少,房颤时心脏跳动的频率达350~600次/分,心律不齐,忽快忽慢。

高血压病、心脏瓣膜病、冠心病、心力衰竭、心肌病、先心病、肺栓塞、甲亢等基础疾病均可增加房颤发病率。精神紧张、代谢紊乱、饮酒、严重感染等因素也可增加房颤的发病率。

房颤的常见症状包括心慌、心悸,心率跳动不规则、时快时慢;阵发性眩晕,头晕眼花或者晕倒;胸部不适感、疼痛、压迫感;胸闷、呼吸困难,轻度体力活动或者休息时也感觉呼吸困难。出现这些症状时,一般情况下需要心电图检查以确诊。对于房颤阵发性发作难以捕捉到的患者,需要进行动态心电图等检查。

房颤易出现脑栓塞、周围

动脉栓塞、肺栓塞、心功能不全、心源性猝死等并发症。

房颤的治疗原则包括下面几种情况:首先要恢复窦性心律,只有恢复正常的心律才能达到完全治疗房颤的目的,所以对于任何房颤患者均应尝试恢复窦性心律。对于不能恢复窦性心律的房颤患者,可以应用药物减慢较快的心室率。房颤时如果不能恢复窦性心律可以应用抗凝药物,预防血栓的形成和脑卒中的发生。要了解房颤的原因,对于某些疾病,比如甲状腺功能亢进症、急性酒精中毒导致的房颤,在去除病因后房颤可能自行消失。

房颤的治疗方法可分为以下几方面:

病因治疗。对于某些疾病如甲状腺功能亢进、饮酒过量、情绪激动、不合理用药所致的房颤,在去除原发病后,房颤可转为正常。

药物治疗。目前治疗房颤

的主要措施为口服药物治疗,使房颤转复成正常窦性心律。对于新发房颤,首先观察,在医生指导下也可口服普罗帕酮、胺碘酮等药物控制。对于房颤发生时间持续大于48小时并且小于7天的患者,可以静脉应用药物转律,如普罗帕酮和胺碘酮等。当房颤患者心室率得到有效控制时,可以减少心肌耗氧量,明显降低房颤引起的心脏功能紊乱。临床中常用药物有地高辛、胺碘酮、美托洛尔等。

其他治疗。房颤的其他治疗包括电复律、心脏射频消融术、外科手术治疗。

房颤患者在生活中的注意事项包括戒烟、限酒、适当运动、合理饮食,以及避免喝咖啡、浓茶、可乐等。对于某些治疗咳嗽、感冒的药物应慎用,如其含有刺激成分,会诱发房颤。

河南信阳市固始县信合医院 周兵军

改善免疫力需要做到这些

1. 保证睡眠规律充足。早饭吃完后3~4个小时,胃就排空了,并开始分泌胃酸,准备接纳食物。如果这个时候不吃饭,胃酸可能就会消化掉胃黏膜,伤害胃健康。

2. 三餐要规律。消化系统的生物钟是很规律的,如

影响身体各个系统的正常运行。

3. 学会调节情绪。情绪也会影响身体健康,长期压力过大,会

4. 适当锻炼身体。久坐容易出现颈椎病、腰椎间盘突出、干眼、近视等健康问题,要坚持锻炼身体。

河南中医药大学第一附属医院脑病医院院长 王新志

图说
我们的
价值观

我友善以福人



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

人福我福

中宣部宣教局 人民日报 漫画周刊
中国网络电视台