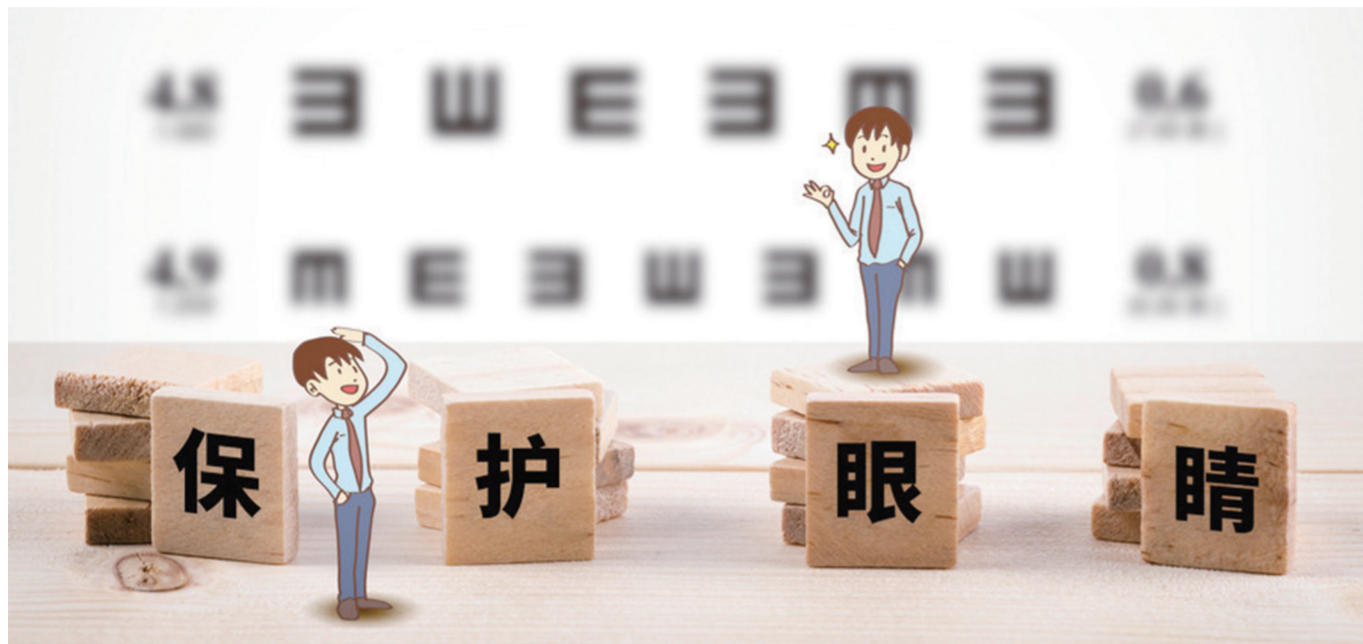




健康关注

关注眼健康 做自己健康责任第一人

朱思泉



眼睛的结构精细需要用心呵护,即使是轻微的损伤,都有可能带来视觉功能的影响,甚至导致视觉功能的减退。全民爱眼,从我做起,增强爱眼护眼意识,关注眼健康,每个人都是自己健康第一责任人。

一、建立档案 防患未然

建立规范的眼健康档案,有计划地到专业机构进行眼健康检查、科学评估眼健康状态、个性化眼健康指导、预防眼病于未然。3岁以下的婴幼儿,正是视力屈光发育的关键阶段,但婴幼儿又不能很好配合检查,因此在这个时期需要一些特殊的检查设备如儿童视力表、手持式双目视力筛查仪、手持裂隙灯等检查婴幼儿视力、屈光发育状态,同时筛查先天性、遗传性疾病以及这时期的常见病如斜视、弱视。从3岁开始,随着孩子配合度的增加,眼健康检查范围逐渐增宽、精准性也逐渐加强。如3—20岁的人群重点关注近视发生、发展与防控,除关注屈光、视力发育情况以外更需要对眼球的结构和功能均进行全面精准的检查。对20岁以上的人群,由于遗传因素、年龄因素、眼健康基础情况、职业属性的不同眼健康检查方案也各异,比如有青光眼家族史的人群除按年龄常规检查外需针对青光眼的危险因素逐一排查;有糖尿病病史的患者应对糖尿病并发症进行早期排查;对长期面对视频终端的人群进行干眼症相关的检测。通过全面精准的检查、科学评估眼健康状态,才能作出科学有效的眼健康指导,预防眼病于未然。

