



微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

## 当心! 白内障治疗不当或引发诸多并发症



本期《名医在线》特邀青岛华夏眼科医院副院长、白内障科主任马元孝为您讲解“白内障防治”方面的内容

名医在线

栏目热线

0532-66988718

问:白内障会有哪些症状? 什么时候手术好?

马元孝:白内障是眼科常见病,最主要的症状是视力不同程度的下降。白内障的并发症多发生于白内障后期。长期未经治疗的白内障会引发青光眼、葡萄膜炎等眼部疾病,患者会突然有眼红、眼痛,包括头痛、恶心、呕吐这些表现,而且会视力急剧下降,严重时还会造成视网膜脱离、视神经萎缩,引起失明。

白内障的手术时机主要看裸眼视力的大小,一般矫正视力低于0.5就可以考虑手术了。但是对于特殊类型的白内障,比如外伤性白内障,由于是外伤导致的,所以一旦出现需要及早

治疗。

问:家里老人患有白内障好几年,迟迟不敢接受手术怎么办?

马元孝:在临床接诊中,还是发现有不少老人对白内障的治疗缺乏科学的认识,害怕手术,顾虑重重,久拖不治导致病情加重至白内障晚期,易引发其他并发症,影响治疗效果,等几乎看不见了才惶惶不安到医院治疗。结合多年临床成功经验,建议老人若患有白内障合并眼底类疾病,应该走出传统误区,结合医嘱积极治疗白内障,改善视功能。

问:家里老人是伴有老花眼又患有白内障,手术可以治疗吗?

马元孝:不少中老年白内障患者都多少会受到老花眼和近视的多重困扰,针对“老花眼患者”,根据白内障手术中人工晶体选择的不同,其术后的视觉效果是不一样的,选择普通人工晶体的患者看远处可达到清晰视界,但近处视物还需要配戴老花镜,近视患者看远还需佩戴近视镜。而大部分中老年人平时都有看书看报的习惯,配戴眼镜会给生活造成不便和困扰。所以建议这种情况的白内障患者,可在白内障手术人工晶体的选择上,选择双焦点、三焦点或者区域折射人工晶体,这样患者术后可看远看近都可达到清晰的视觉效果。

健康指南

### 为什么春季更易失眠

春季容易失眠,是因为春季阳气生发,天气多变,易导致肝气郁滞或肝火旺盛,出现心烦气躁、焦虑、抑郁等情绪。最简单的解决方法就是按摩阿是穴。

阿是穴又名不定穴、天应穴、压痛点。这类穴位一般都随病而定,多位于病变的附近,也可在与其距离较远的部位,没有固定的位置和名称。它的取穴方法就是以痛为腧,即人们常说的“有痛便是穴”。

临床上医生会根据按压时患者有酸、麻、胀、痛、重等感觉来确定阿是穴位置。按摩一个穴位的时间在十分钟左右,不宜按揉时间过长。 高继明

### “阳过”后能食用红参

新冠恢复期的人有不少仍存在咳嗽、恶心、乏力、食欲减退、腹泻等证候表现。适量服用红参能扶助正气。

红参具有抗病毒、强心、恢复免疫力、抗疲劳的作用。但红参虽好,食用时也要遵医嘱。比如,新冠重症患者急救时,可大剂量用;恢复期有心脏病后遗症、合并冠心病等,可小量用;劳复者可酌加,或配伍相关的药物一起应用。“阳过”后,有些人担心过早食用红参会“虚不受补”。其实,如果“阳过”后内热未清以及体质偏热的人,都可以在医生的指导下,小量配合一些清热的药物一起来食用,比如搭配麦冬+五味子可以使红参的滋补功效更易于被身体接受。

平时生活中也可以食用红参来补益身体,但是要注意服用方法,从小剂量进补。红参的用法很多,比如可以切片在嘴里含一会儿后嚼服、泡茶饮、研末吞服。另外还可加工成红参膏、红参浆。

老年人基础性疾病较多,服用时要注意,阳虚阴寒者可以食用,阴虚火旺体质,以及血压不稳、心脏病者等不宜服用。有以下情况的人群,在服用红参时要在专业医生的指导下进行:一是肝气比较旺,平时表现脾气比较大者;二是急性感染期的病人,比如细菌感染的腹泻、急性肝炎、急性肺炎等;三是正在用人参进补者;四是14岁以下儿童、孕妇、易过敏体质者也要慎服。

不建议食用红参时同时饮茶。因为食用红参之后喝茶,不仅会减弱红参的功效,还有可能生成不易消化的沉淀物,给胃肠道增加负担。因为茶叶中含有的鞣酸,会吸附收敛红参中的有效成分。 高瑞瑞

### “腔梗”属于“脑梗”吗? 呵护血管健康 注意“三高四护”

“医生,我脑梗了怎么办?”不少人在收到检查报告,发现提示“头颅CT显示腔隙性脑梗或者小缺血灶”时,就会惊慌失措担心自己是不是已经“中风”了。那么这种腔梗算不算脑梗呢?

