

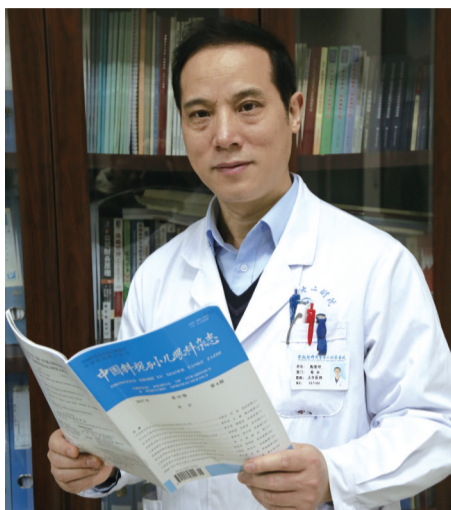
专家谈养生

出门戴防紫外线眼镜 让老年人远离白内障

随着年龄增长,人体机能下降,眼睛晶状体开始浑浊会导致白内障的发生,我国因白内障致盲的人有将近500万名。日前,安医大二附院眼科主任陶黎明表示,接受太阳光紫外线照射的强度越大、时间越长,老年人患白内障的机会也就越高,白内障发展速度亦越快。因此,建议老年人户外活动时可以戴上一副防紫外线眼镜,比如有偏光功能的太阳眼镜。

□ 郝慧 记者 马冰璐 文/图

名医简介:陶黎明 主任医师、教授、博士生导师。从事眼科工作20余年,擅长于白内障超声乳化术、各种抗青光眼手术、矫正斜视的手术、弱视和近视眼的综合治疗,对眼表和眼底疾病的诊治有着丰富的临床经验。



通常白内障的症状是,视线模糊,视力下降,看东西的时候似乎更加趋近于黑白色,特别是到了晚上光线不好的时候,视力下降得尤为厉害,甚至可以很明显地看见,眼睛上好像有什么东西。如果发现这些问题的时候,一定要及时地去医院进行诊断治疗。

白内障会影响正常生活、起居,比如过马路看不清红绿灯、熟人迎面走过也看不清等。更有甚者白内障发展到过熟期,直接导致失明,生活不能自理。这种生活不便的情况造成心理的负担,让老年人变得更加孤独。陶黎明表示,以下因素是可以加速白内障进展的,因此在日常生活中要注意进行预防。

紫外线辐射:接受太阳光紫外线照射的强度越大、时间越长,老年人患白内障的机会也就越高,白内障发展速度亦越快。

糖尿病:研究结果显示,糖尿病人群白内障

发病率较正常人群明显为高,糖尿病患者发生老年性白内障的年龄明显提前,故糖尿病患者应积极治疗内科疾病,令血糖控制正常、稳定。

脱水:老年人在脱水的情况下,晶状体和房水间的渗透压失调,有害物质积蓄导致晶状体蛋白发生变性而加速白内障的发展。因此老年人在平时有脱水情况,特别是在遇到各种原因引起的腹泻、呕吐、大量出汗时,应及时补充足量的水分,以满足代谢的需要。

营养障碍:给实验动物以缺乏氨基酸或维生素的饮食饲养,很容易诱发产生白内障。因此,老年人补充一定量的维生素C和维生素E,对于减轻晶状体氧化损伤、保护晶状体是有益的。动物的肝脏、蛋、奶是维生素A最好的直接来源。

药物:部分药物如糖皮质激素、别嘌醇、镇静剂等均可导致白内障的发生,并加速白内障的发展,建议如非必要切勿自行长期服用。

健康提醒

秋季登高望远 4类人群不适宜

星报讯(记者 马冰璐) 秋天正是爬山的好季节,但登山并非人人适宜,爬山运动要量力而行,尤其是下列四类人群登山更要慎重。

有些慢性病患者不宜登山。除了患有心脏病及高血压的慢性病患者不宜登山外,还有一些慢性病如有关节痛、慢性肾炎、肾病、血液病、慢性气管炎、肺心病、糖尿病伴有合并症、痛风、红斑狼疮、皮炎等患者,风湿性疾病、肝硬化患者等也不应该登山。

不常锻炼的中年人不宜突然参加大量的登山运动。中年人平时很少锻炼,体质和耐力都

不强,突然去登山,活动激增,体力负荷突然加大,很容易诱发心肺疾病。

体质虚弱的老年人以及心脑血管疾病患者不宜登山,老年人登山会加重心脏负荷,容易诱发疾病,特别是慢性冠状动脉供血不足的人是不适宜爬山的。

患有关节疾病的患者不宜登山,如腰椎管狭窄症患者,由于下山时身体重心后移,易造成腰椎管比平时更狭窄,导致腰痛腿痛症状加重;而患有骨质疏松症的人,由于缺钙导致神经、肌肉、韧带、关节的协调能力下降,下山很容易扭伤脚踝或抽筋。

