

老花眼矫正手术 可同步治疗白内障



本期《名医在线》特邀青岛泽嘉眼科医院业务院长姜丽萍为您讲解“老花眼的防治”。

名医在线
栏目热线
0532-66988718

姜丽萍——青岛泽嘉眼科医院业务院长、老视科主任。
专业方向:白内障、屈光不正、眼表疾病、青光眼、眼底病等,尤其擅长老视、屈光性白内障手术的规划与设计。

行医理念:精准诊疗,精心设计,精致服务。

开始出现老花眼。

问:老花眼一般会有哪些症状?应该如何进行治疗?

姜丽萍:老花眼的症状有:1、保持看近的习惯性距离小字却看不清楚,通常表现为读书看报、看手机不清晰。不自觉地头后仰或者将书籍、报纸、手机等移到更远处;2、对灯光的需求量增加,甚至需要强光下阅读;3、通过努力可以看清楚近处的物体,在看远处时又出现短时间的模糊。4、用眼太久了会出现视疲劳症状:眼睛酸胀、流泪甚至头痛等。

治疗方法有:1、配镜:分为普通花镜和渐进镜片两种,简单安全但不太方便。2、老花眼手术:手术已经非常成熟,通过最前沿的技术可以让老花人群在术后拥有自由的视力,不受距离不受昼夜的影响,并且同步矫治近视、远视、散光,白内障。

问:老花眼有没有好的缓解方法?

姜丽萍:缓解方法有:1 避免长时间近距离用眼,建议中老年人每近距离用眼45分钟,让眼睛休息10分钟。避免过度使用手机、电脑等电子产品;2 改善用眼环境,如照明强度要适宜,光线过强或过弱,都影响视力;乘坐交通工具时,不要使用手机或看书;3 有意识多活动眼球,一开一闭常眨眼,每次15次左右,可以缓解眼疲劳,增强眼肌的功能,延缓衰老;4 做好防护,夏天外出尽量戴有防紫外线功能的太阳镜,同时最好戴上宽沿帽,阻挡紫外线从侧面绕过镜片或经由脸颊反射进入眼睛;5 养成良好的生活习惯,规律作息,避免熬夜,适当运动,多吃富含蛋白质及维生素等食物;6 定期眼科检查,每年一次,需要时及时配镜;7 视功能训练,有效的预防和延缓老花的发生。

健康指南

要想颈椎好 来做三步操

您是否常感颈椎疼痛不适?以下这个方法既可用于缓解颈椎病症状,又能帮助健康人群预防颈椎病。

第1步:前后俯仰看天地

站立,两脚分开约一尺,双臂自然下垂,双手五指并拢,双眼平视前方。用一手扶住后颈部,先仰头看天,然后低头看地,动作缓慢。这样前后俯仰十余次,撤回扶颈之手,头回原位,自然摆正。

第2步:左右摆头活筋骨

站立姿势同前,让头左右自然摆动,摆动角度约三十度。这样缓缓摆动时,能听到“咯噔”的响声,这是轻度移位的椎体复位的声

音。响声过后,就有颈肩舒适的感觉,同时也有头目清晰的感觉。慢慢摆动十余下后,自然停止。

第3步:左顾右盼观四方

站立姿势同前,让头左右平转约九十度,能看到自己的左右肩。这样慢慢转动十余下,也可能听到“咯噔”响声,有助于轻度移位的椎体复位。

每天早晚可做两次颈椎活动三步操,每次不过几分钟,就能感到颈肩轻松,持之以恒可让人受益匪浅。如果出现手指发麻、头晕、恶心等症状者应及时到正规医院就诊,并在专业医师指导下进行练习。**花正安**

苹果入汤 开胃润燥

煮熟的苹果还有益处吗?答案是肯定的,虽然会损失部分维生素,但膳食纤维和矿物质并不会因加热而被破坏,抗氧化物质也会在炖煮过程中溶出在汤里,而且经煮熟的苹果更容易消化。从营养学角度来看,苹果的营养成分多在皮中,不削皮是比较好的。

下面就给大家介绍一款开胃润燥的苹果瘦肉汤。

材料:苹果半个,瘦肉100g,枸杞少许,食盐少许。

做法:将苹果、瘦肉切块,洗净,一起放入炖盅,炖半小时后放入枸杞和盐调味即可。

功效:苹果性平,味甘微酸,能生津止渴、清热除烦、健胃消食。猪瘦肉具有补肾滋阴、养血润燥之功效。此药膳适合一家大小食用。**杨志敏**



微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

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“230220”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

2月15日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、高人一等;
2、花花世界;
3、面黄肌瘦;
4、平起平坐;
5、啼笑皆非;
6、鱼米之乡。

“反对浪费 崇尚节约”公益广告



剩饭剩菜打包

青岛市精神文明建设委员会办公室

“反对浪费 崇尚节约”公益广告



光盘行动

青岛市精神文明建设委员会办公室