

老年人视物变形 警惕黄斑病变

老年性黄斑病变因进展缓慢,而且还有可能和其他眼部疾病一同发生,不容易被及时发现而延误最佳的干预时期,导致严重后果,因此早期识别十分重要。

老年性黄斑病变会导致 视力下降

老年性黄斑病变也被称作年龄相关性黄斑变性。“黄斑”并不是指眼睛中出现的色斑,它是正常视网膜的组成部分之一,具有重要的视觉功能,可以识别大小、颜色、性状等光学信号。

随着年龄增长,机体发生

退行性改变,疾病、中毒、光损害等因素叠加作用导致黄斑出现病理性改变,如果是因为黄斑区域局部发生萎缩、玻璃膜增厚引起变性,即为干性老年性黄斑病变;而若是因为玻璃膜破坏,局部出现新生血管导致黄斑区域出血、渗出,即为湿性老年性黄斑病变。

老年性黄斑病变的危害

老年性黄斑病变的危害主要有以下几点:

视力下降。可能是单眼视力下降,也有可能双眼先后出现视力下降,尤其是中心视力有所下降。干性老年性黄斑病

变病情进展较缓,在疾病初期,患者可能不会察觉视力下降问题;而湿性老年性黄斑病变病情进展较快,患者可能突然出现视力严重下降的情况,而且很容易进展到视力丧失的程度。

视物变形。由于黄斑出现病理性改变,患者在眼前物体时,中间会出现暗点或者黑影遮挡,而且还会出现视物扭曲、直线变得弯曲等情况。

色觉减弱。由于黄斑变性,导致视觉功能受损,就会出现视物昏暗,颜色的鲜艳度、亮度都有降低,患者在看东西时就



感觉如同褪色一样。

细节受损。由于视觉功能受到影响,看东西时的清晰度也会有所下降,尤其是处理细节工作时,像看书、看报纸的时候无法看清其中的文字和图片,需要更强的光线照明,才能看清细节。

商丘市第一人民医院眼科 冀书哲

与遗传有关的 几种癌症

乳腺癌:女性一生中患乳腺癌平均风险约为9%。其发病除了年龄、饮食、肥胖等因素外,还与遗传因素有关。在乳腺癌患者中,尤其是雌激素减少的女性一侧或双侧发生癌症的,其遗传因素所起的作用更为明显。

结肠癌:这种癌症与乳腺癌的致病因素相似,环境在促成其发生的因素中起着相当重要的作用。但是有一种称为家族性多发性结肠息肉病的疾病,容易发展成为肠癌。据观察,在家族中如有父母患上因上述疾病导致的结肠癌,其子女,特别是女性会有半数也患上同类癌症。

视网膜母细胞瘤:这是一种恶性的肿瘤,好发于儿童,90%发生于3岁之前,常为双侧性,有家族史。这种恶性肿瘤与遗传缺陷有关。在正常情况下,视网膜细胞会异常增殖,从而促进肿瘤的生成。与视网膜母细胞瘤相似的癌症还有肾脏的恶性肿瘤等。

肺癌:引起肺癌的环境因素很多,其主要因素是长期吸烟,但遗传因素也起作用。

肝癌:如果父母是肝癌,子女应该是一级预防对象,因为乙型肝炎病毒的垂直传播,易造成肝癌的家族聚集倾向,我国85%以上的肝癌患者都来自乙肝,特别是携带乙肝病毒的母亲,其后代发生肝癌的几率较高。

以上列举的癌症虽说有遗传倾向,但并不代表所有的人都会遗传。因为癌症本身不会遗传。人们所遗传的是对癌症的易感性,多数癌症是遗传与环境因素相互作用的结果。因此,有癌症家族史并不一定会得癌症,只是患癌几率可能会比普通人大一些而已。对于与癌症病人有血缘关系的亲属来说,也不必担心,只要提高防癌意识,定期体检,减少与致癌因素的接触,改变不良生活方式和生活习惯,即可避免癌症发生。

程心超/文

足跟上方痛 或是跟腱断裂



跟腱断裂在运动员中较为常见,而不经常运动的中老年人也可发生,多数因为慢性劳损,发生炎症反应,跟腱纤维组织变性,柔韧性减低或治疗不当致部分纤维坏死,在外力的作用下突然发生断裂。

