

# 寒冷刺激眼睛 警惕诱发青光眼

专家提醒

## 糖友易缺三种微量元素

糖友易缺铬、锌、硒三种微量元素,在日常饮食中应注意补充。

**铬。**铬已经被证实是一种能有效防治糖尿病的营养素。铬的缺乏使得葡萄糖代谢中的酶活性下降,容易导致胰岛素抵抗,不利于病情控制。通过食物补充铬元素可降低对胰岛素或口服降糖药的需要量。长期食用精加工食品和蔗糖,会促进铬的排泄,造成铬缺乏。铬的最好来源是肉类,特别是动物内脏如肝脏等。酵母、未加工谷物粗粮和乳酪也能提供较多的铬。

**锌。**锌可提高胰岛素稳定性,调节胰岛素的降糖作用。如果体内缺锌,会直接影响胰岛素的合成和活性。此外,缺锌还会导致免疫力降低,加重糖尿病的病情。含锌较多的食物主要集中在海产品和动物内脏中,比如生蚝、扇贝、猪肝等。植物性食物含锌较多的包括蕨菜、可可、莲子、花生、山核桃等。主食中糙米含锌量也较高,但如果加工过细会造成锌的大量丢失,因为锌主要存在于胚部和谷皮之中。因此,不宜长期食用精制米、面,以防锌缺乏。

**硒。**患有糖尿病性视网膜疾病的糖友,通过补硒,可以一定程度上减轻视网膜受到的损伤。硒还能促进细胞摄取糖的能力,具有类似胰岛素调节糖代谢的生理活性。富含硒的食物很多,豆类食物有炒白南瓜子、花豌豆、芸豆、黄豆等;谷类有小麦胚粉、玉米面等;蔬菜有香菜、油菜、菠菜等;水果有桑葚、桂圆、苹果等;蛋类有鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋等;肉类有猪肉、鸭肝和鸡肝等;鱼虾类有鱿鱼、海蟹等。

河南中医药大学第一附属医院 马小惠



为眼部健康提供营养支持。

**养成良好作息习惯。**避免过度劳累、情绪大起大落,保证充足睡眠,减轻眼部负担。

**控制基础疾病。**定期监测血压、血脂、血糖等,把指标控制在正常范围,降低血管病变风险。

北京大学第三医院眼科副主任 韩亮

不少人常常忽略眼睛也怕冷。其实,寒冷对眼部的刺激可不小,容易引发青光眼、眼中风等多种问题,所以要注意眼部保暖。

**风险一:诱发青光眼,症状出现别拖延**

寒冷会让身体血管自然收缩、痉挛,引起眼部房水排出变慢,进而可能诱发青光眼。青光眼急性发作时,会出现剧烈眼痛、头痛、视物模糊,还可能伴随眼球发硬、结膜充血、恶心呕吐、血压升高等症状。

如果突然感觉眼胀、眼痛、看东西模糊,看灯光时出现彩虹圈,还连着一侧头痛,

甚至恶心呕吐,一定要立刻就医。高危人群要定期筛查,比如有青光眼家族史、年轻时是远视眼、高度近视、曾有高血压,或是患有糖尿病等血管疾病的人,建议每年做一次青光眼专项检查。

**风险二:警惕“眼中风”,黄金救治仅4小时**

眼睛里的血管对寒冷格外敏感,一受刺激就会收缩,血流随之变慢,容易形成血栓,引发视网膜血管阻塞,这就是俗称的“眼中风”。“眼中风”发病特别突然,可能上一秒还视物正常,下一秒就视力模糊,严重时甚至会直接失明。“眼中风”和脑卒

中一样,黄金治疗时间只有4小时,一旦超过这个时限,视力很难再恢复,所以及时就医至关重要。

想要守护眼部健康,日常防护和习惯调整都不能少:

**外出做好防护。**寒冷天气外出戴上帽子、围巾,尽量遮挡眼部周围,减少冷风直接刺激眼睛。

**睡前热敷。**每晚睡前用40℃~45℃(不烫手为准)的温热毛巾敷双眼,每次10~15分钟,既能驱散寒意,又能促进眼周血液循环,缓解眼部干涩。

**调理日常饮食。**饮食保持清淡均衡,少吃高油高盐食物,

## 防治老年肌少症 运动与营养不可缺

针对老年肌少症的防治,核心策略是运动与营养双管齐下。

首先,运动是治疗的关键环节。其中,单独抗阻运动效果明确,包括弹力带训练、举重或抗体重运动(如深蹲)。建议每周2次,每次进行3~5组,每组持续10~15分钟。坚持练习,能有效改善生活质量,提高握力和步行速度。

