



本期《名医在线》特邀青岛华夏眼科医院副院长马元孝为您讲解“白内障的防治”

名医在线

栏目热线
0532-66988718

白内障手术 选好手术时机很重要

问:白内障“成熟”后才能做手术吗?

马元孝:随着身体的衰老,就像会出现白发、皱纹一样,每个人都会出现白内障,只是出现的早晚不同,轻重不同。据统计,50-60岁人群中 有 60%-70%患有白内障,70岁以上占 80%,80岁以上老年人几乎达 100%。

在临床接诊中发现,不少白内障患者还抱有“白内障要等‘成熟’了才能做”的认识是错误的。事实上,白内障严重者可致盲,并且拖延的结果是再也不能恢

复。白内障除了导致视力下降、阅读困难、辨色偏差、看电视、走路困难等,久拖不治还会诱发青光眼、葡萄膜炎、晶体脱位等,所以适时手术非常重要。

问:白内障手术可以一次性解决白内障、老花眼、近视的问题吗?

马元孝:很多中老年朋友在患白内障的同时,还受老花、近视的困扰。为了解决这些人群在传统白内障术后仍需配镜的问题,白内障手术中患者可以选择多焦点人工晶体,让传统白内障手术从“看得见”转变为

“看得清、看得好”。一次手术,白内障、近视、老花问题一并解决,术后无需配镜,获得清晰视界。

问:生活中应该如何预防白内障呢?

马元孝:正值夏季,中老年人特别要注意紫外线对眼睛的损害,紫外线会损伤角膜和视网膜,外出应做好遮阳的准备,可以戴上防紫外线太阳镜,太阳镜能够阻挡紫外线直接照射眼睛,如果是阳光强烈的日子,建议大家要戴偏光墨镜,防紫外线同时能有效过滤强光和杂光,戴上后强

光下视野更清晰,还能有效防眩光。

饮食上注意营养均衡,多吃蔬菜、水果等富含维生素的食物,补充足够的蛋白质及水分,积极治疗糖尿病等代谢性疾病以及其他的眼部疾病。平时注意用眼卫生,适当控制连续用眼的时间,定时安排户外活动及运动,有效缓解眼睛疲劳。值得注意的是,吸烟者易患白内障已被实践所证明,为了身体健康建议早戒烟。这些方面都能在一定程度上预防白内障眼病的发生。

沈健

健康系列讲堂①

益生菌 构建全身防御免疫系统

出场嘉宾:山东大学齐鲁医院主任医师、教授 谭东

益生菌对于人体的健康十分重要。其分泌物可以进入人体血液系统,使体内的免疫淋巴细胞产生足够量的免疫蛋白来防御身体免受外来其他有害细菌和病毒的侵袭。与此同时,使得免疫细胞的活性增加,活动能力和识别能力增强,免疫机能不断地完善。这样可以有效地识别自身体内细胞在发育过程中所产生的癌变细胞,以及死亡的细胞片段,启动身体免疫系统的“自噬”过程与执行能力,使得在生长发育过程中所产生的异常自身细胞得以迅速被清除或被消化。

随着年龄增长与饮食结构的变化,老年人群中肠道益生菌群逐渐减少。同时,肠内的其他菌群也产生一些物质抑制了益生菌的繁殖增生,使得老年人肠道中益生菌群数量与种类大幅减少更加明显,从而产生便秘、腹胀、产气增多,肠蠕动差,排便困难等症状。故而,每天补充一定量的多种、足量的益生菌对增加身体的免疫功能和改善肠道症状至关重要。

出场专家

李明,北京华医堂周围血管医学研究院院长,系全国卫生产业企业管理协会适宜技术工作委员会常务理事、中国民族医药学会“瑶医学分会理事”。2010年至今从事下肢血管病治疗,创建了交离靶点疏通疗法,具有丰富的临床经验。其治疗团队每周一、二、三坐诊于青岛乐康中医院。

静脉曲张、糖尿病足、动脉硬化闭塞症引发

“老烂腿”该如何治疗

王女士患静脉曲张多年,之前因为没有任何症状所以未进行治疗,后期虽然腿部出现酸胀、疼痛的感觉,但并没有引起足够重视。直到今年开始,王女士出现“老烂腿”,并且迟迟不见好转,这才让王女士紧张起来。她转辗各医院进行治疗,但效果却不尽如人意。王女士想知道,老烂腿究竟是一种什么样的疾病,该如何治疗?