二、共同呵护好孩子的眼睛,让他们拥有一个光明的未来。

家长要有意识地控制孩子使用电子产品。非学习目的的电子产品使用单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时;使用电子产品学习30—40分钟后,休息远眺放松10分钟。年龄越小,连续使用电子产品的时间应越短。平常应该多带孩子去郊外玩玩,锻炼身体,能放松孩子的身心,保护视力此外,充足的阳光照射可以预防近视。看书、写字时姿势要端正,养成看书时“一尺一寸一拳”的习惯,且时间不宜过长,每隔40—50分钟,应休息10—15分钟,闭眼或向远处眺望数分钟或做眼保健操,以防止眼睛过度疲劳。另外,不要躺着或者趴着看书。不要在动荡的车厢内、光线不好的地方看书。夜间是身体和眼睛休息放松的宝贵时间,充足的睡眠能够促进生长激素等重要激素的正常分泌,有利于身体和眼睛的健康生长发育。日常饮食中应保持均衡饮食,不挑食、不偏食,保证营养全面,多吃鱼肉、水果、蔬菜、豆制品、鸡蛋,少吃甜食、辛辣食物和饮料。维生素A是保持眼睛健康不可或缺的营养物质,胡萝卜、卷心菜、生菜都是摄入维生素A的好选择。食物一定要煮熟,尤其是肉类、家禽类以及蛋类。

儿童双眼视力3岁0.6、4岁0.8、5岁及以上1.0为基本正常。满三岁就应带他进行第一次视力检测,之后每年固定一至二次视力检查,以便及早发现问题,把握矫治的黄金时期。

眼保健操能很好的保护眼睛,尽量每天都坚持做一会儿,对缓解眼睛疲劳很有帮助。尽量让孩子从小就养成做眼保健操的习惯,只要持之以恒,对保护视力大有裨益。

三、重视儿童眼保健,守护孩子明眸“视”界。

足月新生儿出生时已具备完整的眼球结构,但视力仅为光感且无注视能力,而早产儿由于视网膜发育不成熟,可能引起早产儿新生儿视网膜病变,如不能及早发现、及时治疗,会引起视力严重受损甚至致盲。另外先天性白内障、先天性青光眼及其他先天性遗传性眼病等致盲性眼病在生后即对视力产生影响。

家长日常生活中可注意观察婴幼儿的视物发育情况,在家自查儿童视力可通过交替遮盖两眼,观察儿童对双眼的遮盖反应是否一致。若遮盖一眼时总是抗拒,而遮盖对侧眼无抗拒,可能提示对侧眼视力较差;若发现孩子双眼大小不一致,瞳孔区发白,生活中总表现为歪头视物、视物凑得近、暗处行走困难、眼位不正等,应眼科就诊检查。婴幼儿由于小儿视觉发育最敏感的时期,如果眼睛由于各种原因被遮挡一段时间,就有可能造成被遮盖眼发生弱视,如果小朋友一只眼睁眼困难,应找眼科医生排查先天性上睑下垂。

学龄前期儿童视力逐渐发育至成人水平,而且小朋友基本可以配合完成一些基本的眼科检查。学龄前期是弱视筛查和治疗的最佳时期,应该定期接受眼病筛查、视力评估和屈光、眼位检查,评估视力发育情况,建立儿童眼健康档案,筛查弱视,培养良好的用眼习惯,预防近视。

随着儿童进入学校,近距离用眼负荷增加,远视储备逐渐减少,近视发病增加。条件允许的情况下,应每半年或一年进行完善的眼科或屈光检查,建立儿童眼健康档案。儿童如出现眼红、畏光、流泪、频繁眨眼、视物不清或眼位偏斜等异常情况,应当及时到医院检查。

