

# 看东西模糊警惕黄斑前膜

许多老年人一旦眼发花,首先想到的就是老花眼,希望通过配老花镜来解决问题。实际上,随着年龄的增加、身体机能的下降,大多数人或早或晚都会出现视力下降、看东西模糊的情况,而老花眼只是其中的一种常见病。黄斑前膜,其临床表现就与老花眼的症状极其相似,所以也很容易被混淆。生活中有一些简单的方法可以帮助我们初步判断黄斑是否发生病变。试着交替把两只眼睛闭起来,看看两只眼的视觉是不是一样的,这样能及时发现问题。黄斑病变最常出现的视物模糊、变形、眼前暗影等症状。也可以用一张方格纸放于眼前,观察方格中的横竖线,如果发生变形、扭

曲、遮挡,则表示黄斑出现问题。黄斑前膜的发展一般会经历3个阶段。  
**1.早期。**这个时期的薄膜呈现透明状,患者大多感觉不到有任何异常,但可以在眼科检查中发现。  
**2.中期。**薄膜开始收缩变皱,视力也会有所下降,看东西时可见影像扭曲,尤其看直线时比较明显。  
**3.晚期。**薄膜增厚并变得不再透明,呈现出灰白色。不断收缩的膜会牵引、拉长甚至扭曲视网膜上的血管,出现黄斑水肿,甚至黄斑裂孔,严重影响视力。  
简单来说,黄斑前膜刚开始的时候比较薄,并且透明,没

有明显的表现和症状。但随着前膜逐渐增厚,逐渐变得不那么透明了,就会遮挡黄斑中心,引起视力下降。  
由于没有特效治疗药物,预防黄斑前膜更胜治疗。日常生活中应注意以下几点:  
**做好饮食护眼。**平时应多吃对眼睛有益的食物,如富含维生素C、维生素E、叶黄素、玉米黄素的食品,可多摄入一些富含膳食纤维的新鲜蔬菜和水果;摄入蛋白质、糖、脂肪、维生素、微量元素等必需的营养素,荤素搭配,做到食物品种多样化。  
**控制好血脂、血糖等。**这样能防止眼睛玻璃体液化,对预防黄斑前膜很有必要。  
**注意劳逸结合。**不要用眼



过度,少用电子产品,避免熬夜以及在昏暗的灯光下看手机等,在强光下建议戴遮光眼镜。  
**定期眼科体检。**50岁以上的中老年人患黄斑前膜的概率会大大增加,尤其是中老年女性,更是黄斑前膜的高危人群。因此,建议50岁以上的人群,无论此前是否有黄斑前膜病史,最好每半年进行一次眼底全面检查。  
姜亚萍/文

## 用药知识

### 用药不当 会让肾脏很受伤

肾脏是机体代谢和排泄药物的重要器官,当服药量超过肾脏排泄负荷,尤其是超量服用一些有肾毒性的药物时,就容易引发药物性急性肾损伤。当心以下三类药引发急性肾损伤:  
**解热镇痛药。**在日常生活中,为了解热镇痛,很多人会自行到药店买布洛芬等非甾体类药物,有的甚至为了追求疗效,加大服用剂量或联用其他药物,例如和维C银翘片同服。殊不知,维C银翘片属于复方制剂,其中所含的对乙酰氨基酚,同样属于非甾体类药物,重复用药,就可能伤肾。  
**抗生素。**抗生素引起的急性肾损伤在临床上较常见,多见于长期过量服用抗生素者。抗生素大部分从肾脏排泄,长期过量服用,会导致药物在肾脏中蓄积,导致肾脏损伤。  
**部分中药。**关木通中含有的马兜铃酸具有较强的肾毒性,大量服用可能导致急性肾损伤,甚至引发尿毒症;朱砂、雷公藤等也有一定的肾毒性,用法不当也会伤肾。  
急性肾损伤严重者,还会因为体内毒素没法从尿液排出,出现厌食、恶心、呕吐、水肿、心慌气短等中毒症状。  
那么,如何避免急性肾损伤呢?  
远离急性肾损伤,最重要的就是做好预防,尤其是老年人、糖尿病和高血压患者等高危人群,这些人往往需要长期用药,一定要定期做尿常规和肾功能等检查。  
另外,服药前应了解药物成分,尽量避免服用有肾毒性的药物,不可私自加大用量或联用含有类似成分的药物。使用有肾毒性的药物时,一定要听从药师和医师的指导和建议,不要服用来历不明的中草药,以免误伤肾脏。  
曾宇凌/文

