

青光眼患者日常注意事项

穿衣要宽松。建议青光眼患者穿宽松衣服,不要穿高领或者脖子处过紧的衣服,也不要穿腰部束缚过紧的衣服或者用过紧的腰带,因为眼部血液循环受阻会导致眼内压升高。

饮食要清淡。眼压高的患者应该注意清淡饮食,多吃蔬菜、水果、杂粮等高纤维食物,这样可以使患者保持大便通畅,因为如厕时太用力、憋气等会造成眼压升高。要注意少吃高脂肪、高糖食物,避免辛辣刺激、油炸及干燥的食物,以免过量饮水造成眼压的升高。饮水时注意少量多次,一次饮水量

最好不要超过500mL,因为大量饮水会刺激眼内分泌水量增加,引起眼内压增高。

烟要戒掉。青光眼患者一定要戒烟,因为香烟中含有的尼古丁成分可以引起眼底视神经血管痉挛,导致视神经缺血,加重青光眼的视神经损害。

饮酒要适量。刚进行过手术的青光眼患者建议不要饮酒。饮酒后脸色发白的患者建议不要饮酒,因为饮酒一旦过量,毛细血管就处于收缩状态,血管收缩会导致视神经血供减少,从而加重视神经的损害。喝酒后脸发红的青光眼患者,可

以少量饮酒,但是每天不要超过50mL。

运动要谨慎。青光眼患者谨慎做低头、弯腰、蹲下、仰卧起坐、倒立、举重等动作,因为这些动作可以使颈部静脉血液回流阻力增加,导致眼内压升高,加重视神经的损害。青光眼患者要避免剧烈运动,比如快跑、踢足球、打篮球等,因为剧烈运动使四肢血供增加,导致眼底视神经血供减少,加重视神经的缺血、缺氧,导致视神经损害加重。同时剧烈运动会使眼内房水排出阻力增加,导致眼压进一步升高。对于术后患



者,若早期大量剧烈运动,可以使本来就脆弱的血管破裂,引起玻璃体出血、视网膜脱离或脉络膜脱离等,所以青光眼患者要避免剧烈运动。

青光眼的视功能损害是不可逆的,所以青光眼的早预防、早发现、早治疗至关重要。

河南省安阳市眼科医院 陈聪

糖尿病人易出现哪些精神症状

很多糖尿病患者都自觉有精神方面的改变,糖尿病精神症状的改变有以下几个方面:

神经衰弱综合征:多在疾病早期出现,表现为倦怠、乏力、烦闷、记忆力减退、注意力不集中、精力不足等。但自主神经症状不明显。

抑郁状态:兴趣减少、情绪低沉、悲观、消极、自责、悲观厌世等。抑郁时常伴有明显焦虑。

焦虑状态:糖尿病患者的焦虑也很突出,常焦虑不安、紧张、苦闷、恐惧、易激怒、情绪不稳,伴有心悸、多汗、脉速、坐立不安等。患者的焦虑情绪会影响血糖的恢复,但与血糖的高低并不成正比。焦虑和抑郁两种状态往往相互混杂、交织出现。

幻觉状态:偶有一过性闪光、闪电或各种彩色物体的幻视。

意识障碍:早期表现可为嗜睡,多发生在躯体症状加重和血糖升高或接近昏迷前。随着血糖水平的变化,嗜睡可呈波动性。血糖升高时,病人嗜睡;病情恶化,意识障碍加深。昏迷状态多在糖尿病恶化时发生,先有口渴、呕吐和脱水等表现,进而出现呼吸性酸中毒,最后陷入昏迷,其间可有错乱状态。值得指出的是精神症状的出现、类型与病程长短和血糖的高低并不总成平行关系,个体差异颇大。 宏声/文

这些习惯令膝关节早衰

骨关节炎是一种退行性病变,是关节随着年龄增长而出现退化引起的疾病,患者主要是中老年人。

很多人把爬楼梯作为简单易行的锻炼方式,殊不知,这也是一种会加速膝关节软骨磨损的运动。正常成年人站立时膝关节所承受的重量约为体重的二分之一,但在爬楼梯时,膝关节承受的重量可达到体重的3倍。和爬楼梯类似的是爬山,