目前,国际公认的、有循证医学证据的对近视防控有效的手段主要有三类:第一类:户外活动和良好的用眼习惯;第二类:药物治疗,如:低浓度的阿托品眼药水;第三类:光学器械,包括角膜塑形镜(OK镜)、离焦框架镜、离焦软镜、离焦RGP等。

四、不惧白内障,“睛”彩有保障。

白内障是常见的老年性眼病,也是世界上致盲性眼病之一,白内障是每个人到老的时候大概率都会患的眼病。目前手术是根治白内障的唯一方式,其主要的临床症状为视力模糊,视力下降,但当您出现以下这些症状

时,也同样需要注意。

(1)眼前暗影:如果在眼前出现位置固定、形状不变的点状或片状阴影就需要注意了。它与玻璃体混浊引起的飞蚊症是不同的,飞蚊症的暗影是可动的。虽然活动范围不大,但时隐时现,形状多变。

(2)眼老花突然减轻:部分老年人平时在视近看书或手机时需要带老花镜,但忽然,他们发现自己不需要戴老花镜也能看清楚。这却不是个好兆头,这是因为老年白内障初发时,晶状体曲率增加,晶状体近点相应改变。

(3)色觉异常:由于晶状体膨胀,上皮细胞间隙增加,光线透过时会发生折射而呈现彩色晕光,也就是我们常说的虹视。混浊的晶状体对蓝光吸收增强,使眼对这些颜色的敏感度下降,此外,晶状体核颜色的改变也会影响色觉。

(4)单眼多视:晶状体部分混浊部分透明,光线通过它投射到视网膜上的物像会产生双影或多个影子。

(5)昼盲或夜盲,有些人会发现自己白天太阳强烈的时候或者一到晚上就看不清东西,这其实也是白内障的前期症状。

随着时代的进步,技术的发展,理念的更新,如今的白内障手术趋向更精准的屈光性手术发展,也就是在进行白内障手术的同时解决患者本身或手术所可能导致的屈光性问题,如近视、散光、老视等。屈光性白内障手术与传统白内障手术相比,手术过程更为精细,通过较小手术切口进行晶状体摘除,对患者组织损伤较小,术后恢复迅速且后遗症少;手术时间缩短,一般只需几分钟就能够完成手术;适应症范围更广,可以用于治疗早期或中期的白内障患者。

近年来,多种新型眼部生物测量设备在临床的应用,为屈光性白内障手术提供了支持。当前,与人工晶状体屈光力相关的精准眼球生物测量,既包括传统的眼轴长度、角膜曲率、前房深度、晶状体厚度及角膜直径等眼球结构参数的测量,还纳入了Kappa角、Alpha角及波前像差等视光学参数。

五、眼底一张照,眼病早知道。

眼底也就是眼球内视网膜黄斑等神经结构,是人体唯一能用肉眼直接、集中观察到动脉、静脉和毛细血管的部位,这些血管可以反映人体全身血液循环的动态以及健康状况。所以无论是否患有白内障,定期的眼底检查是非常重要的,检查的项目大致包括激光眼底拍照、裂隙灯前置镜检查,光学相干层析成像、视野检查、眼底造影等等。眼底检查不仅是检查玻璃体、视网膜、脉络膜和视神经疾病的重要方法,更是许多全身性疾病监测的“窗口”。高血压、高血脂、肾病、糖尿病、某些血液病、中枢神经系统疾病等均会发生眼底病变。眼科医生可从眼底图的细微变化中发现许多问题,从而为全身疾病提供诊断和治疗的思路。

让孩子度过一个健康快乐的夏天

申少铁



健康提醒

进入夏季,气温升高,孩子外出活动增加,容易出现一些疾病,比如呼吸道感染、过敏、过激症等。如何防治?看看相关专家怎么说。

“呼吸道感染病毒与流感病毒类似,都是呼吸道感染。”中日友好医院儿科主治医师惠秦说,呼吸道感染病毒常年都有,容易引起儿童的呼吸道感染。对较大年龄的孩子,病毒主要影响上呼吸道,表现为发热、咽痛、鼻塞、咳嗽等;对低年龄段儿童,尤其是3岁以内的婴幼儿,病毒引起毛细支气管炎感染。对于绝大部分儿童来说,预后良好,两周左右就可以有自行缓解的趋势,前提也是在病程中不合并其他的细菌感染或者其他支原体、混合其他病原感染。

