

# 老花眼突然减轻 白内障可能加重

65岁的谭女士10多年前就患上了早期白内障和老花眼,看远近的视力都下降了,老花镜度数逐渐加深。可是两周前,谭女士近视力突然变“好”,甚至还可以穿针引线。一周前,谭女士右眼突然发红、胀痛、视力急剧下降,到医院检查,才知道自己患的是膨胀期老年性白内障继发青光眼急性发作。

在人的眼球内,正对黑眼珠的中央有一个透明的双凸形圆盘状组织,叫做晶状体。白内障是指晶状体发生混浊由透明变成不透明,阻碍了光线进入眼内,使视力下降的一种眼病。这种病变就像照相机的镜头被污染变得不透明一样。

老年性白内障主要分为皮质性和核性两大类,皮质性白内障是最多见的类型,按其发展过程可分为初发期、膨胀期、成熟期和过熟期。

初发期晶状体浑浊发展较慢,可达数月甚至数年,有的长期停留在此阶段而不发展。但如果继续发展就是膨胀期,此期晶体因内部纤维的充分肿胀,使晶体的厚度增加,中央部分凸起,使眼睛屈光力增加,造成暂时性近视。这时老花度数可以被近视度数全部抵消或者部分抵消,老年人会感觉自己视近物比过去清晰,可改用度数较低的老花镜,甚至不必戴镜。而后来继

发青光眼,是因为晶体的厚度增加,中央部分凸起,除了会造成暂时性近视外,还会使眼睛的前房变浅。前房变浅,严重时就会造成房角闭塞,使房水流出受阻而继发青光眼。所以,老年人近视力突然变“好”,要警惕是否有白内障加重的情况,并严密观察有无继发青光眼。

此外,还应注意检查是否患有糖尿病。因为当血糖升高时,房水渗透压降低,房水被动渗入晶状体内,使晶状体凸度和屈光折光力增加,也可以起到暂时提高近视力的作用。

对白内障膨胀期继发青光眼急性发作的病人治疗,和



普通的白内障或青光眼病人的治疗不完全一样。主要是采用药物将眼压降低至正常范围后,做手术摘除白内障,植入人工晶体,一般能达到治愈的目的。对白内障膨胀期前房变浅较明显的,但尚未出现青光眼急性发作的患者,可以进行YAG激光虹膜周边打孔,以预防青光眼急性发作。

苏峰/文

## 专家提醒

### 警惕高血脂“偷走”您的听力

高血脂对听力的影响是一个缓慢渐进的过程,要警惕高血脂“偷走”您的听力。

田先生身体一直很健康,最近他突然出现耳鸣及听力下降等问题,去医院做了一系列检查后,排除了颈椎病、高血压、糖尿病、肾病等疾病,但检查发现他的甘油三酯及胆固醇水平远远高于正常值,而且转氨酶偏高。医生考虑他是高血脂导致的耳聋,经过一段时间的饮食控制及药物降脂治疗,田先生耳鸣及听力下降的症状明显减轻。

高血脂可引起内耳脂质沉积,过氧化脂质增加,直接导致内耳细胞损伤、血管萎缩,从而引起耳聋。高血脂患者血液黏滞度增加,血小板聚集性增加,易发生动脉粥样硬化,内耳动脉没有侧支循环,一旦血流缓慢、供血不足,都可引起内耳微循环灌注障碍,进而影响内耳听力。

高血脂患者应积极治疗,少吃高脂肪、高胆固醇食物,这不仅有助于防止动脉粥样硬化,还能减少耳聋的发生。

武汉市中心医院耳鼻喉科向芳

### 误区一:还能走路,就不是骨折

罗先生下楼时不小心扭到脚,虽然当时很痛,但缓了一会儿,又能正常走路了。即使脚踝第二天就肿了,他也没往骨折上想,总觉得活动一下就好了。

一个月后,罗先生的脚踝越来越肿,疼痛加重,这才在家人的陪同下到医院就诊。一查是骨折错位。

很多关节部位骨折后,疼痛肿胀并不明显。因为负重骨头没有骨折,所以即使关节部位骨折,也能正常走路,极易误诊,往往需要根据X光片进行分型诊断。

建议受外伤后,不论受伤轻重、是否有严重疼痛,都应及时到医院找骨科大夫诊治,

以免错过最佳治疗时机。

### 误区二:急性外伤后,应立即进行热敷

门诊上常遇到这样的患者:突然受伤骨折后,会在患处进行局部按摩或热敷,认为这样做可以活血化瘀止痛。事实上,这样做反而会导致患处异常肿胀疼痛,严重者甚至会出现血管神经损伤。正确的做法是:先冰敷,再热敷。受伤后24小时内冰敷,可以使扭伤部位的血管收缩,减少出血与肿胀。24小时后再进行热敷,可活血化瘀。

