

出现四种症状 警惕视网膜血管阻塞

视网膜作为眼中捕捉世界色彩的组织,其上的血管网络负责为视网膜细胞输送氧气和养分。然而,当这条“生命线”遭遇堵塞时,视网膜细胞便会因缺氧和营养不足而受损,最终导致视力下降,甚至失明。视网膜血管阻塞是指视网膜动脉或静脉血管血液流通有障碍,导致视网膜缺血或出血。

视网膜静脉阻塞是由各种原因引起视网膜中央静脉或分

支静脉发生急性血流梗阻,阻塞远端静脉,导致远端静脉扩张、迂曲,血流淤滞,视网膜出血和水肿为特征的病变,其并发症主要是黄斑水肿和新生血管性青光眼。

视网膜动脉阻塞是视网膜中央动脉或分支动脉发生急性梗阻,致视网膜视神经发生缺血性坏死,视网膜动脉阻塞的发病高峰在60岁以上,男性比女性发病率高。

出现以下四种症状,要当心视网膜血管阻塞:

突然视力丧失。视网膜动脉阻塞患者可能在一瞬间感到视力急剧下降,甚至完全丧失。

视野缺损。视网膜静脉阻塞患者可能出现视野部分缺失,如同看东西时被一块黑布遮挡。

视力模糊。无论是哪种类型的阻塞,初期都可能出现视力模糊的症状。



眼痛或头痛。部分患者可能伴随眼痛、头痛等不适感。
天津大学爱尔眼科医院院长 闵寒毅

防病治病、调补养生试试膏方

11月9日 河北以岭医院第八届养生膏方节邀您感受中医魅力

慢病防治及身体调理 均可使用膏方

虽然距离第八届养生膏方节正式开启还有一段时间,但李女士已经迫不及待来到河北以岭医院咨询:“我连着三年一直坚持吃膏方,这已经成了我冬季进补的‘固定项目’。”年过六旬的李女士患有冠心病,天一冷就容易出现胸闷、胸痛、心悸等不适。三年前她在河北以岭医院常规开药时,抱着试试看的心态,听从医生的建议,在常规用药的同时配合服用膏方进行调理,结果当年她整个冬天都没有出现明显的心脏不适。从此,冬季服用膏方就成了李女士的养生习惯。

对此,河北以岭医院中医专家表示,膏方药性缓和,效力持久,口感好,不仅可用于亚健康或体质较弱的人群养生调理、未病先防;而且对于冠心病、高血压、哮喘、咳嗽等慢性病患者来说,在冬季容易发病的季节服用,可起到一定

的调理、预防及治疗作用。例如针对较常见的冠心病、心律失常、心衰等心血管疾病,河北以岭医院在辨证论治的基础上总结调制了通络护心膏、通络定心膏、通络强心膏等膏方,可补益气血、养心安神,能够起到一定的防治疾病作用。此外,针对慢阻肺、糖尿病、风湿骨病、耳鸣眩晕等慢性疾病,以及更年期内分泌紊乱、脾胃虚弱、小儿体虚等,河北以岭医院均依据辨证有效组方,制定了相应的膏方。

服用膏方前

先请医生“把脉”

膏方通常采用20味到30味的中药,加入辅料熬制而成,相对于普通的汤药药效更为凝练,服用也更方便。膏方的成方依然要遵循中医辨证论治的规律,即根据不同患者的具体情况、体质、病史、年龄、症状等综合判断,用药组方。因此膏方并不是“拿来”就可以用,而是提倡量身定制、一人一方,即便是一些经过验

证效用较好的方子,也要根据不同人的气血阴阳、寒热虚实等具体情况,对方子的药物或药量进行加减调整,使之更适应不同个体的具体情况。

另外,膏方相对来说较为滋腻,如果脾胃功能极为虚弱、消化吸收功能较差,盲目服用膏方则无法发挥其应有的补益作用,甚至还有可能“虚不受补”。有些患者可能近期患有外感疾病,外邪未尽之时贸然服用膏方,则有可能“闭门留寇”,反而会加重疾病症状。因此,在服用膏方之前,建议大家提前就诊,让专业医生进行辨证,分清虚实,指导用方,有必要的还可以提前服用“开路方”,及时调理脾胃,祛除留存的病邪,为服用膏方做好准备。

