



微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

眼底病不容忽视 早发现、早治疗很重要



本期《名医在线》特邀青岛华夏眼科医院副院长、眼底病科主任王洪格为您讲解“眼底病的防治”。

名医在线
栏目热线
0532-66988718

问:眼睛玻璃体出血怎么办?

王洪格:玻璃体出血又称为玻璃体积血,是指眼睛玻璃体视网膜发生了病变,血管破裂出血而进入玻璃体腔而形成的。像生活中常见的糖尿病、高血压、老年性黄斑变性、血液病以等病症都可能引起玻璃体出血从而造成患者视力下降甚至看不见东西。

通常发生玻璃体出血的患者,会出现眼前暗影飘动、视力下降等症状,严重的会出现视物不见。此外,玻璃体出血治疗手术后相

比于白内障、近视手术更复杂,手术后康复期更长,根据不同的病因应遵医嘱定期复查以及注意眼部保养。

问:玻璃体浑浊和飞蚊症是一种疾病吗?

王洪格:玻璃体浑浊和飞蚊症并非同一种眼部疾病。飞蚊症是生理性的,玻璃体浑浊则有可能是病理性的。

玻璃体浑浊是指玻璃体内出现不透明体,导致视物模糊,眼前好像有飞蚊、黑影、云雾飘动等,多是由玻璃体随年龄增长出现液化、后脱离或玻璃体炎症、出血等

疾病造成的。它不是一个独立的疾病,而是多种眼病的共同表现。玻璃体混浊分为生理性玻璃体混浊和病理性玻璃体混浊,生理性玻璃体混浊多由玻璃体年龄性改变引起,常见于老年人。病理性玻璃体混浊的病因则包括累及玻璃体炎症、出血、外伤、异物、肿瘤等。飞蚊症根据情况可以遵医嘱观察或者采取激光消融方式治疗。生理性玻璃体混浊无需特殊治疗,只要定期遵医嘱检查即可;病理性玻璃体混浊根据情况需要采取药物、激光或手术治疗。

出现类似情况病症的患者应及时就医检查,做到早发现及早治疗,防止眼疾的进一步发展,以免造成更严重的后果。

问:如果患糖尿病眼病,没有及时治疗,会引发哪些并发症?

王洪格:通常患者会引发糖尿病性视网膜脱落、白内障、青光眼、黄斑病变等。患者表现出视力下降、视物不清、眼前阴影模糊出现漂浮球状物体、视野范围缩小,所以一旦患有糖尿病一定要及时进行眼部检查以便早发现问题。 沈健

健康系列讲堂

肠道中的有益菌群或可起到抗肿瘤效果

出场嘉宾:山东大学齐鲁医院主任医师、教授 谭东

肠道中的有益菌群对人体来说有益无害的,而且也是必须存在的。这些菌群也称之为“益生菌”,是由相当固定的细菌组成,其有规律地定居于人类身体和肠道的一些特定部位,成为身体的一个组成部分。

有益菌群在肠道中有着非常重要的生理作用,其除了产生维生素等营养素以及神经递质外,其重要的作用还在于维持肠道内的环境稳定,使肠道免受外界因素的变化而引起破坏。

在菌群之间生物的拮抗作用中,有益菌群在人体某一特定位置粘附,定植和繁殖,形成一层菌膜屏障。通过拮抗作用,抑制并排斥过路菌群的人侵和群集,并调整人体与微生物之间的平衡状态。同时,有益菌群能刺激人体产生免疫及清除功能,通过抑制有害菌群的生长来减少毒素的产生与吸收,减低肠道内膜细胞的炎症反应,并抑制慢性炎症,清除体内的致癌因子,从而达到预防和清除肿瘤细胞的作用,起到一定的抗肿瘤的效果。此外,其产生的维生素或其他的抗氧化物质,也可以起到抗衰老的效果。

阿司匹林作为常用药物,一直备受患者的关注。在很多患者的眼中,阿司匹林似乎是一个万能的药物,血管没有弹性,服用阿司匹林;容易形成血栓,服用阿司匹林……那么,阿司匹林真的是没有什么服用禁忌吗?患者眼中的阿司匹林“神通广大”,但在专家眼中,对于以下四类患者而言,用药还需谨慎。

阿司匹林 四类患者要慎用

※胃溃疡患者

胃溃疡患者建议不要用阿司匹林。但若患者仅有些消化不良,或者胃镜检查结果显示浅表性胃炎,使用阿司匹林是没有任何问

阿司匹林并非神药 四类患者服用要谨慎

题的,不要因噎废食。阿司匹林对于胃肠道黏膜有较强的刺激作用,这也是做成肠溶片的原因之一。

※血压不能控制的患者

未经治疗、没有得到控制的高血压患者,也不建议使用阿司匹林。因为阿司匹林可减少血小板聚集,对于血压还在 180/100mmHg 的人来说,脑出血的风险较大,这个时候若吃了阿司匹林,可能把血液弄得更加“稀薄”,那么出血的风险就进一步增大。

