

警惕四类常见眼底病

常见的眼底疾病有四类,如果不及时治疗,不仅会引起视力下降,还会导致失明。

意早期控制好血糖。

会发生一系列老化的病变。黄斑变性多发于50岁以上人群。

网膜血液淤滞、视网膜出血和水肿。

糖尿病视网膜病变

10年以上糖尿病患者得糖尿病视网膜病变的概率有25%-50%,20年以上糖尿病患者视网膜病变患病率高达80%。

病理性近视

近视如果不加以控制,会发展成为超过600度的高度近视,也称病理性近视。高度近视可发生很多严重并发症,如导致黄斑出血、视网膜脱离、视网膜萎缩、视网膜裂孔甚至引起失明。

未治疗的湿性黄斑病变患者3个月内视力开始下降,严重者两年内会失明,因此,需尽快接受规范治疗。

视网膜静脉阻塞的病因比较复杂,很多因素都能导致这种疾病的发生。视网膜炎症、动脉硬化、血液高黏度等与视网膜静脉阻塞关系密切。

糖尿病使视网膜血管长期处于高糖环境,从而变得脆弱,就像有裂缝的水管一样,容易渗漏、出血、增殖,这一系列病变称为糖尿病视网膜病变,简称“糖网”。建议糖尿病患者每年至少看一次眼科医生。要预防糖尿病视网膜病变,还要注

建议近视患者严格控制近视度数增长。在日常生活中不要过度疲劳用眼,多做户外活动,定期看医生。

黄斑区最畏惧强光刺激,应避免过长时间在烈日下、强烈光线的环境下逗留,如果需要在阳光强烈时出门,要戴有防紫外线功能的墨镜。

建议老年人积极治疗慢性病。患有高血压、动脉硬化、糖尿病的中老年人,要注意降压、降脂、降糖,以防血管内壁增厚、粗糙而影响血流的速度。要保持良好的心情,情绪要稳定,不要过喜、过悲、过怒、过惊、过恐。此外,多吃清淡且富有营养的食品,不要过食油腻及辛辣刺激的食物。

黄斑变性

黄斑是眼睛视觉的关键部位,随着年龄的增长,黄斑部位

视网膜静脉阻塞

视网膜静脉阻塞是比较常见的眼部疾病,特征是视

吕林 余燕红/文

专家提醒

守护肠道健康 这些“肠”识要知道

并非所有肠息肉都会癌变

人体肠道里面生长的息肉有多种,有会癌变的息肉,还有炎症造成的息肉,以及良性增生造成的息肉。判断息肉是否癌变,首先需要确定息肉的性质。

在肠镜下,仅靠肉眼很难分辨息肉的性质,而且肠息肉大多是腺瘤性息肉,有癌变的可能。同时,部分炎症性息肉长大后,也会变成腺瘤性息肉。所以,一般情况下,只要在肠道发现较大或较多的息肉,就要立即切除,以最大程度降低发生癌变的可能性。

过多益生菌扰乱肠道环境

益生菌可以调节肠道菌群,但由于菌株特异性及个体差异性等影响,益生菌产品只能起到辅助治疗作用,不能代替正规治疗。而且,益生菌并不是越多越好,过量摄入益生菌,可能增加脏器代谢负担,扰乱肠道环境。

灌肠治便秘 治标不治本

灌肠就是用导管经肛门、直肠插入末端结肠,向其中灌注液体,使积在远端结肠及直肠的粪便软化、排出的一种治疗方式。该方法只可暂时起作用,在临床上也只针对重度便秘患者才会适当使用,并不能从根本上解决便秘问题。

老年便秘患者要调整饮食、多喝水、多运动,或遵医嘱使用药物,改变大便性状,从源头上改善便秘问题。

排便规律最重要

每天排一次大便是最理想的状态,但由于个体差异,再加上饮食、环境、情绪等各种因素的影响,人的排便次数、排便周期很难保持完全一致。只要大便形态、颜色正常,并且排便次数有规律,就不必过于担心。

