

全国爱眼日



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,查血却发现了问题,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,让妈妈服用来保护眼睛。

“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、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

白癜风没有“特效药”
勿轻信“根治”广告

白癜风近年来发病率有上升趋势,但是该病在临床上没有特效的治疗手段,所有承诺根治免疫炎症性疾病的广告都是夸大疗效,一定要到正规医疗机构就诊。

中医对白癜风的认识历史悠久,记载有内治、外治、内外合治等多种方法。可以通过中医内外治的组合拳,应用中药酊剂、火针、梅花针及自血疗法等中医特色技术治疗白癜风。

在患者长期治疗方面,专家认为,白癜风是个损容性皮肤病,会给患者或其家人造成很大的心理压力,发现白癜风后常求医心切,希望能迅速康复,但白癜风是个慢性病,易诊难治,从控制进展、恢复色素到预防复发,都需要一个较长的时间,因此,需耐心地配合医生治疗。

治疗白癜风,临床上常以3个月为一个疗程来判断疗效和调整治疗方案,大多数初发的患者需要半年以上的疗程,而对于容易反复的那部分患者,则需要长期甚至终身的随访随诊。 蔡敏捷

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