

糖友视力下降警惕黄斑水肿

对于糖尿病患者来说,有时糖尿病的并发症要比糖尿病本身更可怕,如眼底病变。一些糖尿病患者往往在出现了明显的视力下降后,才想到来眼科检查,结果发现了糖尿病视网膜病变(以下简称糖网),甚至病变已经累及眼底黄斑区,出现了黄斑水肿。

糖网患者出现视力下降有两个重要原因,一是糖网进入增殖期出现新生血管,导致玻璃体或视网膜大量出血;另外一个非常重要的原因就是发生了黄斑水肿。黄斑是视网膜上

对光线最敏感的部位,也是视力的中心地带,一旦发生水肿,就会引起视力明显下降。

一般来说,由于糖尿病患者长期处于高血糖状态,导致视网膜、脉络膜的血管通透性增加,血液中的水分子以及一些蛋白成分就容易穿过已经受损的血管壁渗透出来,在黄斑区聚集形成水肿。之所以黄斑区容易出现水肿,是因为黄斑区是视觉形成的中心地带,感光细胞密集,新陈代谢一旦发生异常,黄斑区比视网膜上其他部位反应更敏感,更容易出现水肿。

这并不是说得了糖网就一定会发生黄斑水肿,一般非增殖期的患者约 30%会出现黄斑水肿,而增殖期的糖网患者由于视网膜血管损害严重,发生黄斑水肿的概率明显要比非增殖期高。

黄斑水肿导致的视力下降,并不是突然性的,而是逐渐下降,一般来说,患者会明显感觉到视力减退的过程。如果不治疗,视力会越来越差。

值得注意的是,糖网患者以老年人居多,经常合并高血压、高血脂等疾病,容易形成血栓,造成视网膜中央静脉阻塞



等其他的视网膜血管疾病,如果存在这些因素,更容易出现黄斑水肿。

因此,建议糖尿病患者,特别是已经确诊为糖网的患者,一定要遵从医嘱定期到眼科检查,做到早发现、早治疗。

李骏/文

用药知识

鼻出血 慎用红霉素软膏

鼻腔内鼻中隔前端毛细血管丰富,在鼻黏膜干燥的情况下,常因猛烈打喷嚏、用力擤鼻涕而破裂出血。有的人常用红霉素软膏涂抹鼻中隔,来治疗鼻黏膜干燥出血。

红霉素软膏为油性软膏,是一种抗生素,有消炎、消肿的作用,有利于鼻腔局部保持湿润而避免出血。当鼻黏膜出血、红肿较重时,可用红霉素软膏涂抹鼻中隔前端。虽然治疗鼻黏膜干燥出血行之有效,但是红霉素软膏毕竟是抗生素,临床上一般不建议局部外用,尤其不建议经常使用,只有鼻黏膜红肿严重时可偶尔使用。

鼻黏膜干燥出血,也可以用其他方法治疗。如用芦根、白茅根、麦冬各 30 克泡水代茶饮。同时注意,有鼻涕不要用力擤,可用生理性海水或生理盐水冲洗鼻腔内分泌物,使鼻黏膜保持清洁、湿润;另外,工作环境可采取保持空气湿润的措施。

需要提醒的是,鼻黏膜除了因干燥出血外,还可能因血液病、肿瘤等其他疾病引起出血。因此,用上述方法一周后鼻出血仍然较多的,建议及时就医。

廉万营/文

预防血管堵塞 多吃“清血食物”

血管堵塞会影响血液流动,让身体各个脏器缺血、缺氧,严重时还可能导致心梗、脑梗等危重疾病。

调节好血脂平衡,才利于清除血栓。调节血脂平衡,可以补充 α -亚麻酸。

α -亚麻酸能清除血液垃圾,降低胆固醇以及低密度胆固醇,还可以增加血管通透性,改善血脂状态,减少血液

垃圾在血管壁上的残留,从而减少血栓发生概率。富含 α -亚麻酸的食物有有机苏子油、有机亚麻籽油等植物油。

此外,想要预防血管堵塞,还可以多吃以下几种“清血食物”:

茄子。茄子含丰富的维生素 P,这是一种黄酮类化合物,有软化血管的作用,还可增强血管的弹性,降低毛细

血管通透性,防止毛细血管破裂。

大蒜。大蒜可以帮助消除积存在血管之中的脂肪,有着明显的降脂作用,有助于防治高血脂和动脉硬化。

黑豆。黑豆含有丰富的花青素,能清除体内自由基,降低胆固醇,促进血液循环。此外,花青素还有护眼的作用。

边红恩/文

护理常识

手指长倒刺 别过度洗手

到了冬季,由于天气干燥,手指很容易长倒刺。很多人总是忍不住想去撕,手撕倒刺,除了会疼,还可能带来更为严重的后果。撕出伤口后,细菌接触伤口感染,可引起甲沟炎、甲下脓肿,严重时可能需要拔掉指甲盖。如果感染长时间不处理,感染过深,还可能引起骨髓炎。