对于中老年人而言,跟腱炎可逐渐出现足跟后部疼痛,开始为间断性疼痛,以后可转为持续性疼痛。足后跟的跟腱部位红肿,局部有压痛感,足前掌着地的时候,感觉困难或引发疼痛,这些都是要引起注意的“信号”。

对于老年人来说,要注意跟腱的特别保护,穿舒适的、柔软的鞋子,后帮不能过紧过硬,才能有效保护跟腱。运动时,要热身,动作柔和,平素不运动者运动量应循序渐进。一般来说,足跟底在离开地面形成30度夹角的时候,跟腱所承受力量是最大的。受力过大、过频、过急都会影响到整个跟腱的强韧度,在运动发力时容易受损。

广州中医药大学第一附属医院骨科主任医师 郑晓辉

得了慢阻肺 常做呼吸操

慢性阻塞性肺病(简称“慢阻肺”)是一种可预防和可治疗的常见疾病,患者在急性发作期后,虽然症状有所缓解,但肺功能仍可继续恶化。而在慢阻肺的稳定期进行康复训练,可以预防急性发作,改善日常活动能力,尽可能恢复受损的心肺功能,防止或减缓心肺功能继续减退。

一些简便易行的呼吸操,可以提高呼吸肌的肌力、耐力和呼吸效率:

一、缩唇呼吸

1. 通过鼻子缓慢深吸气直到无法吸入为止。
2. 缩唇,如吹口哨那样。
3. 保持缩唇姿势缓慢呼气。

二、屏气训练

1. 屏气可延长肺内氧气和二氧化碳的交换时间,使更多氧气进入血液。方法:先吸气,然后屏住呼吸3秒钟,最后呼气。

三、腹式呼吸

腹式呼吸主要是靠腹肌和膈肌收缩而进行的一种呼吸方式。肺气肿患者胸式呼吸效率差,而通过腹式呼吸锻炼,可增大膈肌活动幅度,从而增加肺通气量。做法:放松双肩,左手置于胸部,右手置于腹部,通过鼻子吸气时腹部膨出,然后缩唇呼气,感觉腹部下陷。每重复三次为一组,每完成一组训练休息两分钟。每天多次重复练习。

巢湖市第一人民医院呼吸内科副主任医师 孟凡亮

得了糖尿病 怎样吃更健康

得了糖尿病应该如何吃,怎样吃才更健康?这就需要做到以下几点:

控制体重。标准体重(千克)=身高(厘米)-105,如:身高160厘米,标准体重为55千克。吃饭定时定量,或少量多餐(如每日5~6餐),长期坚持。

控制主食的摄入量。主食占每餐总量的1/4,可选大米、小米、面粉、荞麦、燕麦以及红薯、山药、南瓜等根茎类食物。推荐每天摄入3种主食,每周至少5种。

多吃蔬菜。蔬菜占每餐总量的1/2,应做到餐餐有蔬菜,每日蔬菜摄入量至少500克,每天至少选择4种蔬菜,每周达到8~10种。

适当限制水果的摄入量。

血糖不稳定时应限制高糖水果的摄入量,可在血糖稳定时食用,如空腹血糖及餐后血糖正常情况下,也可在两正餐之间或睡前2小时吃,避免一次摄入过多。

常吃奶类、豆类。

糖尿病患者应选择低脂或脱脂牛奶,每天摄入300毫升,减少全脂奶粉、奶酪摄入。大豆摄入量25~30克,可选择豆腐40克或豆浆200毫升,避免油豆腐、素什锦等摄入。

常吃鱼、禽、蛋、瘦肉。

每天摄入100克肉类,选择瘦牛羊肉或去皮禽肉、多吃水产品,尤其是深海鱼,争取每周食用两次或以上,每日摄入

一个鸡蛋。

控制油盐摄入量。烹调方式以蒸、煮、清炒为主,避免油炸、烧烤等,减少坚果类的摄入。每天摄入食用盐少于4克,少使用酱油、蚝油、味精,不吃腌制食品,如咸鸭蛋、咸菜、香肠等。

牢记糖尿病饮食口诀:“1、2、3、4、5、6、7”。“1”即每天1斤蔬菜;“2”即每餐2两主食;“3”即每天不超过3汤匙植物油;“4”即每天4两水果;“5”即每天5份蛋白质(包括1两鱼,1两肉,1个鸡蛋,1袋牛奶,1份豆制品);“6”即每天不超过6克盐;“7”即每天不少于7杯水。

河南省人民医院 王丞迪

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