

专家提醒

老年人的常见眼疾及治疗

预防为主

警惕肩周炎的五大症状

随着年龄的增长,我们的眼睛会逐渐衰老,容易出现各种问题。下面为您介绍中老年人眼健康的相关知识。

常见眼疾与治疗

1. 白内障。白内障是指眼睛的晶状体变得混浊,影响视力。白内障通常是由于年龄、眼部受伤、眼部疾病等因素引起的。白内障患者可能出现视力下降、眩光感、色彩感知减退等症状。

白内障的治疗方法主要是手术,即摘除混浊的晶状体并植入人工晶状体。

2. 老花眼。老花眼是由于眼球的调节能力下降导致的近距离视物困难。这是由于年龄

增长,眼球的弹性减弱,无法像年轻时那样调整焦距。老花眼的症状包括需要更近的距离才能看清小字体,以及在阅读或近距离工作后感到视疲劳。

老花眼的治疗方法包括配戴老花镜或进行手术,如植入多焦点人工晶状体。

3. 青光眼。青光眼是由于眼内压力升高导致的视神经损伤。青光眼的症状包括视野模糊、眼痛、头痛等。

青光眼的诊断通常通过测量眼压和进行视野检查来确定。治疗方法包括药物治疗、激光治疗或手术治疗,以降低眼压并保护视神经。

4. 其他老年常见眼疾。除

了上述几种常见眼疾,老年人还可能面临其他眼部问题,如视网膜脱离、黄斑病变、干眼症等。这些疾病可能影响视力,需要及时治疗。

定期进行眼健康检查是预防眼疾的重要措施。通过检查,可以及早发现眼部问题,及时采取治疗措施。

眼疾的预防与生活习惯调整

1. 保持良好作息。保证充足的睡眠时间,有助于眼睛的休息和恢复。

2. 饮食均衡。多吃富含维生素A、C、E等抗氧化物质的食物,如胡萝卜、菠菜、花生等,有助于维护眼部健康。



3. 避免过度使用电子产品。长时间使用手机、电脑等电子产品容易造成眼部疲劳,要注意适当休息。

保护眼睛对于中老年人来说至关重要,除了定期进行眼健康检查与监测、采取预防措施与调整生活习惯等,家庭和社会也应该共同关注中老年人的眼睛健康问题。

石家庄市妇幼保健院眼科 白玉玲

肩周炎就是肩关节周围的肌肉、肌腱等发生了炎症,导致肩部出现疼痛和不能随便活动为特征的疾病。肩周炎有以下五大症状:

1. 肩部关节活动障碍。如抬不起手、手不能后伸,严重时会影响穿衣、收拾家务、梳头、洗脸和扣腰带等。

2. 肩部疼痛。特别是在晚上会出现刀割样或敲打样的疼痛。天气变化或劳累后会加重,疼痛可向脖子和胳膊扩散,尤其是胳膊肘时。

3. 压痛。如果肩周炎长期发作,肩部很容易出现一压就痛的情况。

4. 肌肉僵硬、萎缩。患有肩周炎的人,早期肩部会出现不同程度的僵硬,如果长期不治疗,慢慢的会出现肌肉萎缩。

5. 怕冷。患有肩周炎的肩部怕冷,甚至夏天也不敢吹风。那么,引起肩周炎的原因有哪些呢?

慢性劳损。如办公室人员长时间敲打键盘、厨师常年使用刀铲、司机常握方向盘等,肩关节都容易出现慢性损伤,导致肩周炎的发生。

肩部治疗不当。如肩部的急性拉伤、挫伤没有及时有效的治疗,很容易诱发肩周炎。

身体其他牵扯痛。如颈椎病、心或胆道疾病等疼痛会刺激肩部出现疼痛。

肩关节退行性病变。随着年龄的增长,肩关节的承受力减弱导致肩周炎。

姿势不良。长时间不良的姿势,也会导致肩周炎的发生。

得了肩周炎,治疗方法有哪些?

肩部锻炼。如爬墙、搓毛巾等,可使肩部功能得到改善。

服用消炎镇痛药。疼痛明显时可给予布洛芬、对乙酰氨基酚等药物。

封闭治疗。主要是把封闭的药物注入到肩关节腔中,从而改善疼痛。

手术。以微创肩关节镜下手术为主,主要是对粘连挛缩的关节囊进行松解。

中医疗法。如推拿、针灸、针刀等对肩周炎也有很好的疗效。

枣强县人民医院 杨双行



教您正确的心肺复苏和急救护理

宫颈癌患者放疗后注意啥

宫颈癌患者放射治疗后会出现一些副作用,需要注意以下几点:

皮肤损伤。皮肤损伤是放疗最常见的副作用,局部皮肤可出现红肿、脱皮、糜烂、溃疡、瘙痒等,严重时需及时处理,如使用红霉素软膏等涂抹患处,可缓解症状,但应注意避免抓挠。

恶心呕吐。放疗后还可出现恶心呕吐的症状,主要是由于放疗引起胃肠功能紊乱引起,因此,在治疗过程中应注意少食多餐,避免油腻荤腥食物,同时补充水、电解质等。

发热。在进行放射治疗后,机体免疫功能减退容易导致感染,也可能会引起发热症状。

骨髓抑制。进行大范围放射治疗时,可引起骨髓造血细胞受到抑制,导致血象低、免疫力下降。

那么,宫颈癌患者放疗时需要注意的事项有哪些?