孩子感染呼吸道感染病毒需要进行对症治疗。惠秦说,孩子如果出现发热,可以适当使用一些退烧药物;如果咳嗽比较剧烈,可以使用一些止咳的药物;如果伴有明显的喘息或者咳嗽,严重影响生活质量,可以使用雾化治疗,如果婴幼儿雾化治疗效果不好,还可以使用一些静脉用的平喘药物控制喘息。

“呼吸道感染病毒没有特效的抗病毒药物,重在预防。”惠秦建议,少去人多密集的地

方或者比较封闭的地方,如果去医院、地铁等人流密集又封闭的空间,尽量给孩子佩戴口罩。同时,要提醒孩子勤洗手,避免手沾上的合胞病毒通过口、鼻传染。如果家里有一个孩子已经感染了,要尽量多通风,避免另外的孩子与之密切接触。

近期出现支气管炎的孩子有所增多,一些孩子需要家长帮助做雾化治疗。中日友好医院护理部副主任郑智提醒,对于能听懂、能交流的孩子,在做雾化治疗前可以对孩子进行解释、安抚,让孩子配合。做雾化治疗前不宜给孩子吃过多的食物,防止在做的过程中出现呛咳、呕吐、误吸。做雾化治疗的时间不宜过长,每次10—15分钟。在做雾化治疗期间,尽量让孩子保持坐、半坐或者侧卧,最好不要选择平躺。有些孩子哭闹或者不配合雾化治疗,可以在孩子睡着的时候做,但一定要注意孩子的呼吸是否平稳,有没有呛咳,如果一旦有呛咳,应立即停止,把孩子口鼻分泌物清除干净再做。

夏天蚊虫增多,一些孩子容易出现过敏症状。惠秦说,孩子因为吃了某种食物,去了某种环境、接触了某种物品,出现过敏性休克、鼻塞、呼吸困难;有的孩子出现慢性呼吸系统疾病,如过敏性鼻炎、腺样体肥大或者哮喘,反复出现皮疹、荨麻疹等,建议家长带孩子来医院进行过敏原检查,帮助孩子规避过敏原。

(人民日报)

一紧张就想上厕所? 压力太大给胃肠道“添堵”

田雨汀



下一个就轮到自已上台演讲,马上就要迟到了,再过几分钟就要考试……很多人一紧张就想上厕所,或肠胃不适感到“五脏六腑揪成一团”。众所周知,心理压力可能对胃肠道产生很大影响。近日,美国宾夕法尼亚大学研究人员发表在权威期刊《细胞》上的一项新研究提醒,长期的心理压力不仅引发肠胃不适,还会加剧炎症性肠病。

炎症性肠病包括溃疡性结肠炎和克罗恩病,是一种特发性肠道炎症性疾病,临床可表现为腹泻、腹痛、消瘦甚至血便等诸多症状。全世界范围内,患有炎症性肠病的人群估计超过1200万,包括日本已故首相安倍。美国研究人员通过小鼠实验发现,大脑能够将某些通路将压力信号传递给埋在胃肠壁中的神经元(肠道神经系统),触发肠道中的免疫细胞释放炎症因子,加剧肠道炎症;长期压力刺激还会让肾上腺向全身释放皮质类固醇激素,让免疫细胞误认为肠道有微生物入侵而“过度反应”,导致炎症持续发生。

不仅如此,研究人员还进一步分析了英国生物银行中超过50万人的数据,发现在随访的10年期间,长期承受较大心理压力的人群患炎症性肠病的风险明显高于压力较低的人群;在确诊人群中,心理压力还与疾病的严重程度和总体死亡率密切相关。