7招轻松预防“秋燥”

星报讯(陈旭 记者 马冰璐) 秋天的脚步越走越快,天气也开始变得干燥起来,季节变化让不少人被上火、咳嗽、感冒等“秋燥”困扰。“秋燥”猛如虎,学会“未雨绸缪”是关键。

保持充足睡眠:每天增加睡眠一小时,可以让我们保持精神,也可在冬天来临之前保存能量,养精蓄锐。

合理膳食:多喝水、多喝粥,进食清热安神的食物正是预防秋燥的好方法。要少吃或不吃辛辣煎炸等热性食物,多食会助燥伤阴,加重秋燥。

少受“冷刺激”:秋天昼夜温差大,肺炎、哮喘等呼吸道疾病容易发作。

保护脐部:天气渐凉,肚脐部位的表皮最

薄,对外部刺激特别敏感。要及时增添衣物,睡觉时盖好腹部,还可按摩脐部,将肚脐部位的寒气驱散。

适量锻炼:秋季天高气爽,适合户外运动。因此,我们应根据个人体质,进行适当的体育锻炼。但运动不可过量,以免加重秋乏的程度。

避免过早添加衣物:秋季昼夜温差较大,天气变化无常,过多过早地添加衣服,一旦气温回升,出汗后吹风,容易伤风感冒。因此衣物需逐渐添加,不可过早过急。

注意胃部保暖:秋天需要注意胃部保暖,睡觉时需关好门窗,腹部盖好被子,防止秋风吹通使脾胃受凉。

医疗传真

我省专家破解 面部畸形治疗的世界性难题

星报讯(刘标 王筠 记者 马冰璐) 10月11日,从国际口腔正畸年会暨全国口腔正畸年会上传来喜讯,安徽省儿童医院口腔科夏继明医师发明的夏弓矫正器论文在大会上获壁报展示,夏继明因此成为自该大会举办38年以来首位获此殊荣的安徽医生。

据了解,夏继明这项获得国家发明专利的技术,在治疗儿童青少年牙齿颌面部畸形上具有很好的效果,解决了口腔正畸中唇腭裂反合和严重骨性反合造成的面部畸形治疗中的世界性难题,目前这项技术处于世界领先水平。

被自家狗咬伤 切莫掉以轻心

星报讯(宋彧 刘亚萍 记者 马冰璐) 最近,家住合肥市合作化南路社区的吴阿姨不慎被自家狗咬伤了,在家人的劝说下,她才去接种了狂犬疫苗。对此,疾控部门提醒,家养的犬类即便平时很正常,人被其咬伤后也需要立即接种狂犬疫苗。

据了解,狗咬人事件在夏秋季高发,市民应注意小心防范,如果不慎被狗咬伤后,一定要及时注射狂犬疫苗。据统计,被狗咬伤的人中有近半数是被自家狗所伤,一般被别人的狗咬伤后,人们都会特别在意,对自家的狗却容易掉以轻心。实际上,家养的犬类即便平时很正常,人被其咬伤后也需要接种狂犬疫苗。

家养宠物狗注意事项:尽量不要用手直接喂食,以免被狗咬伤;一定要人犬分居,经常清洁、消毒犬舍犬笼;定期给狗注射狂犬病疫苗,要全程、足量。

肝脏长个大肿瘤 癌栓沿血管长到心房外

星报讯(余忠山 郑慧 记者 马冰璐) 肝脏上长了一个香瓜大小的肿瘤,癌栓从肝脏静脉沿着下腔静脉一路向上直达下腔静脉与右心房交界处,52岁的安庆患者胡师傅便遭遇了这样的罕见病情。幸运的是,安医大二附院肝胆胰外科联合心脏大血管外科、麻醉科、ICU、输血科等成功为胡师傅实施了肝脏巨大肝癌合并下腔静脉癌栓手术治疗。

据该院肝胆胰外科主任医师谢胜学介绍,原发性肝细胞肝癌在我国是常见病,恶性程度高,早期就可以发生转移,而转移到肝静脉、下腔静脉甚至右心房的比较少见。文献报道,大约有3%~4%的肝癌患者合并有下腔静脉癌栓,此类病人病程进展中极易出现癌栓脱落而引起肺栓塞及猝死的危险。



为积极响应健康促进社区工作,关爱流动人口健康,促进流动人口融合,近日,合肥市王卫社区卫生办联合辖区医院开展无偿开诊日活动,为居民提供义诊和健康咨询服务。

□ 聂文竹 陈红 记者 马冰璐 文/图