

# 如何应对结膜下出血

结膜下出血是指位于眼球表面的结膜下微血管破裂或渗透性增强,渗出的血液在结膜与眼球之间凝结,造成急性红眼、出血等表现。出血量大时,可表现为白眼珠处弥漫红色外观,随着出血逐渐消散变为棕黄色,最后完全吸收消失。通常患者偶有轻微眼胀感和异物感,但不影响视力。

结膜下出血通常由于局部创伤或感染所致,但一般难以明确病因,可能与心血管疾病、血液疾病、眼部疾病以及眼外伤、头部挤压伤等有关。另外,剧烈咳嗽、呕吐、大力打喷嚏等导致胸腔或胸腔压力升高,也可诱发出血。

**结膜下出血  
好发于以下人群**  
高血压病患者。由于高血

压患者的血管长期处于高压状态,血管壁弹性减弱、脆性增加,当腹腔或胸腔压力突然增大时,如剧烈咳嗽、呕吐、便秘时用力解大便等,导致结膜下的小血管破裂,会造成结膜下出血。

**动脉硬化患者。**动脉硬化患者因血管弹性差、血管脆性增加,容易发生破裂,导致结膜下出血。

**结膜炎患者。**结膜炎可引起结膜下血管扩张、血管壁通透性增大、血管渗出增加,导致结膜下出血。

**血液疾病患者。**某些血液病如血小板减少性紫癜、血友病、白血病等患者,其出血凝血功能发生异常,此时,轻微外力,如轻揉眼睛,甚至没有任何诱因,就可能

导致结膜下出血,而且往往为弥漫性出血。此类患者较普通人更易发生结膜下出血,会合并全身其他部位出血。

**肾炎患者。**肾炎合并重度贫血时,容易导致结膜下或者全身其他部位出血。

**长期服用抗凝药物人群。**抗凝药物和抗血小板聚集药物包括阿司匹林、华法林、硫酸氢氯吡格雷等,长期服用这些药物,易发生结膜下出血。

一般情况下,结膜下出血可以自愈,无需治疗。但反复出血或同时出现其他症状时,如眼部开放性外伤、伴有疼痛、视力下降等,需要及时就医,进一步寻找出血原因并治疗。

**预防结膜下出血  
应注意几点**

1. 保护眼睛,避免长时间

用眼,防止眼疲劳;

2. 日常避免暴力揉眼,避免刺激眼睛,如需揉眼,动作要轻柔;

3. 避免剧烈呕吐、咳嗽等;

4. 患有高血压、糖尿病等全身疾病者,应积极治疗原发疾病;

5. 动脉硬化患者应保持低盐、低脂饮食,并注意锻炼身体,遵医嘱用药、复查;

6. 容易发生便秘者,应注意饮食合理,适当增加粗纤维食物的摄入,发生便秘时可考虑应用相关药物,避免过度用力排便;

7. 患有出血性疾病或服用抗凝及抗血小板聚集药物的患者,可在医生指导下采取相应措施,降低结膜下出血风险。

河北省老年病医院 高见

## 多咀嚼 提高记忆力

研究人员发现,咀嚼会刺激脑部主管记忆力的部分。脑部的海马区细胞,也就是掌管学习的部分,会随着年纪增大而衰退,短期记忆力也会衰退。而咀嚼的动作可以增加海马区细胞的活性,防止其老化。英国诺森布利亚大学研究人员同样证实,多咀嚼可加快心脏运动,使脑部荷尔蒙分泌增多,从而思维能力和记忆力也随之提高。

此外,咀嚼还能促使人分泌唾液,而大脑中负责分泌唾液的区域与记忆和学习有密切关系。因此,吃饭时多咀嚼、饭后漱口、经常叩齿,都能帮助提高脑活力。对于儿童来说,多咀嚼能促进大脑发育,对中青年人来说有助于提高工作效率,而对老年人的好处则是预防大脑老化。