腔梗又名腔隙性脑梗塞,属于脑梗塞的一种特殊类型,多发生在基底节区,是在动脉硬化的基础之上,脑深部的微小动脉发生闭塞,引起的脑组织缺血软化病。病变范围一般为2到20毫米,其中以2到4毫米者为多见。临床上多数患者没有明显症状,有些患者可能出现注意力不集中,记忆力下降,轻度头晕等情况。关于腔梗,顾超建议要牢记“一点、二小、三高、四护”,可以在平时帮助呵护血管健康。

“一点”就是指腔梗在CT的影像上表现为很小的一点,说明是很小的血管发生了闭塞。“二小”是表示腔梗的部位很小,引起的症状也很小。不必因为腔梗而过度担心。“三高”指的是高血压、高血糖、高血脂——引起小血管闭塞的原因。高血压会让血管弹性变差;高血脂引起血管堵塞;高血糖让血液粘稠流动偏慢。“四护”代表护血管、护通畅、护流速、护情绪。血管硬化是腔梗的重要原因,因此保护血管是首要任务。在冬天给血管涂保护层,让血管更坚固,可以适当吃一些软化血管的食材,比如鱼、木耳、西红柿、苹果、山药等。

付文婧

### 初春养肝小妙招:让肝脏更健康

春季养生,在精神、饮食、起居诸方面,都必须顺应春气的生发和肝气的畅达之性,保持情志舒畅,这里给大家推荐春季养肝小妙招。

#### 枸杞子菊花茶

枸杞子、菊花适量,代茶饮。枸杞子,性平,味甘,入肝、肾经,有滋补肝肾、益精、明目、益精血的功效,尤宜于肝肾阴虚、精血不足、早衰、目干、目涩、目昏者。菊花,性微寒、辛,味甘、苦,入肺、肝经,有疏散风热、平抑肝阳、清肝明目、清热解毒的功效,尤宜于肝阳眩晕、肝风实证、目赤昏花等。二者代茶饮可滋补肝肾,清肝明目。

#### 呼吸吐纳法

六字诀呼吸吐纳法,可强化人体内部的组织机能,通过呼吸导引,充分诱发和调动脏腑的潜在能力来抵抗疾病的侵袭,防止随着人的年龄的增长而出现的过早衰老。其中,“嘘”字法有助肝脏养生。

站立位,两脚分开,与肩同宽,两手相叠于丹田,男左手在下,女右手在下,足大趾稍用力抓地,鼻吸口呼,口中默念“嘘”字,每次可练习30-60个呼吸周期。此方法可以疏通肝脏气机,行气导滞,活血化痰。

#### 按摩太冲穴

太冲穴为足厥阴肝经

的原穴,位于足背第1、第2跖骨间,跖骨结合部前方凹陷中。有平肝息风,清热利湿,通络止痛的功效,常以拇指掐揉按摩此穴,每次30-50下,两脚交替进行,可疏肝解郁消气,女性抑郁、生气,痛经者及肝火湿热重者尤宜。

#### 推搓两肋

肝经从两肋经过,推搓此处能刺激大包穴和章门穴,有助于肝经气血运行,疏肝解郁。

双手分别置于胸部两侧,沿肋间隙,自上而下,来回推搓,每次20-30下,搓摩时注意阔胸。此法操作简单,情绪压抑,肝气郁积、两肋疼痛者尤宜。 张兆慧

### 走路不稳暗藏健康隐患

什么样的走路姿势是正常步态?步态不稳暗藏哪些疾病风险?来看专家解答。

#### 这些步态别忽视

磁性步态:两只脚像绑了一块磁铁,抬不起来,步伐较小,转身困难。这种情况通常是由脑积水引起的,常见于老年患者,需引起重视。

慌张步态(也称企鹅步态):步长、步宽缩短,躯干往前倾,往前走的时候,容易刹不住“车”。这属于神经科中常见的帕金森病步态,是患有帕金森病的表现。

剪刀步态:走路时,脚往前画圈,这是脑血管疾病中最常见的。

醉酒样步态:无法走在一条直线上,摇摇晃晃,临床上称这类患者“共济失调”。神经内科表现为出血、炎症;神经外科常见于肿瘤压迫,比如神经瘤、脑膜瘤等。

鸭步:因骨盆带肌肉力量不够,导致走路像鸭子一样左右摆动。这是肌肉问题引起的步态异常,通常表现为肌肉病、肌营养不良症。

磁性步态和企鹅步态是较常见的两种异常步态,通常表现为脑积水

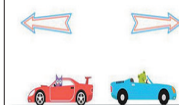
和帕金森。

#### 这些症状也要注意

出现以下症状,需警惕是否患有脑积水:磁性步态;出现神经功能障碍,如记忆力下降、注意力下降、视觉空间能力下降等;尿失禁;其他症状,如头痛、头晕、过度睡眠等。

出现以下症状,可能是帕金森病的祸:慌张步态;小碎步;手抖;动作非常迟缓,做任何事都很慢;这些前兆易忽视,如嗅觉减退、做噩梦、焦虑抑郁、睡眠障碍、流口水等。 央视

①



②



③



④



⑤



⑥



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“230206”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

2月3日  
6版中缝答案

《看图猜成语》:  
1、矮人看戏;  
2、暗箭伤人;  
3、变本加厉;  
4、不二法门;  
5、笑里藏刀;  
6、夜以继日。