倒刺的正确处理方法是:先用温水浸泡双手几分钟,让指甲周围的皮肤变得柔软,再

用碘伏或者酒精给指甲剪或者小剪刀消毒,然后沿着倒刺的根,整齐地剪掉倒刺,最后抹上护手霜或者橄榄油。注意千万不要为了彻底剪掉倒刺,伤害到旁边“无辜”的皮肤。

其实,指甲下面的皮肤比较特殊,它们缺乏毛囊,几乎不分泌油脂,只能“蹭”周围皮肤的皮脂来保持自己的湿度。天气过于干燥、过度洗手或者摩擦,都很容易让仅存的油脂消失殆尽,这片皮肤就会非常

干燥,进而长出倒刺。预防倒刺需“对症下药”,具体来说要这样做:

1.做家务时戴乳胶手套,可以避免直接接触肥皂或者其他洗涤剂刺激皮肤,还能避免指甲周围的过度摩擦。

2.洗手用温水,水过热会损伤油脂,水太冷则会刺激皮肤,另外也不要肥皂过度洗手。

3.注意使用护手霜,无论男女老少都需要。 冯爱平/文

经常迎风流泪当心泪道阻塞

入冬后,62 岁的张女士一出门就容易流泪,寒风凛冽的时候更严重,她自行用了一些眼药水,症状并没有明显缓解。张女士到医院就诊,被诊断为左眼泪道阻塞致慢性泪囊炎。

冬季,泪腺受到冷风刺

激,会反射性地引起泪液分泌增多,而泪道受冷收缩变细,一时不能把过多的眼泪引流出去,就会产生流泪现象。这种迎风偶尔少量流泪现象属于正常的生理现象,不必担心。但如果经常无缘无故流泪,则可能是病理现象。

出现流泪现象时,许多患者习惯往眼睑下方擦泪水,这样容易造成或加重眼睑和下泪小点外翻,从而加重流泪现象。擦眼泪时应偏向鼻翼侧向上擦拭,用手绢或纸巾轻轻擦拭。

郑明/文

三个方法 缓解鼻窦疼痛

炎症、脓性分泌物、感冒是引起鼻窦疼痛的常见原因。缓解鼻窦疼痛,可以试试以下 3 个方法:

改善鼻腔湿度。干燥、黏稠的鼻涕,会在鼻腔内形成干痂,导致鼻窦不通畅,也可使细菌、病毒滞留在鼻腔中,所以,保持鼻腔湿度,可以使鼻涕变得稀薄,促进流动。

盐水冲洗。盐水冲洗可以清洁鼻腔,还可以缓解鼻窦疼痛。建议使用鼻窦冲洗瓶,一般选用生理盐水洗鼻,注意洗鼻时不可太用力。

冷热敷交替。可以在鼻部放一块热毛巾,帮助温暖鼻腔,也可以使用冷热敷交替的方法,来缓解鼻窦疼痛和压力。具体做法:在鼻部放一条热毛巾 3 分钟,再放一条冷毛巾 30 秒,如此交替,重复 2~3 次。

鼻窦炎所引起的头疼,通过上述方法,一般可以得到有效缓解。需要提醒的是,生活中也要注意鼻窦炎的调养及预防,不要用力擤鼻,不宜吃辣,也不宜吃过多肉类,建议多吃蔬菜、水果以及含蛋白质丰富的食物。

臧洪瑞/文

按摩腹部 可改善便秘

王女士最近经常便秘,一周只解一次大便,她自己在药店买了一些抗生素类药物,但吃了作用不大。

其实,便秘应该接受正规治疗,切忌乱服泻药或抗生素,以免引起肠道功能紊乱及菌群失调,加重便秘或导致其他并发症。

便秘患者还需要从生活方面综合调理,饮食要规律,多吃含纤维素、淀粉较多的食物,多喝白开水,戒除烟酒,忌饮浓茶、浓咖啡。此外,按摩腹部也可缓解便秘症状,方法:平躺在床上,右手绕肚脐顺时针按摩 15 分钟,再换左手逆时针方向按摩 15 分钟。

河南省中医院健康体检中心 符佳

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 漫画周刊

中国网络电视台