经常爬山,尤其是下山时,膝关节也会承受过多的重量。而游泳、骑车和散步则是非常有利于健康且不会增加膝关节磨损的理想锻炼方法。

此外,鞋跟高度不合适也会间接成为关节炎的诱因,长期穿单薄的平底鞋或很高的高跟鞋都可能造成足跟、踝、膝、髌、腰等部位的疼痛和不适,成为关节炎的诱因。建议鞋跟高度以1.5厘米至2厘米

为宜,如果长时间走路,其高度最好别超过3厘米。

肥胖也是加速膝关节软骨磨损的一大原因。统计表明,肥胖者发生膝关节退变的概率是正常体重者的一倍以上。

轻微的骨关节炎一般没有明显的症状,但以下“信号”需要引起警惕:关节特别怕冷;膝关节有僵硬不适感,活动后好转;从座椅上起立时,会觉得膝部酸痛不适,行走后逐渐消失。肖朋/文

吃素不一定能降血脂

一些血脂较高的人为了降脂而选择完全吃素,但是即使完全吃素,如果摄入不当,也会升高血脂。

很多人认为,吃素肯定有利于改善血脂异常。但实际上胆固醇的来源三分之一是由食物生成,三分之二由体内自身合成。由于影响血脂合成和代谢的因素相当复杂,尤其是机体内已经出现胰岛素抵抗、脂肪代谢紊乱的患者,只控制肉类的摄入,未必能改善血脂异常。

事实上,面包、甜品、饮料、无鳞鱼、蟹黄等食品胆固醇含量也很高。不少高血脂患者饮食有误区,比如饮食控制只是不吃肉,其他食品却来者不拒,或者虽然不吃荤油,但植物油的摄入却已超标。

早期的血脂代谢异常可以通过改变饮食和生活习惯来改善,首先是控制高脂、高蛋白的摄入量,尤其是动物脂肪的摄入量;其次是增加蔬菜、水果,特别是粗纤维的摄入,如番茄、

大蒜、香菇、洋葱、大豆、茶叶、茄子、苹果、海带、鱼类等,降脂作用明显。但并不建议高血脂患者完全吃素,而是推荐他们采用“3-5-7”的饮食原则和运动原则,即饮食上遵循3高(高纤维、高新鲜度、高植物蛋白质含量)、5低(低脂肪、低胆固醇、低盐、低糖及低酒精)、七分饱。运动能够调动人体的自我修复功能,因此适量运动必不可少。

安徽医科大学第一附属医院主任医师 李洁华

润喉片含服后 别立刻喝水

润喉片主要用于咽喉不适等症状,但润喉片大多较甜,有些患者含完后立刻喝水,其实,这样做可能会降低药效。

润喉片在口腔内溶解,药物

能较长时间停留在咽部,持续发挥药效,即使含片已经完全含化,如果口腔中还残留有味道,药效依然能持续发挥。因此,含服润喉片后,建议半个小时

内不要喝水。不过,含服润喉片半小时后,建议多喝水,保持咽喉湿润。

此外,也不建议将润喉片吞服或者嚼碎后服用。 周扬/文

预防白内障 谨记两点

预防机体脱水。人在腹泻、大量呕吐、失血、大量出汗、体温长期高于正常未能及时补足体内流失水分时,血液循环量减少,细胞代谢产生的有毒废物在体内积聚,损坏晶体蛋白质,持续时间长、反复次数多便会导致白内障。尽快治愈失水性疾病、及时补充体液,是预防白内障不可疏忽的环节。

预防阳光损害。紫外线会促使和加重晶体蛋白质变性、变浊,造成白内障。研究证明,外出注意遮阳防护的老年人,白内障发病率及视力受损程度要低得多、轻得多。在强阳光下活动,应该戴遮阳帽及深色眼镜防护。

胡晓丽/文

四类心血管药物 不要骤停



患有慢性疾病的人,无论是减药还是停药,都应在专业医生的指导下进行,停药或减药不当可危及生命。以下四类心血管药物,千万不能骤停。

1. 抗心绞痛的药物。突然停用容易导致心绞痛发作,甚者引起心肌梗塞。

2. 硝酸甘油类药物。突然停用可引起冠状动脉痉挛,诱发心绞痛。

3. 降压药。突然停用降压药如可乐安、甲基多巴等,会造成血压在短期内升高,甚至超过治疗前,出现头痛、头晕、呕吐、视物模糊等症状,严重者可导致脑出血。

4. 抗心律失常药。突然停用抗心律失常药如奎尼丁、利多卡因等,可导致严重的心律失常,甚至诱发心房纤颤。 吴长/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台