警惕老年性黄斑变性

老年性黄斑变性大多发生于45岁以上,是老年人群低视力乃至失明的主要原因。

视网膜黄斑不是“斑”,是眼底视网膜上一个正常的生理区域。

早期老年性黄斑变性几乎没有症状,容易被误认为“老眼昏花”。

不及时就医、拖延,会严重损害视力,甚至致盲。

健康教育

黄斑分“干湿” 五种方法可以治疗

老年性黄斑变性分为干性和湿性两种。其中湿性老年性黄斑变性患者中,女性人数略高。

干性分为早、中、晚三期,到晚期时可致患者几乎失明。而恰当的治疗可以延缓眼底病变的进展,降低中期向晚期发展的危险。除了向晚期进展,视力逐渐下降,干性还可以转变为“湿性老年性黄斑变性”,导致视力的快速丧失。

湿性又叫新生血管性,就是黄斑部位的视网膜下生长出病理性血管,这些血管脆弱并容易渗漏出血。“湿性”如果不加以干预,患者很快就会致盲。

由于病情发展快,湿性的治疗越早越好,应在视力刚刚出现损伤或初诊发现可治疗的病灶后,即开始治疗。

黄斑病的治疗方法有五种。

药物治疗。该类药物是针对湿性老年性黄斑变性患者,通过抑制新生血管达到缓解症状的目的。目前临床最主流的治疗方法是玻璃体内注射抗血管内皮生长因子(抗VEGF)药物,疗效确切。但这些药物仍未能解决复发问题,需要多次注射。

手术治疗。包括黄斑下出血清除术、去除脉络膜新生血管及黄斑转位术,现较少采用。

激光治疗。医生可能会建议高能激光治疗,以破坏视网膜中的异常血管,但有可能破坏周围正常组织,术后视力可能会更差。

光动力疗法。是将一种特异的光敏剂注射到患者的血液中,当药物循环到视网膜时,用激光照射激发光敏剂,从而破坏异常的新生血管,而对正常的视网膜组织影响较小。

经瞳孔温热疗法。此方法是采用810纳米红外激光进行治疗,可使新生血管内皮细胞产生细胞毒损伤,破坏新生血管组织,对病灶周围的视网膜影响较小,有利于保留视功能。

定期检查视力 日常防护很重要

建议定期查视力,每年至少1次。如果有视物模糊、视物遮挡、视物变形、眼前黑影飘动、视野改变等症状,要及早就医。如有糖尿病、高血压、血脂异常等全身性疾病,需要定期检查眼底,并积极控制血糖、血压、血脂。

另外,黄斑病还具有遗传性成分,研究人员已经确定了几种与发病相关的基因。抽烟、肥胖、心血管疾病、长期暴露于日光、高胆固醇饮食等人群是老年性黄斑变性的高风险人群。

在日常防护方面应尽量做到以下几点:

远离光伤害,从改变生活方式与用眼习惯开始。包括选择适当的眼镜护具,避免长期暴露在强光照射下,使用计算机、手机或是平板电脑时,选择贴蓝光保护膜或佩戴防蓝光眼镜,避免直视LED光源。适当的运动以及充足的休息与睡眠,都可以有效预防视觉损害。

合理膳食是视力健康的重要保证,黄斑病患者也可以有针对性地补充叶黄素。叶黄素是黄斑色素的主要组成成分,人体不能合成叶黄素,需要从饮食中获得。食物中,黄玉米的叶黄素含量最多。另外,羽衣甘蓝、菠菜等深绿色叶菜以及黄桃、木瓜、柑橘等黄橙色水果也是膳食叶黄素的重要来源。

缓解眼部疲劳有巧招。眼睛轻微疲劳时,只要做2~3次眨眼运动即可。眼珠运动法,头向上下左右旋转时,眼珠也跟着一起移动。看远看近法,看远方3分钟,再看手掌1~2分钟,然后再看远方。