成都肛肠专科医院外科主任 尹同川

常做“两低”运动 改善心脏功能

低重量阻力运动。低重量阻力运动(如哑铃操)可增强四肢和躯干肌群的力量,减轻疲乏。一般每次练习12-15次为一组,每天早晚各一组。

低强度有氧运动。缓慢的、低强度的有氧运动对心脏非常有益,比如慢跑、骑自行车、游泳等。运动前至少做10分钟的热身活动,比如伸展、慢走等。运动应循序渐进,活动能力差的老人,一般开始时运动5-10分钟,休息1分钟,然后逐渐过渡到运动15分钟,休息2分钟,总计40-60分钟,最后应达到持续活动20-40分钟。病人运动时应有人监护,以确保安全。

特殊人群,比如心功能较差者,应参与一些心脏能够承受、力所能及的活动,勿操之过急,避免过于激烈的运动,最好能在医生指导下运动。如果运动过程中出现心绞痛、气短加重,或下肢浮肿等情况,应停止运动并及时就医。

据《医药养生保健报》



老人舌痛或因脑部疾病

张先生患有轻度高血压,有天一早起床后,他突然觉得舌头疼痛不适,以为是上火了,忙找来几片复合维生素服用,服药后症状仍然逐渐加重,舌头火烧火燎的。无奈之下,他去医院看急诊,结果查出患了脑梗塞。

舌的毛细血管十分丰富,舌中血液成分的微小变化都可能在舌头上迅速反映出来。

许多患有脑梗塞的老人存在微循环障碍,加上血液供应不足,就会使舌局部静脉瘀血,从而产生丙酮酸等多肽类代谢产物,刺激舌神经,导致舌痛。这种疼痛类似被火烧过或开水烫过,多发于舌尖、舌背或两侧舌缘,患者还可伴有味觉异常,口内

有苦味或金属味。

此外,另一种脑血管疾病——脑血栓的前兆也有舌痛症状。临床数据显示,有些老年人经常发生无明显原因的舌痛,但舌头并无破损也无溃疡。舌痛往往出现在舌的根部或两侧舌缘,这种舌痛与全身动脉硬化、血脂增高和血黏度变稠密切相关。而这些都是脑血栓形成的高危因素。

除了脑血管疾病,引起舌痛的疾病还有下面几种:

缺铁性贫血。发生缺铁性贫血时,口腔黏膜和舌乳头由于代谢障碍,上皮细胞组织会出现异常改变,从而产生舌痛和萎缩性舌炎。

巨幼细胞性贫血。巨幼细胞性贫血主要是体内缺乏维



生素B12和叶酸所致,亦可因遗传性或药物等获得性DNA合成障碍引起,是最常见的大细胞性贫血。症状为口腔黏膜、舌乳头萎缩,舌面呈“牛肉样舌”,可伴舌痛、食欲缺乏、恶心、腹泻或便秘。

尿毒症。舌痛可能是尿毒症患者最早和最常出现的症状。尿毒症患者大多伴有严重贫血,贫血也会加剧舌痛。

据《老年文汇报》

用药知识

何时吃阿司匹林由剂型决定

阿司匹林是心脑血管疾病患者的常用药物,然而,因其对胃肠道的刺激比较大,有可能引起胃肠道不适等副作用,因此,很多人将该药放在饭后吃以减轻对胃肠道的刺激及相关副作用,这种做法对吗?

阿司匹林餐前吃或餐后吃是由剂型决定的。阿司匹林有不同的剂型,包括普通

平片、泡腾片、分散片、肠溶片等。

临床上,最常用的是阿司匹林肠溶片,这是一种特殊的剂型,药物吃进去后,并不会在胃里面溶解吸收,而是达到小肠,才能被人体溶解吸收。

那如何让药物尽快到达小肠呢?办法就是在空腹状态下服用,这样药物吃进去以后,因空腹时胃部处于酸性环

境,药物就不会在胃部崩解,而且因为没有太多食物的阻碍,就能快速到达小肠,减轻副作用。

所以,阿司匹林肠溶片,一般都建议至少餐前半小时服用。而如果吃的是阿司匹林普通平片,就要在饭后或者吃饭时吃。

福州市中医院药学部药师 詹绍江

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