关注国际盲人日

三大致盲“凶手”,你了解多少?

10月15日是国际盲人日。数据显示,每5个盲人当中,有4人的视力损伤是可以避免的。全球2.8亿视力受损患者中,80%的因素是可以预防的。今天,眼科专家带您一起认识三大致盲性眼病:白内障、青光眼、黄斑变性。

1 黄斑变性 “哈哈镜”一样视物变形

黄斑区是视力最为敏锐的视网膜结构,一旦黄斑受损,会出现中心视力急剧下降、视物变形等症状。患者看东西歪歪扭扭,时大时小,因此黄斑变性又被戏称为“哈哈镜”。老年性黄斑病变是向老年人下手的致盲疾病之一。

老年性黄斑变性亦称年龄相关性黄斑变性或衰老性黄斑变性,顾名思义也与年龄变化有关。专家表示,根据不同的疾病特征,老年性黄斑变性可分为干性(萎缩性)和湿性(渗出性)两种。如果是干性的黄斑变性即视网膜的黄斑区萎缩目前并没有什么特别好的特效疗法。如果是湿性的话,现在可以通过眼球内注射玻璃体药物的方法去控制,甚至还能够相应地能够提高一定的视力。

2 青光眼 “视力的小偷”致盲不可逆

青光眼这种致盲的眼病跟白内障就不一样,它是不可逆的。专家介绍,所谓青光眼指的是由于眼球的压力高引起的视神经萎缩,从而视力逐渐地降低,会因病情得不到改善而丧失。

据悉,正常的眼压范围应在10mmHg-21mmHg,包含了正常人群95%的范围。有一部分人虽然眼压偏高,但是并没有造成视神经或视觉传导通路的损伤,这种是高眼压症。而青光眼主要则是病理性眼压相关,不同人群的病理性眼压也不一样。

急性闭角型青光眼发作的时候眼睛又红又肿又痛,还伴有全身的症状比如恶心、头痛。可原发性的开角型青光眼则不同,没有任何症状,所以极其容易被忽视,不知不觉像是把视力“偷走了”,视力下降、视线变窄。

3 白内障 老年人群患病率高达八成

老年性白内障和年龄相关,晶状体的老化浑浊就好似人长白头发一样是人体衰老的自然表现,因此老年性白内障就常常发生在40岁以后的中老年人。

白内障是发病人群数量很大的致盲性疾病,有数据显示,我国60岁至89岁的老年人群中,白内障的发病率约为80%。现在,白内障算是一种“可治疗的盲”。通过手术将已经浑浊的晶状体替换为透明的人工晶状体才能算是从根本上治疗,确实影响到生活的白内障患者完全可以通过相关手术改善视力。

4 中老年人 应定期为眼睛“体检”

专家提醒,中老年人要注意在3-6个月左右进行一次常规的眼部检查。而已有眼部疾病的人群特别是青光眼、黄斑变性患者更应该遵守密切随访。

在日常生活当中,还应注意休息,保持情绪稳定,注意户外戴太阳镜防护,减少紫外线对眼睛的伤害。平时还需注意饮食的营养均衡,比如适当多吃新鲜的蔬菜和水果,其中含有的抗氧化物质,特别是微量元素、维生素、叶黄素等,对于黄斑有保护作用。 吕彦霖

链接

眼睛最喜欢你“做四件事”

吃

蒲公英菊花茶有护眼的功效,

取蒲公英3克,白菊花4朵,西洋参2片,龙眼干4个,红枣2枚,热水冲泡代茶饮。可起到滋补肝血,养阴安神,护眼明目作用。

洗

洗眼可缓解眼干。用枸杞子、菊花、石斛、麦冬、桑叶、荆芥穗、木贼草、银花、薄荷各6克,煎水熏眼。

动

转目、眨眼、做眼保健操、按揉穴位等方法都有助于缓解眼疲劳。

睛明穴:位于内眼角稍上方凹陷处。眼睛干涩时用一手食指和拇指按压双侧,可有效改善。

养老穴:位于尺骨茎突桡侧骨缝凹陷中。每天早晚各指压10~20次,坚持3月,眼球充血等症能得到缓解。

敷

先把两个手拇指的末节关节贴在眼眶内缘的一侧,先顺时擦揉10圈,再逆时针擦揉10圈,这样顺逆交替各10圈,如此反复进行擦揉,每次至少3分钟。

擦眼做完之后再做熨眼,将双手掌心擦热,快速贴敷于眼睛之上,停留半分钟,感受掌心的热量透入眼部。本法可增强眼部的气血循环,缓解视疲劳,有利于补肝血、补肾阴。 高继明

健康时评

国家医保局:暂未考虑将种植牙纳入医保支付范围

近日,国家医疗保障局回应将种植牙纳入医保支付范围的建议。关于统一行业规范标准,国家医保局表示,国家卫健委将持续加大工作力度,组织制修订种植牙等口腔诊疗规范,进一步规范诊疗活动。