对于王女士的问题,记者采访了北京华医堂周围血管医学研究院院长李明。李明指出,老烂腿在人群中有着很高的发病率。除静脉曲张外,生活中老年人高发的“糖尿病足”以及“动脉硬化闭塞症”等也会引发老烂腿的出现。李明表示,王女士的情况属于静脉曲张引发的比较严重的后果,如果治疗不当,很可能有截肢的危险。所以李明提醒广大患者,静脉曲张在早期

由于没有任何症状,所以很多患者都放松了警惕,任由疾病发展,这种错误的思想将会给疾病的治疗带来极大难度,并会引发严重后果。因此,患者一旦患病应高度警惕并积极、科学地进行治疗。

临床上治疗老烂腿的方法有多种,如果患者担心手术风险,可以采用“疏通”的方法,即通过股动脉加压疏通,联合浅静脉靶点疏通,改善深浅静脉回流瘀滞,以及高淤高粘流

脑出血是严重威胁患者生命安全的一大顽疾。据专家介绍,疾病在发生之前其实是有很多征兆的,但很多悲剧就是因为患者忽略了这些才得以上演。当身体出现以下十个症状时,就要提高警惕了。

1. 眩晕明显

很多人在发生脑溢

血前都会出现不同程度的晕眩,突然感到天旋地转、站立不稳、抬脚费力,甚至摔倒在地上。

2. 剧烈头痛

这种头痛没有明显诱因,很多人开始都是断断续续地头痛,但后来转化为持续性头痛。根据每个人的病情不同,症状持续的时间可能不一,甚至有些人还会伴发恶心和耳鸣。

3. 一侧麻木

很多脑溢血发生前都会出现面部、胳膊、手指的麻木,特别是无名指。如果常常感觉

左右半身麻木,应该考虑脑内小血管是不是出现了问题。如果麻木的同时,出现上肢或者下肢乏力,情况就更危急了。

4. 眼前黑蒙

一过性的眼前黑蒙,或者一只眼睛出现视物不清,甚至出现重影,很多高血压患者都出现过,专家指出,这一症状的发生,患者要高度警惕脑出血。

5. 白天嗜睡

一些人在脑溢血发病前会出现嗜睡的症状,即便是白天也睡意明显,有疲惫、睡不够的感觉。

6. 经常呛咳

呛咳发生,很多患者

第一感觉会是呼吸道出现问题,但对于这一症状,专家指出这也是脑溢血的发病的先兆。

7. 哈欠连天

一些病人会不分时间、地点而情不自禁地打哈欠。其实这正是大脑缺氧的征兆。

8. 舌根发硬

突然感觉舌头根部僵硬、舌头膨大、说话说不清,甚至舌头痛、吞咽困难。

9. 握力下降

手臂突然失去握力,比如有时明显感觉拿住了,却掉在地上。

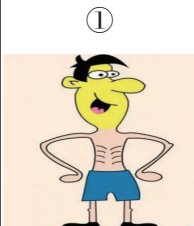
10. 常流鼻血

正常人流鼻血并不可怕,但是如果伴有高血压,还经常出现流鼻血的症状,此时患者就要特别小心了。

刘骁



微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语



②



③



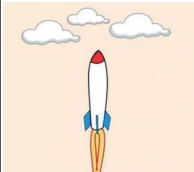
④



⑤



⑥



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“220627”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

6月22日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、价值连城;
2、血流成河;
3、蛛丝马迹;
4、转危为安;
5、捉襟见肘;
6、足不出户。



睿润即食型益生菌

(复合型菌冻干粉)

科学配方:益生菌、益生元合理搭配
菊粉(≥30%)、低聚果糖、乳糖醇、赤藓糖醇
水苏糖、抗性糊精(水溶性膳食纤维)
植物乳杆菌YS4、鼠李糖乳杆菌LRYZU021、
罗伊氏乳杆菌、干酪乳杆菌、副干酪乳杆菌、
乳双歧杆菌PA-BL21、长双歧杆菌、短双歧杆菌、
婴儿双歧杆菌、嗜热链球菌、卷曲乳杆菌、
格氏乳杆菌、瑞士乳杆菌、嗜酸乳杆菌
发酵乳杆菌、保加利亚乳杆菌

▲每克添加200亿活菌
▲2g/袋 10袋/盒
每袋活菌400亿
每盒活菌4000亿

全国包邮 扫码下单

维持肠道菌群稳态,保持身体长久健康!

健康热线:0531-67600079

大盒20条**158元** 小盒10条**89元**
买两盒送一盒买三盒送两盒!

16种益生菌(500mg/袋) 2种专利菌株(50mg/袋)
鼠李糖乳杆菌LRYZU021 专利号: ZL201811213543.6
植物乳杆菌YS4 专利号: ZL201710542574.5