11月9日,河北以岭医院第八届养生膏方节将如约而至,届时将为市民量身定制膏方,助力冬令养生。

预约咨询电话:0311-83836460 魏欢欢/文

老年人做推拿需谨慎

老年人由于身体机能下降,往往存在骨质疏松、增生,肌肉僵硬、萎缩,还可能伴有心脑血管病、糖尿病等,在推拿时需注意以下几点:

1.推拿前最好到医院做骨密度检查,判断自己是否患有骨质疏松。轻度骨质疏松可做振动类、叩击类、摩擦类等轻

柔的推拿;重度骨质疏松不建议进行推拿。

2.推拿前要评估自身身体状况,如近来有没有心慌、胸闷、血压升高等。如果有,最好不要做头颈部、胸腹部的推拿,因为这些部位深层有重要脏器及血管,应避免刺激。

3.无论是否有高血糖、贫

血、低血糖等病症,都不能空腹做推拿。因为机体在做被动运动时,能量消耗很大,不进食或者距离进食时间过长,推拿时可能会出现血糖迅速下降,引发头晕、心慌、大汗淋漓,甚至休克等危险症状。

据《家庭医生报》

预防为主

糖尿病患者 应积极预防中风

糖尿病患者发生中风的风险要高于其他人,这与高血糖加速动脉粥样硬化有关。而且糖尿病作为一种代谢性疾病,不少2型糖尿病患者确诊时伴有肥胖、高血压、高血脂等情况,同样不利于心脑血管健康,而大部分中风的病理基础就是动脉粥样硬化。

糖尿病患者一旦发生中风,病情也比非糖尿病患者更为严重,更容易出现肢体功能障碍和认知障碍。

那么,糖尿病患者如何预防中风呢?

1.控制好血糖。要遵医嘱规律用药控制好血糖,定期做好血糖监测。

2.做好其他治疗。不少2型糖尿病患者往往还合并有高血压、高血脂、肥胖等疾病,这些疾病会增加中风风险,要遵医嘱做好降压、调脂、抗栓、减肥等治疗。

3.改善生活方式。“管住嘴,迈开腿”。每天要做适量的运动,如健步走、八段锦、太极拳等;饮食方面要减少总热量,多选血糖生成指数(GI)低的食物,少吃油脂,低盐饮食,主食多些粗杂粮,多吃蔬菜。

进餐定时定量,细嚼慢咽,更利于血糖稳定。此外,还要戒烟、限酒,保持乐观愉快的心情,避免过度紧张、疲劳。

4.定期做好复查。中风高危人群建议定期复查,普通病人3个月一次,接受药物干预的病人每半个月或1个月一次,具体可遵医嘱。早发现、早诊断、早治疗是预防中风的重要条件。

据《健康时报》



正确区分 躁狂状态和躁狂症

躁狂分为躁狂状态和躁狂症,两者都是与情绪相关的精神问题,但它们是有明显区别的。

躁狂状态通常是指一种短暂的情绪高涨状态。它可能是由多种原因引起的,如压力、药物滥用或其他精神疾病。躁狂状态的个体可能会表现出过度的乐观、兴奋、冲动或攻击性行为。但这种状态通常是暂时的,一旦引发的因素被解决或消除,个体的情绪就会恢复正常。

躁狂症是一种严重的情绪障碍,其特征是反复出现躁狂期。躁狂期的症状包括情绪高涨、自我评价过高、思维奔逸、言语增多、注意力分散、睡眠需求减少等。躁狂症的发病机制尚不清楚,但研究表明,遗传、环境因素和大脑化学物质的不平衡,都可能在发病过程中起作用。

区分躁狂状态和躁狂症,关键是观察其症状的持续时间和严重程度。躁狂状态通常是由于特定的事件或压力引起的,持续时间较短,且症状相对较轻。相比之下,躁狂症的症状则持续时间较长,且严重程度足以影响个体的日常生活和工作。

如果怀疑自己或身边亲人可能有躁狂症状,建议寻求专业的医疗帮助,以便得到准确的诊断和有效的治疗。

何苗/文

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

中国福

中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

天津人民美术出版社