



主 办：张家界日报社
协办单位：张家界市人民医院
张家界市永定区妇幼保健院
张家界大众医院
张家界美年大健康管理有限公司
张家界宏仁医院
张家界良富门诊

咨询热线：刘雪融 13037449120
周 围 任 13237442000

联系地址：市区南庄坪张家界日报社一楼

多种因素可造成白内障 及时治疗让 视界 更清晰

白内障是一种常见眼病,关系到人们的日常生活质量。近日,首都医科大学附属北京世纪坛医院眼科副主任卢艳表示,在白内障患者的 视界 里,看到的东是模糊不清的,色彩对比敏感度也会下降。如果浑浊的白内障影响到正常生活和学习,可以通过手术解决,让患者的 视界 更清晰。

日常辐射会造成白内障 应加强防护
白内障是全球首位致盲性眼病,随着年龄增长,白内障的发生率会越来越高。数据显示,我国60岁至89岁人群白内障发病率约为80%,而90岁以上人群白内障发病率高达90%以上。卢艳介绍,眼球中的晶状体相当于照相机的镜头,年轻的时候晶状体是透亮的,随着年龄增长,晶状体蛋白质变性,发生浑浊,密度会越来越高,到了一定的浑浊程度,就会造成白内障。

据悉,白内障与年龄、中毒、营养、代谢、口服药物、放疗等多种因素都有关系。日常生活中的一些辐射也会造成白内障,例如很多人使用微波炉的时候喜欢盯着看,如果微波炉质量不到位、密闭性不好,微波辐射射向晶状体,长久下来就会造成白内障。另

外,紫外线、电脑、手机、IPAD等也具有一定的辐射,对晶状体可能都会有影响。卢艳说,因此,平时生活中应尽量回避外界可能造成的伤害,打开微波炉之后,最好站远一点;光线太强的时候,出门戴上墨镜;玩手机、电脑的时间不易过长,一般四十分钟左右就要闭眼休息或者出去活动一下,对眼睛起到很好的保护作用。另外,糖尿病患者代谢异常可以加重白内障的进展,因此,糖尿病患者要及时就医,调整血糖达到正常水平。

除此之外,卢艳还强调,如果平常眼睛出现了不舒服,看不清东西、看东西变形等都应该到眼科做一个全面检查。不仅是白内障,其他的一些眼病,例如青光眼、角膜发炎、黄斑病变、糖尿病视网膜病变、眼底出血、黄斑水肿等,都可以导致视功能下降,应该引起注意。

白内障不必养 熟 了再做手术
据了解,很多白内障患者看到的东是除了模糊、色彩度下降之外,还会出现复视、眩光等症状,对患者的日常生活造成很大的影响。然而公众对白内障的认知还有不少误

区,很多人以为白内障要养 熟 了才能做手术。卢艳表示,过去的设备和技术水平都较低,只能等到白内障患者看不见了才能做手术,而且术后并发症比较多,治疗效果也不是很理想。随着科技的发展,白内障治疗技术逐年提升,现在只要白内障浑浊影响到正常生活和学习,都可以进行手术。

另外,卢艳提醒,一些 过熟 的白内障,晶体里的蛋白质会乳化,并通过囊膜渗透出来,可能会造成患者出现继发性青光眼,并伴有恶心、呕吐、疼痛等症状,如果不及处理,2-3天就可能导致不可逆的失明。因此,这种情况患者 拖不得,需及时就医治疗。

白内障手术可同时进行视力矫正
据介绍,现在白内障手术已经进入到了屈光时代,患者不仅希望通过手术达到复明的效果,还希望自己的 视界 能够更清晰。卢艳表示,目前治疗白内障的主流手术是超声乳化术,无论患者有近视、远视,还是散光,都可以通过植入不同的人工晶体适当地进行矫正。

目前,人工晶体的种类比较多,有单焦

点、多焦点等之分。单焦点人工晶体是目前使用比较广泛的人工晶体,但没有调焦的功能,术后只能通过眼镜来弥补视觉上的不足。卢艳表示,人们日常用眼多数是看近距离的事物,例如用手机、写字、吃饭等。因此面对既有老花又有近视,而且已经习惯了戴近视镜的患者,我们常常会在手术的时候为其保留一定的近视度数,可以让他们看近距离的事物时不用戴老花镜,看远处事物时戴低度数的近视镜便可。

与单焦点人工晶体不同,多焦点人工晶体可以提供由远到近的焦点范围,不过多焦点晶体不是人人都适用。卢艳表示,安装多焦点晶体不仅费用比较高,而且需要各方面检查都符合条件才行,眼睛有病变,例如青光眼,就不适合做这类手术。

谈及白内障手术之后的注意事项,卢艳给出了几点建议:第一,术后一周内尽可能避免剧烈运动、低头、提重物等;第二,一个月之内眼睛不要接触生水,避免炎症感染。第三,饮食上不吃辛辣食物,以蔬菜、水果等清淡饮食为主;第四,注意用眼卫生,点眼药水之前要将手洗干净。

(新华网)



养生

火罐不能随意拔

提起火罐,大部分人并不陌生。随着拔火罐家庭化的普及,当感觉自己身体不适,受寒了、腰背部酸疼时,往往会给自己拔个罐。拔火罐虽然简单便捷,但如果操作不当,不但事与愿违,还可能伤身。