※痛风患者

阿司匹林会影响尿酸的排泄,所以痛风患者要尽量避免使用阿司匹林,

对于尿酸已经升高的肾功能不全的患者,可用其他的抗血小板药来代替阿司匹林,这样可预防血栓,又不会增加痛风的发生率。

※对阿司匹林过敏者

对阿司匹林或其他水都可以杨酸盐类药物过敏者禁用;另外,水杨酸盐或含有水杨酸的物质、非甾体抗炎药可能导致患者哮喘,对这类有过敏史的患者也应禁用。

阿司匹林 服用剂量和时间有讲究

目前推荐的剂量是体重 70 公斤以下的人服用 75~100mg 的阿司匹林是恰当的,但对于体重超过

70 公斤的人来说,剂量小于 75mg 可能就起不到抗血小板的作用,因此需要遵医嘱来确定服用剂量。

另外,阿司匹林一定要在饭前吃,现在阿司匹林做成了肠溶片,空腹吃药会快速通过胃,药物很快就到小肠中,从而避免对胃的刺激。如果饭后吃,胃里充满了食物,排空比较慢,阿司匹林在胃中滞留的时间比较长,有可能在胃中溶解并对胃产生刺激。此外,阿司匹林的溶解依赖于酸碱度,饱餐后由于食物中和了胃酸,胃中的 pH 值升高,酸度降低,可能导致阿司匹林提前在胃中溶解。 周云

张先生最近经常汗流浹背,起初以为是天气炎热,可最近天天开着空调,症状并没有好转。无奈,张先生只能就诊。对于张先生的情况,医生指出,稍微活动就大汗淋漓,并不一定是气温原因,当患者身患疾病体内缺氧时,也会出现这种情况,此外,还有一些症状,也在提示人们身体出现了问题。

动辄出汗 或是身体缺氧

有些人出汗并不是因为热,他们并没怎么动,就已经大汗淋漓了,这样的出汗其实是身体在求救,并发出信号“身体已经缺氧了”。

体内氧气的供应是心和肺合作完成的,心脏功能不好,就容易缺氧,比如冠心病发作时会满头大汗,这就是心脏泵血无力导致的缺氧。

建议:夏天出汗过多的人可以自制“生脉饮”:西洋参 10 克、麦冬 10 克、五

经常大汗淋漓 当心健康问题

味子 10 克。西洋参补心气,麦冬补心阴,五味子是收敛的,帮助减少出汗。

爱叹气 患者当心肝郁

有些老年人时常会深深地叹气,只有叹气之后才觉得舒服,这就是典型的肝郁。专家指出,无论是身体还是心理上的委屈和束缚都会导致肝郁。此外,性格越内向越是喜欢静坐的人,越容易肝郁。

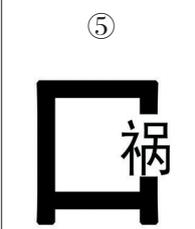
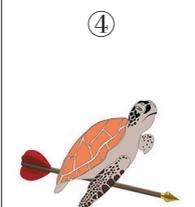
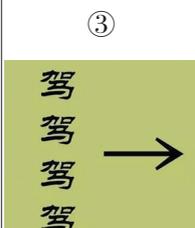
建议:专家建议患者,除了吃一些疏肝解郁的药物,比如“加味逍遥丸”“柴胡舒肝丸”,帮助疏通肝经,也可以在太阳下经常做做扩胸运动。

长骨刺 身体需要维稳

所谓骨刺,只是关节的赘生物,在 X 光下看很像一个突出的“刺”。之所以会长出这个东西,就是因为关节不稳了。

长骨刺其实是身体的“代偿”,如果关节不稳的问题没解决,新的骨刺就还会长出来。现代人关节问题之所以高发,就是因为很少运动到肌肉,肌肉力量不足,全靠关节在硬撑。

建议:想最大限度地控制身体不长骨刺,首先要加强肌肉的锻炼,肌肉强健了,就可以分担关节的压力。只不过随着增龄,要减少运动的强度,老人可以将跑步变成走路,无需每天高强度运动,这样可以减轻关节的负担。 任璇



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“220718”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

7月15日 6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、大惊失色;
2、非驴非马;
3、请君入瓮;
4、说一不二;
5、形影相吊;
6、指腹为婚。

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LRZU021、罗伊氏乳杆菌、干酪乳杆菌、副干酪乳杆菌、罗氏双歧杆菌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

16种益生菌(500mg/袋)2种专利菌株(50mg/袋)
鼠李糖乳杆菌LRZU021 专利号: ZL201811213543.6
植物乳杆菌YS4 专利号: ZL201710542574.5

健康热线:0531-67600079
大盒20条158元 小盒10条89元
买2大盒送1小盒,买3大盒送2小盒

限时优惠