

全国爱眼日

保健品可能害眼 及时做眼底检查

爱护双眼，让夕阳更“睛”彩

6月6日，是第28个全国“爱眼日”，今年主题为：“关注普遍的眼健康”。

每天两粒深海鱼油护眼老人诊断出肝功能障碍

近年来，随着生活水平的提高，人们对眼健康越来越重视，多种号称对眼睛有保护的保健品进入人们的视线。然而，这些保健品到底有用吗？

“以后都不能瞎吃保健品了，没想到一天两粒还吃出事儿了！”65岁的刘女士说道。5月底，刘女士到医院准备做白内障手术，查血却发现有问题，其查血结果显示，她有肝功能障碍，需要先治病再做手术。对于这个结果，刘女士感到很意外，在她的印象里，自己每天的吃喝都非常讲究和健康，医生们详细询问她的日常生活习惯，最终在刘女士每天早晚都要吃的保健品——深海鱼油上找到了答案。

刘女士的深海鱼油是女儿从澳洲邮寄回来的，每天两粒已经吃了半年多，“这是我用来保护眼睛的保健品，这是好东西呀！”随着年龄的增加，刘女士的视力也越来越差，女儿听说以后，就邮寄了澳洲当地生产的深海鱼油回家，让妈妈服用保护眼睛。

“我外孙也在吃鱼油，一直也没出问题呀？”刘女士问医生。面对疑问，医生解释是因为年纪大了，对于微量元素的代谢功能本来就较弱，微量元素无法代谢，在体内会加大肝脏的压力，最终导致肝脏出现问题。

保健品对保护眼睛真的有用吗？专家介绍，对于大部分没有眼病的人来说，保健品的效果并不大，人每天能够吸收的微量元素很有限，对于吸收功能正常的人

来说，日常均衡的饮食就能保证这些微量元素的摄入。只有高度近视、眼部有相关疾病的人群，才需要加大相关微量元素的摄入，但最好也在医生的建议下服用。

闪光感？飞蚊症？警惕视网膜脱离风险

有不少老人反映，眼前偶尔会有闪光感或出现飘动的小黑影，但过一会儿就有所缓解，起初不以为意，但过段时间发现情况越来越严重。专家提醒，这些刚开始容易忽略的症状有可能是视网膜脱离的早期症状，如不及时医治将造成不可逆的损伤。

引起视网膜脱离的原因较多，比如常见的包括眼部外伤、高度近视、视网膜后脱离、糖尿病性视网膜病变、视网膜静脉阻塞、葡萄膜炎、后巩膜炎、脉络膜肿

瘤等眼部疾病等。不同疾病引起的视网膜脱离的表现形式也是不一样的，一般分为孔源性视网膜脱离、渗出性视网膜脱离、牵拉性视网膜脱离三种。

针对不同原因造成的视网膜脱离，需采取不同的治疗手段：早期视网膜脱离可以考虑进行激光治疗封住裂孔，制止网脱继续扩大。但当视网膜脱离范围较广泛时，就需要手术治疗。另外，对于渗出性视网膜脱离，要积极治疗原发疾病如葡萄膜炎、后巩膜炎、恶性高血压、妊娠高血压综合征、脉络膜肿瘤等眼部疾病。预防大于治疗，高度近视人群、中老年人群、有眼部基础疾病人群等，需要格外注意做好预防，也可以有效减少发生视网膜脱离的风险。

如出现突然飞蚊症增多、闪光感或眼前黑影飘动等不适症状，建议联系专业眼科医生，及时进行眼底检查，警惕视网膜脱离，早期发现早期治疗。 左妍

讲文明 树新风 公益广告

全环境立德树人
关爱未成年人成长

中共青岛市委宣传部

医声来了

滴眼药水能治白内障？这个“坑”别踩

85岁的读者连先生前不久查出了白内障，他在网上买了不少号称“可以治疗白内障”的眼药水。滴眼药水真的能治白内障吗？

山东第一医科大学附属青岛眼科医院眼底病科主任李君表示，白

内障是身体自然的老化现象，如同长皱纹、白发一样是一个生理性的过程，而且，每个人患上白内障的时间也不一样，有的人40岁白内障已经非常严重，而有的人80岁白内障病情仍旧很轻。手术治疗是目前

唯一有效的治疗白内障的方法，市面上现有的滴眼液相应的临床医学证据并不足。在此，提醒白内障患者切记不要随意使用眼药水，出现视力问题一定要及时到正规医院眼科进行检查和治疗。 崔佳佳

反复气促出汗多 初夏食补“不点火”

今年66岁的胡阿姨，自从一年前患上间质性肺疾病，经常出现气促、气短的情况，走路或爬楼时感觉尤其明显；还很爱出汗，怕冷；胃口一般，饭后肚子也总感觉胀胀的，大便也不通畅；晚上睡不着，白天没精神。身体的种种困扰使得胡女士郁郁寡欢，于是来到门诊求助。

从中医角度看，胡阿姨的症状属于典型的肺脾肾虚所致的喘症。肺主气司呼吸，肺气虚则呼吸气促困难，气短难以续接。肺气不足，卫外不固，肌表的腠理

开泄异常而出现汗多；脾失健运，不能正常运化食物，进食后则出现胃胀不适，脾虚濡养不了心血则夜间睡眠不安；脾虚日久及肾，先后天相互影响，肾阳虚则后背畏寒。

治疗上，应以补肺益肾健脾为主。当肺气充足、脾气健运、肾阴阳调和，则呼吸顺畅，腠理开合有度，心神得养。

“补肺气不点火，温脾肾而不燥”是关键。肺为气之本，肾为气之根，病久伤肾，在补肺的同时也要兼补肾气。全程还要固护脾胃，食疗煲汤宜健脾胃祛湿，可

用如淮山、芡实、扁豆、陈皮、砂仁等来健脾益气化湿。若想祛暑湿，可选用五指毛桃、党参等补肺气之品加木棉花或火炭母等清热利湿类的药材。

在6月春末夏初之时，让身体顺应阳气升发，作息应早睡早起，所谓动则生阳，可以多到户外春游露营，锻炼身体，增加抵抗力。同时可练习站桩，呼吸吐纳，以助气血。每次锻炼以10—15分钟为宜。日常也可以多揉按手太阴肺经上的穴位比如曲池、合谷、列缺、太渊等补肺养虚。

林清清