

■ 预防 为主 ■

如何预防视网膜脱离

视网膜是紧贴于眼球后壁的一层薄薄的光感受组织，它可以将光转换为视觉信号，然后通过视神经将信息传递到大脑。如果视网膜从正常位置脱离，视觉信息的传递会被严重干扰，导致视力下降甚至完全丧失。

视网膜脱离的成因多种多样，其中，玻璃体老化和变性是最常见的诱因。玻璃体是充填在眼球内部的透明凝胶，随着年龄的增长，它可能液化并逐渐与视网膜分离。在此过程中，如果玻璃体过度拉扯视网膜，很可能导致裂孔出现。一旦裂孔形成，液化的玻璃体会通过裂孔进入视网膜下方，使视网膜逐渐浮起来，最终导致脱离。

大口急喝水 心脏易受伤

首先，冠心病患者本身就心脏功能不健全，如果大口喝下太多水，会导致水分快速进入血液，经过肠内吸收后血液会变稀，短时间内的循环血量就突然增加了，容易加大心肌耗氧量，加重心脏负荷。轻者出现胸闷、气短症状，重者可能会诱发急性心衰。

其次，心脏功能衰竭患者由于心脏功能性疾病引起心功能下降，伴有肾功能减退症状。患者身体排水功能会降低，水管理成为心衰患者最重要的注意事项。若大口饮水过多，容易造成水钠潴留，增加心脏负荷，导致病情加剧。

此外，对于从事体育运动或体力劳动者来说，活动过后对水的需求会增加两倍，此时大口急喝水尤为危险。人体在出汗后会损失大量的水分和电解质，大口喝水容易稀释血液中的电解质，导致细胞中电解质浓度变高，水分进入细胞内造成“水中毒”现象，引发肌肉痉挛、恶心、焦虑、精神错乱或头晕等症状，不利于肾、肝和心脏等器官的运转，严重时还会突然昏倒。

所以，喝水要做到少量多次、小口慢速。

雪峰/文

此外，眼部外伤、手术并发症，以及某些遗传性或系统性疾病，也会增加视网膜裂孔和脱离的发生风险。

哪些人更容易发生视网膜脱离呢？

高度近视者可以说是高危人群的代表。因为高度近视者的眼球比常人更长，这种解剖结构的变化使视网膜变得更薄、更脆弱，出现裂孔和脱离的风险也会大大增加。

老年人由于玻璃体退化，更容易发生视网膜裂孔和脱离。有视网膜脱离家族史的人群发病风险会明显高于普通人群。糖尿病患者由于发生了血管病变，可能导致视网膜结构改变，同样需要注意视网膜的

健康状况。

预防视网膜脱离，需要我们在日常生活中多加注意。首先是定期进行眼底检查，特别是高度近视者和老年人。通过检查，眼科医生可以及时发现患者视网膜潜在的裂孔，并及时采取措施，以避免问题进一步发展。

如果突然感觉视野中有闪光感，或看到大量飞蚊，甚至出现视野缺损，应立刻前往医院检查。

此外，免受外伤也是关键，比如运动时佩戴护目镜。对于糖尿病患者来说，控制血糖水平不仅有助于全身健康，也能降低视网膜病变的发生风险。

当视网膜脱离发生时，治



疗的关键是使视网膜迅速复位并恢复其功能。如果问题仅限于视网膜裂孔或局部小范围的视网膜脱离，激光光凝术或冷凝术通常是首选方式，可封闭视网膜裂孔，防止液体进入视网膜下方。视网膜脱离范围较大时需要手术治疗。

中山大学中山眼科中心眼底病科 刘欣雨 林英

出现膝关节损伤怎么办



理炎症组织等方式进行治疗。

髌骨软化症和髌骨关节损伤。髌骨软化症和髌骨关节损伤主要表现为上下楼梯时膝关节前部疼痛、屈伸受限及关节肿胀。当出现髌骨软化症和髌骨关节损伤时，可通过物理治疗恢复膝关节运动功能。平时要注意加强股四头肌力量训练，以增强膝关节稳定性，减轻髌骨压力。