### 误区三:骨折后多服用钙片

很多老年人骨折,确实是骨质疏松导致的。但年轻人的骨折多由创伤所致,并非身体缺钙引起的。骨折发生后,骨

折的断端会释放大量钙质,足以满足长骨头所需。

大家重视补钙没有错,但错就错在只知道吃钙片补钙,却完全忽视了饮食补钙的重要性。和补钙产品相比,食物补钙的效果更好,最好养成每天喝奶的好习惯。

### 误区四:骨折后多静养,无需进行康复训练

骨折手术后6周到3个月,一般是康复的黄金时期,建议在此期间进行及时的康复训练与理疗。比如,手臂骨折,可以采用“握拳-松手-握拳”的方法活动。其他部位骨折的患者,可在专业人员指导下进行患处循序渐进的系统康复训练。

河南中医学院一附院骨科主任医师李慧英

## 骨折的认识误区知多少

## 如何正确使用眼药水

使用眼药水,要注意以下几点:

1. 在使用之前,先检查一下药名,查看需要滴的剂量,确定药品在保质期内,再看看有没有变色、异味、浑浊等情况,如果制剂本身就是浑浊型的,在使用前要将它轻轻摇匀,保证药液的浓度一致。
2. 将眼药水准备好后,要把手洗干净,避免使用过程中细菌感染。
3. 眼药水滴到眼球上会刺激角膜挤出药液,所以应将眼药水滴在下眼睑和眼球之间的结膜囊内,使药液散布整个眼球,而且滴眼后最好闭眼休息2~3分钟,以便最大限度发挥眼药水的作用。
4. 眼药水混用要慎重,如果确实需要混用其他种类的眼药水,应在滴完一种眼药水至少5~10分钟后再使用另一种眼药水。
5. 普通眼药水含的药物及防腐剂会损伤隐形眼镜,若佩戴隐形眼镜应该用不含防腐剂的人工泪液缓解干涩。
6. 滥用激素类滴眼液会给双眼造成伤害,带来一系列问题,如高血压或激素性青光眼,造成视野受损和视力损伤,严重的甚至会导致失明,因此遵医嘱很重要。

河南省人民医院 吕品

## 心脑血管病患者 饮食注意啥

心脑血管病患者饮食应注意“四宜一忌”。

**宜低盐、低脂饮食。**心脑血管疾病的发生有70%以上与动脉硬化有关。现在大多数人进食咸食及油腻食物较多。盐可以引起水钠潴留,血容量增高,导致高血压的发生。正常人每天进食盐应在5g以下。还要控制脂肪的摄入,每天脂肪摄入量不超过总热量的30%,其中动物脂肪不超过10%,动物脂肪能促进低密度脂蛋白及胆固醇的产生,这些物质是动脉粥样硬化的主要原料。

**宜多进食富含维生素的蔬菜、水果。**如绿叶蔬菜,富含大量维生素B、维生素C,这些维生素可以促进体内生物转化,促进新陈代谢,从而预防动脉粥样硬化的发生。

**宜多进食不饱和脂肪酸。**饱和脂肪酸主要以动物脂肪为主,如动物内脏、猪油、蛋黄、奶油及其制品。鱼、各种瘦肉、豆制品等主要含不饱和脂肪酸。

**宜多进食粗纤维食物。**老年人因为活动量少,肠蠕动差,经常便秘。多进食粗纤维食物有利于排便,促进代谢废物的排出。

**忌酒及糖的摄入。**碳水化合物是身体热量的主要来源,机体热量过多通过糖异生可以转化为脂肪,同时体内糖增高可以导致糖尿病,促进动脉粥样硬化的发生。

对于40岁以上的人,生活压力大,饮食不规律,就要注意饮食控制,多运动,减少或减缓高血压、糖尿病、脂肪肝、肥胖症的发生,从而减少心脑血管意外的发生。

李志巧/文



讲文明树新风 公益广告

抛洒激情 收获梦想  
这火树金花 不夜天吻  
把咱们的幸福照亮

打树花 蔚县 任志国