此外,联合运动效果更好。若条件允许,可采用复合

训练方案。例如,抗阻运动+平衡运动(如普拉提、平面支撑),每周2~3次,每次30分钟;抗阻运动+有氧运动(如快走、太极拳),每周2~3次,每次30分钟,能进一步改善身体机能。临床分析显示,抗阻、有氧与平衡三者结合的综合运动,对提升老年患者生活质量最为理想。

其次,营养支持不可或缺。在进行上述运动的同时,必须保证充足的蛋白质摄入

(如鱼、肉、蛋、奶),以促进肌肉生长与修复。建议在医生指导下,配合补充维生素D及多重营养。

值得提醒的是,患者的运动处方需个性化制定,务必在专科医生评估后开展;锻炼时最好有家人陪同,注意安全,严防跌倒;若因身体原因无法进行抗阻训练,也可单独进行有氧或平衡运动作为替代。

四川大学华西医院 岳冀蓉

## 远离心梗 需避免多个诱因

如果发现血管狭窄,除了服用必要的药物或采取相应的治疗措施外,患者还应避免以下心肌梗死的诱因:

**过劳。**重体力劳动、过度运动锻炼、熬夜等可加重心脏负担,使心肌耗氧量猛增,而冠心病患者的冠状动脉已发生硬化、狭窄,不能充分扩张,过劳造成心肌缺血,可诱发斑块破裂,导致急性心梗。

**激动。**大喜大悲等强烈的情绪变化容易诱发急性心肌梗死。

**暴饮暴食。**进食高热量高脂肪食物可使血脂升高、血液黏稠度增加、血小板聚集性增高,在冠状动脉狭窄的基础上形成血栓,引起急性心梗。

**便秘。**便秘患者排便时往往会引起腹内压增高,血压也随之升高,易诱发心梗。有冠心病的老年患者应注意养成定时排便的习惯,必要时可采取一些润肠通便措施。

**吸烟饮酒。**吸烟、大量饮酒可诱发冠状动脉痉挛及心肌耗氧量增加而导致持续的心肌缺血,促发心肌梗死。

**寒冷刺激。**突然寒冷刺激可诱发急性心梗。冠心病患者一定要注意防寒保暖。

芮浩森/文

## 护理常识

疫苗接种后,正确的护理有助于确保疫苗效果的最大化,同时还能降低不良反应的风险。

**护理接种部位。**接种后,接种部位可能会出现红肿、疼痛或硬结,这些都是正常的局部反应,通常会在几天内自行消退。为了减轻不适,可以在接种后24小时内对接种部位进行冷敷,每次10~15分钟,每隔1~2小时重复一次。此外,应保持接种部位清洁干燥,避免过度摩擦或挤压。如果发现接种部位有持续红肿、疼痛、化脓或发热等症状,应及时就医。

**注意饮食和休息。**接种后建议保持轻松的心态,避免剧

## 接种疫苗后注意啥



烈运动和过度劳累。尽量保证充足休息,让身体有足够的时间恢复。在饮食方面,应该选择易消化、营养丰富的食物,避免食用辛辣、油腻或过敏性食物,以免加重身体负担。同时,保持充足的水分摄入有助于身体的新陈代谢和免疫系统的正常工作。

**及时观察不良反应。**密切关注接种后的反应,如出现发

热、食欲减退等症状,应记录症状的起始时间、持续时间、严重程度及是否有其他伴随症状。如果症状持续加重或出现严重反应,如高热不退、呼吸困难、意识模糊等,应立即就医。

另外,接种疫苗后可能会出现一些轻微的全身反应,如发热、疲倦、头痛等,这些反应一般会在几天内自然消失。对于轻微的发热,可以采用物理降温的方法,如用温水擦浴或使用退热贴。如果症状较为严重或持续时间较长,可以考虑使用非处方的解热镇痛药物,但应按照药品说明或医生的建议使用。

王春花/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

天津人民广播电台

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台