日常生活中，如何预防膝关节损伤？

选择舒适的鞋子。穿着不舒适的鞋子，可能会改变下肢正常的力学传导，影响关节受力，进而影响肌肉肌腱的功能，

增加膝关节损伤的发生风险。

运动前做好准备工作。运动前应充分休息、合理膳食，以保持良好的心肺功能，避免肌肉肌腱过度紧张或疲劳。运动前还要充分热身，以预防膝关节损伤。

掌握正确的动作要领。错误的运动姿势是导致关节损伤的主要原因之一。掌握正确的动作要领，避免关节受伤，必要时可佩戴护膝或髌骨保护带，对关节进行保护。

增强下肢肌肉力量。平时要充分锻炼膝关节、髌关节、踝关节周围肌肉，使双侧下肢负荷均衡，增强膝关节的稳定性，避免因单侧或局部膝关节负荷过重引起损伤。常见的锻炼方法包括瑜伽（肌肉肌腱拉伸）、直腿抬高、游泳、跑步等。

作军/文

四种痛要查骨质疏松

半夜痛。骨质疏松常伴发骨骼系统畸形，可引发全身疼痛，通常骨量丢失 12% 以上就会出现骨痛，且骨量丢失越快或骨量越低，骨痛程度越重。这种痛常发生于后半夜或凌晨，但很难描述具体位置。

腰背痛。老年骨质疏松患

者的骨结构会发生明显病变，尤其是负重较大的腰背部、活动较多的肩颈部，是经常出现疼痛的部位，且在活动时加重。

翻身痛。骨质疏松后，骨骼形状也会有细微改变，周围肌肉难免受牵连，引发疼痛。这种痛多与体位相关，比如翻身、起坐

时痛或某种体位下的静息痛。

急性痛。老年骨质疏松患者发生骨折时，相应部位会出现急性重度疼痛，比如胸腰段椎体出现压缩性骨折，可引发胸腰骶部或臀部疼痛，在翻身时加重，要尽快就医。

据《生命时报》

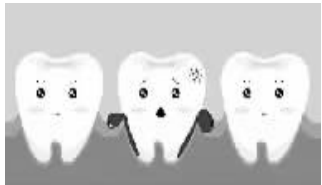
牙龈出血 警惕慢性牙周炎

生活中，不少人有牙龈出血的问题，而且发觉自己的牙齿越来越长、牙齿的间隙越来越大，开始出现塞牙、牙齿松动等状况，甚至吃饭时觉得牙齿逐渐使不上劲儿。很多人认为这些都是随着年龄增长，牙齿的正常老化表现。其实不然，这些绝大多数是牙周病的症状。因为年龄增长导致的牙龈退缩等病症，患病程度一般比较轻微，不会出现明显的牙齿松动和咀嚼功能障碍。

人体牙周组织包绕在牙齿周围，包括牙龈、牙槽骨、牙周膜和牙骨质，主要起固定和支持牙齿的作用，是咀嚼时传导和承担咬合力的主要结构。牙周组织被比喻为牙齿的“土壤”，对牙齿健康至关重要。一旦“土壤”遭到破坏而流失，牙齿的稳定性和功能必然受到影响。牙周病在人群中的发病率很高，尤其是慢性牙周炎，是牙周病最主要的类型，也是导致成年人牙齿缺失的主要原因之一。慢性牙周炎一般病情发展缓慢，病程可以从几年到几十年。慢性牙周炎的早期症状并不明显，可能只是表现为刷牙或者咬硬物时牙龈出血或口臭。当出现明显的牙龈退缩、牙齿松动、咀嚼无力时，很多患者已经发展为重度牙周炎，即使松动的牙齿没有疼痛症状也已经无法保留，只能拔除。

建议大家定期做口腔检查，关注牙周组织健康，有牙龈出血等症状要及时就诊。如果能够早期发现并进行规范的牙周治疗，就能有效阻断牙周疾病的发展，保证牙周组织健康。

天津市口腔医院牙周病科 张源



图说
我们的
价值观

子也孝
孙也孝

中国
中国福
中国喜

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台