关于开展集中带量采购,国家医保局表示,已指导四川医保局开展了大量摸底调研,基本掌握了种植牙耗材临床使用特点、价格水平、市场竞争格局,以及相关医疗服务收费构成,并征求了有关专家、医疗机构和行业协会的意见,形成了集中带量采购的初步思路和方案。

关于纳入医保支付范围,国家医保局表示,当前基本医疗保险制度主要还是立足于“保基本”的功能定位,保障参保群众的基本医疗需求。相较于固定义齿、活动义齿等,种植牙属于更高层次的医疗需求,将其纳入医保报销既不符合“保基本”定位,也不符合公平性、合理性原则和待遇清单相关要求。因此,从现阶段医保制度整体发展状况、群众疾病治疗需求以及医疗保险基金筹资水平和抗风险能力来看,暂时还没有能力将种植牙纳入医保支付范围。

国家医保局称,下一步将建立健全医用耗材医保准入管理体系,逐步完善医用耗材医保支付管理,及时将符合条件的医用耗材和医疗服务项目纳入医保支付范围,更好满足患者就医需求。 张尼

纳入医保不是降低“种牙贵”的唯一路径

国家医保局的答复既表明我们的医保制度保障能力有限,也表明在解决“种牙贵”问题上想法过于单一。实际上,“种牙贵”是多种原因造成的,而降低“种牙贵”也不是只有一种路径,还可通过其他办法为患者减负。

比如,造成“种牙贵”的一个原因是种植材料比较贵,不同材料价格相差上万元。之前,由于进口材料质量较好,且具有品牌效应,自然而然价格较高。所以,必须不断提升种植牙国产材料质量和品牌效应,才能与进口材料形成竞争态势,竞争越激烈越有希望降低材料成本。所以,要大力扶持国产种植牙材料。

近年来,药品集中采购在降低药价方面发挥了显著作用。今年1月,国务院常务会议明确提出种植牙集采,随后国家医保局指导四川医保局开展了大量摸底调研,形成集中采购的初步思路和方案。一旦借鉴药品集中采购经验,以量换价,相信种植牙的材料价格将会明显下降,患者的种牙负担就会降低。

近期,国家医保局专门印发《关于开展口腔种植医疗服务收费和耗材价格专项治理的通知》,明确三级公立医院单颗常规种植牙医疗服务部分的总价原则上不超过4500元,即针对医疗服务收费乱象祭出“限价令”;还针对医疗机构重复收费、价格欺诈、虚假宣传以及不合理不规范的检查诊疗行为进行治理。

当上述各项措施同时发力,形成叠加效应,必将明显降低种植牙费用。我们要意识到,既然寄希望于将种植牙纳入医保支付这条路暂时走不通,就应该围绕其他走得通的思路大作文章。当然,不排除在未来合适的时候会把种植牙纳入医保支付范畴,如医保基金承受能力更强时,种植牙变成基本医疗服务需求时。 冯海宁

古法熬制鹿鞭膏 健康生活真需要

鹿是人们熟知的一种动物,自古以来就被人们视为吉祥长寿的象征。而鹿产品,全身都是宝,对人的健康益处多多。

随着人们对鹿产品需求的日益强烈和对鹿产品的了解与日俱增,人们对鹿产品的需求更加多样化,从而使鹿产品的分类更加细化。众多鹿产品中,鹿鞭是主要的鹿产品之一。现如今,鹿鞭,又可由其制作程序、炮制方法不同而细分为鹿鞭丸、鹿鞭膏、鹿鞭片等多个分类。

今日给读者朋友们团购的鹿鞭膏主要采用梅花鹿鞭、人参、枸杞、桑葚、益智仁等为原料,经传统古法工艺熬制而成,起到增强身体体质的作用,食用方便,吸收好,每日一勺。关爱男性健康生活少不了!为了让更多读者健康生活,老年生活报康康商城推出了限时团购优惠活动,每瓶300克的鹿鞭膏团购价仅需79元,买5送1,买7送3,此次团购只有300瓶,数量有限,欲购从速!

0532-80632815 400-6179-028

老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

晚上少起夜 来电领

随着季节和年龄的变化,常起夜,憋不住,需调养的中老年朋友可使用固泉肾宝。该产品由益智仁多肽,覆盆子多肽,肉桂,芡实,黄芪等提取浓缩汇聚而成。经配方中的道地食材超浓缩提取,提炼成小分子活性肽,易吸收,不含糖,符合检测标准,是养生佳品。老百姓用了都说好。

重要通知:固泉肾宝来电体验活动正式开始,每天前50名中老年人打进电话,即可领取体验装1份。并可获赠益肾保健贴一盒,仅限7天,数量有限,订完为止。固泉肾宝祝起夜多中老年人睡个安稳觉!

申领热线:400-189-2991

短信/微信:186-6370-7419

惜凡生物科技公司 sc11313018300826