那么,每吃一口要咀嚼多少次为好呢?专家介绍,一口食物在嘴里至少经20次咀嚼,才能得到唾液给我们带来的恩惠,如果能达到30次更好。但很多人吃饭狼吞虎咽已成了习惯,一下子改为细嚼慢咽很有难度,要么不知不觉地忘了,要么嚼不到10下就咽了下去。对于这样的人,可以尝试在饭菜中多加一些有嚼头的食物,例如在煮饭熬粥时,可以适当加入玉米、燕麦、花生、核桃仁、芝麻、豆类等;炒菜或凉拌菜时,不要舍弃一些有嚼头的蔬菜茎或叶,如芹菜、芹菜、菠菜、大白菜、苋菜等,还可以把栗子、瓜子之类的坚果用来入菜;喜欢煲汤的人,不妨多放点海带、莲藕,既有营养,又有嚼头。

林小东/文



## 单腿下蹲有痛感 警惕膝关节异常

膝盖几乎承担着身体所有的重量,每天都在被消耗,而且损耗几乎是不可逆的,却很少被关注和保护。那么如何才能知道自己的膝盖好不好呢?可以通过单腿下蹲来判断。

在没有任何负重、不借助外力的情况下,一只腿站立,膝盖稍微弯曲;另一只腿弯曲,脚尖略高于地面;然后整个身体尽量往下蹲,整个过程缓慢进行,尽可能保持身体平衡。几秒钟后,再站立

回到初始姿势。

如果动作不连贯、感觉酸胀,说明你平时比较缺乏锻炼,身体平衡性不够好。如果下蹲站起过程中,膝关节出现疼痛感,那就意味着膝关节不正常,建议尽早就诊。需要注意的是,该动作有一定难度,测试时注意安全。

预防膝关节损伤,要注意膝关节的保暖、防湿。“皮包骨头”的膝关节缺少肌肉和脂肪的保护,与大多数部位相比,热量更容易散失,对温度、湿



度的变化往往也会更敏感。因此,做好膝盖处的保暖、防湿非常重要。

此外,还要注意控制体重,加强下肢活动锻炼,避免久坐。

南方医科大学南方医院 王健

## 如何应对骨骼“断崖式”衰老

很多人到了一定年龄,骨骼会进入“断崖式”衰老,一些小的磕碰都可能会造成骨折或骨裂。那么,该如何进行骨骼养护呢?

一方面,老年人要定期体检,每年做一次骨密度检测。骨密度是最有效的骨折风险预测指标,有助于协助诊断骨质疏松症,一般选用正位脊柱和双侧股骨进行骨质检测。当人的脊柱有明显的增生或变形时,双侧股骨扫描更有意义。骨密度正常参考T值在-1和+1之

间,当T值低于-2.5时为不正常。根据体检的结果,在医生指导下使用钙片、维生素D等药物进行补钙,可以有效缓解骨质疏松等症状。另一方面,老年人要多晒太阳,多食用西兰花、豆腐等天然的富含钙元素的食物来为身体补钙。

合理地运动可以提高骨密度,促进钙质的吸收,改善关节功能,在一定程度上降低骨钙的流失。老年人运动对骨量的提升比年轻人更明显。老年人也需要练肌肉,多吃一些

抗阻力训练,包括俯卧撑,举小的哑铃、杠铃等,锻炼肌肉力量,可以保持骨和关节的稳定性。此外,平时也可以做一些慢跑、走路等有氧训练,还要有意识地做一些保持平衡性的运动。

50岁以上的人在对抗性运动中很容易出现损伤,而且过度过量的运动会让骨质疏松的老年人增加骨折风险,因此要非常小心。

成都中医药大学附属医院副院长 樊效鸿

### 专家提醒

#### 这些炎症 可能引发癌症

炎症是人体对抗刺激的防御性反应,通常是有益的。但研究表明,如果某些部位长期处于“慢性发炎”状态,可能诱发癌症。至少有15%的癌症是由炎症促发的,所以,患了炎症应及时治疗。

一些身体部位长期的炎症状态可能使免疫系统功能紊乱,识别和清除肿瘤细胞的能力产生障碍,就可能为肿瘤细胞的生长提供微环境。慢性炎症和胃癌、肺癌、食道癌、肠癌、肝癌、前列腺癌等肿瘤的发生存在关联,比如,慢性溃疡性结肠炎与大肠癌关系密切,尤其是全结肠炎发生大肠癌的机会比正常人高数倍,往往在慢性溃疡性大肠炎10年后开始癌变。

口腔溃疡是很多人都会碰到的,偶发的口腔溃疡不会癌变,但经久不愈且反复出现在同一部位的口腔溃疡会有癌变可能。

北京大学基础医学院免疫学系教授 王月丹

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