近日,在山东青岛一商场内,一名女子接受拔罐治疗,因操作不当,身上的罐体取不下来,无奈之下只得求助消防员。近年来因为拔火罐不当造成意外求助消防员的新闻在网上并不少见,其实拔火罐也是有技术含量和禁忌事项的,如果未经过系统的学习和实践,最好到专业的医疗机构进行拔火罐治疗。

南京市中西医结合医院针灸推拿科主任任戴奇斌介绍,拔火罐虽然

是一种简单便捷的保健方法,但很多患者有一些误区,认为拔火罐时间越长越好、罐子吸附越紧越好,其实这是错误的认识。正确拔火罐时间应该是在10~15分钟。此外,很多人自己在家拔火罐时往往会凭感觉操作。比如有的患者腰部受凉了,就只在腰部最疼的地方拔一个罐儿,但是中医讲究辨证施治来确定拔罐的位置,不是简单的哪里不舒服就拔哪儿。

因此以下几个拔火罐注意事项应该引起重视。体质过于虚弱、皮肤容易过敏、妇女月经期以及妊娠妇女都应慎用;在家中拔火罐时注意防治烫伤及引燃易燃物;拔罐时间不宜太长,留罐时间以5~15分钟

为宜,两次拔罐之间的间隔以2~5天为宜;拔完火罐后,不能直上直下拔取火罐,正确的方法是先用手将火罐向一面稍微倾斜,另一只手的指尖部位向下按压与火罐接触的皮肤,使空气经缝隙进入罐内,罐子自然就会与皮肤分开;拔火罐后不可立即洗澡,因为拔罐后皮肤敏感脆弱,此时洗澡易受风着凉,甚至导致皮肤破损、发炎等;拔罐后若局部皮肤有痒感,切不可搔抓,以免皮肤破损感染;拔罐后应注意休息,并饮一杯温开水为宜。冬季拔罐尤其需要注意保暖,避免冷风直吹。

(人民网)



健康管理

女性抽烟, 心脏病风险更高

由英国牛津大学乔治全球健康研究所组织开展的一项新研究显示,相较于男性,吸烟令女性罹患心脏病的风险相对更高。

为探究风险因素对男女心血管疾病影响的差异,研究团队共招募了47.2万名年龄在40岁~69岁的参与者,追踪研究7年后发现,吸烟、高血压和糖尿病给女性带来的心脏病风险明显高于男性。具体来说,虽然男性吸烟者患心脏病的风险是从不吸烟男性的两倍多,但女性吸烟者患心脏病的风险是从不吸烟女性的3倍以上;高血压使女性罹患心脏病的风险比男性高出83%;1型和2型糖尿病对女性的心脏影响也更大。

该研究领导者、牛津大学乔治全球健康研究所流行病学专家伊丽莎·米勒特说:总的来说,出现心肌梗死的男性病人要多于女性。但是,几个主要风险因素对女性的影响高于男性。研究团队指出,在筛查女性心血管疾病风险时,尤其应当对老年、吸烟、有糖尿病或高血压的女性留意。

(人民网)



优生育女

突然出现昏迷 实际早有征兆 儿童糖尿病很多发现得晚

近日,7岁的雷雷突然说肚子疼,几分钟后竟在课堂上晕了过去。经医生初步检查,雷雷可能是患有糖尿病,出现了酮症酸中毒。后来他的血、尿检验结果也证实了医生的判断。

雷雷的妈妈得知诊断后,既担心又自责:前段时间发现孩子老是说口渴要喝水,比以前吃得更多,但是体重不升反降,还以为孩子在长身体,没有想太多,谁知道竟然是糖尿病呢?

重庆医科大学附属儿童医院内分泌科

主治医师王付丽介绍,糖尿病酮症酸中毒(DKA)是糖尿病的严重并发症,未经治疗、病情进展急剧的1型糖尿病患者,尤其是儿童或青少年,DKA常常是就诊的首发症。患者临床表现为脱水、心动过速、呼吸急促、呼吸带有烂苹果气味、恶心或呕吐、腹痛、视物模糊、意识模糊,最终陷入昏迷。

儿童时期的糖尿病可发生于各个年龄

段,其中以学龄期(5~7岁)和青春发育期(10~13岁)多见,无性别差异,其病因多与自身免疫、病毒感染、遗传性易感性等有关。

孩子得了糖尿病,家长一开始往往很难有所察觉,像雷雷这种直到发生酮症酸中毒才知道孩子得了糖尿病的不在少数。除了熟知的 三多一少(即多饮、多尿、多餐和体重下降)以外,患儿还会有以下

表现:1.经常乏力,容易打瞌睡,突然喜欢待在家里;2.伤口较难愈合,容易反复感染;3.皮肤和阴部瘙痒或反复发生泌尿系统感染,患者常伴有腹痛和呕吐。

虽然糖尿病是伴随终生的疾病,但只要积极治疗,对孩子的后天生长发育不会产生太大影响。另外王付丽补充,儿童糖尿病1型最多见,但随着生活水平的提高,儿童2型糖尿病发病率也在剧增。除了遗传因素,膳食结构不合理,长期高脂肪、高热量饮食,肥胖,运动不足是导致儿童2型糖尿病的主要原因。因此,家长们应让孩子从小养成平衡饮食的习惯,多吃蔬菜、谷物等富含纤维的食物,积极锻炼身体。

(人民网)

就医助手



张家界市人民医院



张家界大众医院



永定区妇幼保健院



张家界市宏仁医院



良富门诊



张家界美年大健康管理有限公司