持续性的压力刺激,除了给胃肠道“添堵”,还会让众多其他器官和组织出现症状或问题。北京大学首钢医院神经内科主任医师高伟解释,压力大会引起人体神经兴奋、敏感度增加、肌肉紧张等生理改变,导致各种各样的机体表现。

头部和肩颈疼痛

国际头痛学会官方期刊《头痛》刊登的一项研究显示,压力大小与头痛程度密切相关。随着压力增大,紧张型头痛、偏头痛和压力型偏头痛的发作频率和严重程度分别加重6%、4.3%和4.2%。工作压力大的人,常伴肩颈沉重、紧绷等不适,长期紧张还会让手臂出现麻木感。

代谢系统紊乱

当大脑感受到压力时,会分泌肾上腺素和多巴胺等激素,便于大脑做出“战或逃”的决策,同时人体的心率、血压和呼吸频率等也随之升高。然而,若压力持续刺激大脑,内分泌系统的平衡就会被打破,影响正常的生理和代谢调节,波及心脑血管系统、免疫系统,导致体内慢性炎症累积。一般表现为记忆力减退、多梦、暴躁易怒、容易乏力、感冒等,也可能影响脂肪堆积,增加或减轻体重,有的人还会因为胰岛素代谢问题改变口味,更嗜甜食。

皮肤病暴发

美国皮肤病学会研究发现,持续性压力会让人掉头发,持续时间可达3个月,直到压力完全消退后才能重新长出来。另外,压力引起皮质醇水平升高会使皮脂腺“加班加点”工作,导致痤疮、潮红、湿疹等皮肤病暴发。

面对压力对健康的“偷偷侵蚀”,想要建立起强大的身心健康屏障,积极调整心态十分重要。高伟建议大家重点从三方面入手。

首先,停下来反思压力源。到底是来自社会、家庭、工作还是环境方面的压力?理清原因后,优先解决问题,试着接受或改善现状,为以后再遇到类似情况时做好准备。不要拒绝向亲朋好友倾诉自己内心的真实想法,必要时寻求专业人员和帮助,服用由医生开具的抗焦虑药等处方药。

其次,调整不良生活方式,以良好状态应对和处理压力。保证充足睡眠、合理膳食、定期锻炼可以减轻压力、愉悦心情,缓解隐性疲劳。还有,压力袭来时,可以暂时放下手头的工作,做一些有趣的事情或外出旅行转移注意力,大脑放空。

最后,适当做些按摩冥想。可以尝试自己按摩头部,从外向内在眉骨上划一条弧线按摩,也可从耳后按摩至脖子、肩膀。还有,每天花几分钟在安静的地方做些冥想练习,将注意力集中在自身呼吸,让思想“飞一会儿”,给心灵松绑。

养生杂谈

巧食豆 胜过肉

宣 磊

黄豆补气健脾、养血润燥,适合身体瘦弱、皮肤干燥、血虚白发、营养不良、骨质疏松、围绝经期综合征等人群作为饮食搭配。黄豆富含植物蛋白、矿物质,日常榨汁或炖肉均易于操作。

豌豆入脾胃经,粗纤维含量高且富含维生素A,如清炒豌豆鸡蛋可满足口感和增加体力,糖尿病患者也适合,还能辅助产后乳汁缺乏和缓解视物疲劳。

蚕豆健脾,同时能利水消肿,适合脾虚乏力、湿热水肿人群,清炒、焖饭均可选择。

毛豆中含有植物蛋白,且钾、镁元素和维生

素B、膳食纤维素均很丰富。毛豆不仅能改善体力、预防便秘,还含亚油酸和亚麻酸,可改善人体脂质代谢,辅助降低甘油三酯和胆固醇含量。

白扁豆和赤小豆均入脾胃经,能健脾除湿、利水消肿。白扁豆健脾止泻、止带。赤小豆还辅助清热退黄,慢性肝病患者出现黄疸、水泡时可口入药膳。

豇豆甘咸平,入脾胃,具有健脾利湿、补肾涩精功效,适合脾虚食积、脘腹胀满、腰酸带下病证。豇豆含优质植物蛋白和维生素C,还可预防妊娠期贫血。



健康