### 清晨需注意 身体异常信号

清晨需要警惕以下身体异常信号:  
**头晕。**如果晨起头脑昏昏沉沉的,或者有头晕症状,提示可能有颈椎骨质增生、血黏度增高等疾病。  
**早醒。**有些老年人在早晨4~5点钟即从睡梦中醒来,睡醒后疲乏无力,且醒后心情一点也不轻松,反而郁闷不快。早醒失眠主要见于各类抑郁症和精神心理障碍病人,以抑郁症患者多见。  
**浮肿。**如果老年人在清晨醒后,头面部有明显浮肿,特别是眼睑浮肿,提示可能有肾脏病或心脏病。  
**晨僵。**晨僵是指清晨醒后,感觉全身关节、肌肉僵硬,活动受限。在活动后,关节和肌肉才逐渐伸展开来。此时应警惕类风湿、风湿、骨质增生等疾病。此外,多形性红斑、皮炎、硬皮病等患者,也会出现明显的晨僵现象。  
肖梦兰/文

### 带您了解幽门螺杆菌检测

幽门螺杆菌(Hb)是一种寄居于胃窦部呈螺旋状的革兰氏阴性杆菌,已被WHO认定为I类致癌物,与慢性胃炎、消化性溃疡、胃癌等消化系统疾病均有密切关系。其检测及根除是临床重点关注的问题,尿素呼气试验(UBT)是目前临床诊断和复查Hb感染的非侵入性方法。尿素呼气试验分为13C-UBT和14C-UBT两种,因13C是稳定核素,无放射性,在临床上广泛应用。  
**13C 尿素呼气试验的操作方法**  
1. 收集0分钟的呼气:被检者维持正常呼吸,将0分钟的集气袋吹满气体后拧紧袋盖。  
2. 温水服13C 尿素胶囊75mg并开始计时。  
3. 收集30分钟的呼气:静

待30分钟,按照收集0分钟呼气方法,收集30分钟呼气。  
4. 将0分钟和30分钟集气袋上机分析检测。结果为30分钟DOB≥4.0为阳性,<4.0为阴性。  
**检测前的注意事项**  
1. 检测前至少空腹2小时。  
2. 12岁以下的儿童、妊娠期、哺乳期的妇女及年老体弱者不推荐14C 尿素呼气实验检查。  
3. 近期使用药物如质子泵抑制剂、钾离子竞争性酸阻滞剂、铋剂、抗菌药可导致假阴性,检测Hb之前,必须停用质子泵抑制剂、钾离子竞争性酸阻滞剂至少2周;停用铋剂、抗菌药至少4周。  
4. 上消化道急性出血和胃大部分切除手术史可能导致UBT假阳性。

#### 幽门螺杆菌根除方法

检测出幽门螺杆菌阳性后,临床一般推荐四联用药作为主要治疗方案,铋剂+钾离子竞争性酸阻滞剂+两种抗生素,共治疗14天,具体用法遵医嘱。  
**检测后的注意事项**  
因幽门螺杆菌具有传染性,感染患者要与家属分餐,避免传染给家属,在日常生活中,要保持良好的卫生习惯,不喝刺激性的饮料、酒、咖啡等,集体吃饭时用公筷,家中的餐具进行高温消毒和杀菌。  
幽门螺杆菌感染经过专业治疗后可以治愈,不必焦虑。另外,接受治疗者需复查Hb的状态,复查应在治疗结束后4~6周进行。  
河北医科大学第四医院 王书彩

## 护理常识

### 治疗湿疹 要厚涂保湿霜

湿疹的治疗离不开保湿。湿疹的保湿治疗不等于平时的护肤,不是用硬币大小的保湿霜涂抹均匀就可以,而是需要大量。孩子每周至少用100克,大人每周至少用250克。原因是:皮肤干燥表明皮肤屏障功能被破坏,

出现裂缝,过敏原、细菌等会乘虚而入,通过厚涂保湿霜,就能把裂缝堵上,恢复屏障功能。  
有些湿疹患者每天都要涂抹好几种药膏,那什么时候涂抹保湿霜最合适?皮疹区域、不同的皮疹状态,外用保

湿霜的时间是不一样的:在急性期,建议首先外用治疗药物以达到迅速控制皮疹的目的,之后再使用保湿霜;在皮疹的慢性期及恢复期,建议每天早晚以保湿霜为主,足量涂抹,少用甚至不用药物。  
杨学军/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

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