饮食。进食低盐低脂食物,多摄入维生素和优质动物蛋白,如新鲜牛奶、鸡蛋、瘦肉及瓜果蔬菜等,可多食用大枣、山药等利于病情恢复的食物。

运动。在进行放射治疗过程中,要保持适当运动。合理进行有氧锻炼,不但可以提高身体抵抗力,还可促进食欲、缓解疲劳、舒缓紧张焦虑的情绪。

保护皮肤。放疗会对人体皮肤造成伤害,平时要保护自己的皮肤,避免日光暴晒,避免磨擦揉搓。在清洗皮肤时,要尽量使用温和不刺激的肥皂。

宫颈癌是可以预防的,正确认识宫颈癌,定期做宫颈癌筛查,可帮助发现宫颈癌前病变,及时有效干预治疗,避免宫颈癌的发生。发生宫颈癌的主要原因是由于HPV持续感染,适龄女性接受HPV疫苗接种,可有效降低HPV感染和与其相关的疾病。

联勤保障部队第980医院 妇产科副主任医师 郭婧

心肺复苏(CPR)是一种紧急救护技术,用于处理心脏骤停或呼吸骤停等紧急情况。心肺复苏通过按压胸部和进行人工呼吸来维持氧气供应和血液循环,以保持人体重要器官的功能。急救护理则是在紧急情况下,对病人进行简单的急救处理,以避免伤害加重和生命威胁。学习心肺复苏(CPR)和急救护理技能对老年人非常重要。

一、老年人学习 CPR 和急救护理的重要性。

1. 帮助家人和社区。老年人与家人和社区的接触较多,学习 CPR 和急救护理技能可以在紧急情况下提供及时救助。

2. 提高自我安全感。掌握 CPR 和急救护理技能可以增强老年人的自我安全感,应对突发状况,减少不必要的紧张和恐慌。

护理常识

休息对于骨折的恢复至关重要。在骨折初期,休息可以帮助减轻疼痛、减少进一步的损伤,并为骨骼愈合提供必要的时间。根据医生的建议,制定一个合理的活动计划,逐渐增加活动的强度和范围,通过物理治疗、康复运动和肌肉强化练习,可以帮助恢复受伤部位的功能和力量。

饮食在骨折的康复中起着重要的作用。适量摄入富含钙和蛋白质的食物可以促进骨骼愈合。饮食应该补充以下一些食物:



3. 增加生活独立性。学习 CPR 和急救护理技能可以增加老年人的生活独立性,让他们更加自信地面对生活中的紧急情况。

二、CPR 的具体操作流程。

1. 检查安全。在进行急救操作之前,请确保自身和周围环境的安全。

2. 检查意识和呼吸。轻轻摇动病人并询问是否可以听到声音。检查是否有正常的呼吸。

3. 拨打急救电话。若病人没有意识或没有正常呼吸,立即拨打急救电话(如120)。

骨折患者如何居家护理

钙。确保摄入足够的钙可以帮助骨骼愈合,富含钙的食物包括奶制品(牛奶、酸奶、奶酪)、豆制品(豆腐、豆浆)、坚果(杏仁、核桃)和鱼类(比如鲑鱼)。

蛋白质。摄入足够的蛋白质有助于肌肉修复和骨骼愈合,瘦肉、家禽、鱼类、豆类、蛋类和奶制品都是良好的蛋白质来源。

维生素 D。维生素 D 有助于钙的吸收和骨骼健康,可以通过暴露于阳光下合成维生素 D,也可以通过食物摄入补充维生素 D,如鱼类、蛋黄和鱼肝油。

维生素 C。维生素 C 对于胶原蛋白的合成和软骨的健康有益,新鲜水果和蔬菜是良好的维生素 C 来源。

在骨折恢复期间,可能会出现疼痛和肿胀。以下方法可以缓解这些症状:

冰敷。将冰袋或冰块包裹在毛巾中,然后轻轻敷在受伤

部位,每次持续15-20分钟,可以帮助减轻疼痛和肿胀。注意不要将冰直接接触皮肤,避免冻伤。

服用止痛药。如果疼痛无法忍受,可以在医生的指导下适当使用非处方止痛药,如对乙酰氨基酚或非甾体抗炎药布洛芬。

骨折患者在日常生活中还需要注意以下几点:

保证环境安全。在家中活动时,特别要注意环境的安全性,避免滑倒或绊倒。确保地面清洁、干燥,清理掉可能导致绊倒的障碍物。

使用辅助工具。根据医生的建议,使用适当的辅助工具可以减轻对受伤部位的压力,帮助更安全地活动。拐杖、助行器或轮椅等工具可以提供额外的支持,并减少受伤部位的负担。要正确调整并正确使用这些辅助工具,以确保使用的效果和安全性。

河北省安平县中医医院 武向聪

枣强县人民医院 李亚楠