热冷敷交替法。先用热毛巾捂在闭着的眼睛上30秒钟,然后浸一条长毛巾到冰水里,捂在眼睛上30秒钟,重复几次,可以舒缓眼部疲劳、酸痛。

按压穴位。闭上眼睛,把拇指放在太阳穴上。用食指第一指腹,平稳地触压眼窝上缘和眼窝下缘,方向是从鼻子往太阳穴进行。

除了这些舒缓眼部疲劳的动作外,要注意改善内空气流通,避免污浊空气对眼睛的伤害;如有条件,可利用休息时间到户外稍稍活动,让眼睛得到充分的调节和休息。还要做到定期做眼保健操,这也是保护眼睛的绝好方法,可以起到醒脑明目的作用。

吴 星

春季 儿童感冒后需警惕中耳炎

耳鼻咽喉科临床专家提醒,春季由感冒引起中耳炎的患儿就诊量增多,家长需警惕,保护好孩子的耳健康。

人的耳朵与鼻腔、口腔是相通的,这个通道叫咽鼓管。咽鼓管一端开口位于鼻腔后方鼻咽部的侧面,另一端开口位于中耳腔。

相比于成人,儿童的咽鼓管还没有发育完全,相对更短、更宽、更直,与咽部连接的角度更平坦。孩子上呼吸道感染后,很容易发生逆行感染,咽部、鼻部炎症向咽鼓管蔓延,鼻咽部的细菌或者病毒就容易通过咽鼓管进入鼓室,感染中耳。

专家提醒,孩子出现耳朵疼、耳鸣、听力减退、发热、精神不振等全身症状时,家长要提高注意,警惕中耳炎的发生,及时就医,谨防部分严重急性中耳炎导致的鼓膜穿孔。

除了感冒外,孩子有鼻炎、鼻窦炎以及腺样体肥大;在不干净的水中游泳,洗头洗澡时耳朵进水;婴儿躺着吃奶导致乳汁进入中耳等等情况也会导致中耳炎的发生。

不少耳鼻咽喉科门诊医生提到,在门诊中碰到的中耳炎患儿的家长,大多都特别焦虑。对此专家表示,中耳炎属于儿科门诊中的常见病、多发病,在大多数情况下,急性中耳炎都不算是急诊,家长没必要过分紧张。

黄 筱

学会这三招 春季养好骨

提到“养骨”就离不开补钙这个话题。春季人体新陈代谢旺盛,天气好,阳光好,这个时间补钙最容易吸收。牢记以下3个小技巧,让你骨骼更结实。

诀窍一:吃得好

补钙的最佳途径是食物,通过食物补钙,效果比保健品更佳。常吃7种食物,让补钙事半功倍。

牛奶及奶制品,如酸奶、奶酪等;绿叶蔬菜如苋菜、芥菜、荠菜、芥蓝、空心菜、小油菜、菠菜、韭菜、油麦菜、西兰花等;豆类如四棱豆、带皮芸豆等;豆制品如豆腐、豆腐皮、豆腐干、豆腐丝等;水产品如紫菜、海带、海蜇以及带壳的虾贝类等;调味品如黑芝麻、白芝麻等;坚果如榛子、巴旦木、开心果、瓜子、松子等。

诀窍二:晒太阳

维生素D能促进肠道钙吸收,减少肾脏钙排泄,源源不断地把钙补充到骨骼中去。

在春季,晒太阳是补充维生素D最简单的方法。春夏季节,早晨6时至10时、下午4时至5时都是晒太阳的好时候。外出时,可将面部和双臂暴露于阳光下10至30分钟、每周2至3次,能帮助生成维生素D。如果采取边走边晒的方法,间断经过有阴凉的地方,推荐上下午各晒半小时。

诀窍三:会食疗

合理的食疗对骨骼健康同样有益,以下两个食疗方均是不错的选择。

★肉皮冻

取半斤猪皮、10-15颗干贝。将猪皮洗净、剃毛,去除皮下脂肪,加葱姜和料酒,焯水后捞出洗干净,切成块状。放入干贝和四勺生抽,文火炖两个小时出锅。晾凉后放进碗里或者托盘里,覆上保鲜膜,冰箱冷藏定型即可。

★烤核桃

核桃可以补肾填精养脑,烤制后不仅味道更香,入口不涩,而且更容易剥开。经过烧制,核桃皮中的油脂渗入核桃肉,比吃生核桃具有更好的润肠通便作用,更适合老年人食用。将生核桃放在火上烧,待外皮焦黑后剥开,吃里面烧熟的核桃肉即可。

来源:光明网