



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

## 眼底病不容忽视 早发现早治疗很重要

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发现问题。

本报记者

## 祛火、防贫血、清肝明目 “开水冲鸡蛋”真有这么神奇?

专家认为,“开水冲鸡蛋”利用开水快速烹饪,加热时间短,温度低于煎炸、水煮蛋,容易消化、增进食欲。但要说有特殊的食疗作用,目前尚不明确。

或可能危害胃肠健康

专家提醒,经常喝开水冲鸡蛋,其实并不能让鸡蛋的营养物质被更好吸收,还可能伤害我们的肠胃,给身体健康带来不良影响。

细菌感染风险。从安全角度看,鸡蛋是容易被细菌污染的食物,常见的有沙门氏菌、大肠杆菌等致病菌。如果开水冲

蛋冲泡不均匀、时间短,则无法杀死这些细菌,可能会导致急性肠胃炎,产生呕吐、腹泻等症状,严重的甚至出现败血症、脓毒血症等情况,更别提调养肠胃了。

“加料”未必更营养

单纯的开水冲鸡蛋,不少人觉得味道有些寡淡,还会加入一些调料,比如花生皮、红枣、醪糟、蜂蜜、红糖等。

但如果这些调料放得过多,就违背了吃鸡蛋的初衷,营养成分平衡被打破,很可能因为热量过高,食材发生性变,反而对

身体健康造成损害。

开水冲蛋最好这么吃

①餐具要热水烫一下。鸡蛋和碗冲洗干净,把碗用开水烫洗一遍。

②一定要用沸水。必须是90~100度沸腾的水,而不是保温瓶里的开水(温度只有60~70度)。将沸腾的水一边冲进蛋液,一边马上搅动均匀,盖上盖子或盘子焖5分钟,或者上蒸锅蒸3分钟左右。

③不要加过多料。可向里面加一点香油、一点点红糖,适当提鲜提味即可,切勿过多,适可而止才是最好的选择。 高阳

## 健康答疑

### 一运动就过敏 只能躺平吗?

有人剧烈运动后全身发痒、起红疹,到医院检查,被诊断为运动性过敏。

什么是运动性过敏?

专家表示,运动性过敏是一种只在运动的情况下才出现的全身性过敏反应,在运动的任何阶段都有可能出现。其发病机制,目前已知的是皮肤肥大细胞脱颗粒以及血浆组胺和血清类胰蛋白酶水平短暂升高。

一般来说,皮温升高、潮红、广泛瘙痒、荨麻疹、突发乏力等,是运动性过敏的早期症状。若运动时出现这些症状还继续下去,则有可能出现这些情况:面部和(或)四肢(通常是双手)血管性水肿;胃肠道症状,包括恶心、腹部绞痛和腹泻;喉头水肿(喉部黏膜充血水肿);病情严重者可伴有心慌、烦躁、呼吸困难、支气管痉挛等。

一运动就过敏只能躺平吗?

专家提醒,如果发现自己有运动后出现红疹等症状,即使症状较轻也不能大意。日常生活中,建议大家注意以下几方面。

做过敏原筛查,查找出诱因。

避免剧烈运动。建议选择步行、慢跑、打太极拳等运动;如果无法避免剧烈运动,应在运动前1个小时服用抗过敏药物,并避免单独外出运动。

另外,调整饮食。尽量少吃易致敏的食物。及时就医,对症治疗。 杨云龙

## 贴“秋膘” 如何不发胖

专家总结了3个实用的饮食技巧。

一是荤素搭配,以素为主。若一入秋就大量进补肉食,会加重肠胃负担,导致消化功能紊乱,出现厌食、腹泻等症状。

二是少食多餐,七分饱为宜。少食多餐,养成规律进食的习惯能帮助减少空腹时长,肚子一直处于不饱、不饿的状态,更容易控制食欲和血糖。不要吃得过饱,以免令脾胃过劳,而脾胃运转不佳,身体的其他器官也会存在湿瘀虚的混合状态。

三是讲究食疗。多吃冬瓜、决明子、白茅根、玉米须等,可起到利水消肿、改善血脂的作用。 刘越

是不是多喝水、每天蹦蹦跳跳就行了……

## 肾结石真能自己排出来?

体检查出肾结石后,很多人问医生:肾结石能自己尿出来吗?是不是多喝水、每天蹦蹦跳跳就能排出来?

自然排石需要经过三道关卡

泌尿结石自然排石,就是肾脏内的结石脱落掉入输尿管,通过尿液的输送,将结石从输尿管排到膀胱,再随着尿液排出体外。但是,结石能如自然排石原理这般简单、顺利排出体外吗?

需要经历输尿管三个生理狭窄的考验。输尿管,上接肾盂、下连膀胱,是一对细长的管道,

呈扁圆柱状,管径平均为0.5~0.7厘米。可输尿管的管径并非都是0.5~0.7厘米,在输尿管全长25~35厘米中,有三处生理狭窄,最窄处仅0.2~0.3厘米。因此,由输尿管的生理结构表明,要想结石顺利排出体外,结石的直径就不得超过输尿管狭窄处的管径。

多大的结石能自然排出体外?

所谓的自然排石,其实是保守治疗。结石直径在0.5厘米以下,无梗阻、感染的情况下,自行排出的几率相对大些。

但是临床上,也有小部分患者不能自然排

石。在自然排石期间,可以通过药物扩张输尿管平滑肌,促进输尿管蠕动功能的同时,再在喝水、运动、跳绳等方法的辅助下,促使结石排出。

结石“卡”在狭窄处会怎样?

结石卡顿引发肾绞痛;结石堵塞引发肾积水;肾功能受损。

管输尿管的神经和肠道道的神经是有关联的,输尿管不舒服,肠道也会跟着遭殃,于是多数肾结石患者、输尿管结石患者在肾绞痛的时候,会伴有恶心、呕吐的表现。 韩婉



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“230925”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

9月20日6版中缝答案《看图猜成语》:  
1、恨之入骨;  
2、掩耳盗铃;  
3、一了百了;  
4、欲擒故纵;  
5、远走高飞;  
6、指手画脚。