



微
信
扫
一
扫
游
戏
玩
起
来
看
图
猜
成
语

健康课堂

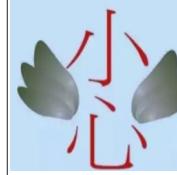
身体僵硬疲劳
要拉伸

要改善身体僵硬疲劳,左脚上抬,环抱小腿,躯干延长;左脚向前,左右手扶地,右脚向后蹬伸,延长脊柱;右手撑地左肘起,肘关节靠近膝盖;向上旋转,手指向天空,手指延伸;左手缓慢落在左脚外侧,右脚向前小半步。身体重心后移,前后腿伸直,前腿勾脚,延伸脊柱,慢收右脚。

苗欣



②



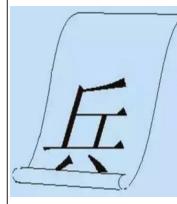
③



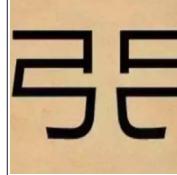
④



⑤



⑥



答案见下
期中缝,也可关
注“老年生活报”微
信,回复
“240320”查
询
本期答案(可扫
描本报一版上方
二维码)

3月18日
6版中缝答案
《看图猜成语》:

- 1、目瞪口呆;
- 2、前思后想;
- 3、思如泉涌;
- 4、死不瞑目;
- 5、万念俱灰;
- 6、坐吃山空。

李菲



眼底视网膜病变 并非“糖尿病人专利”

致病原因要从以下几方面来考虑:

1、病程 一般来说在糖尿病病程五年以上者出现糖尿病视网膜病变的约有25%,病程十年以上的有60%,病程十五年以上的约为80%,二十五年以上发病率几乎100%。

2、血糖 高血糖是糖尿病患者发生和加速糖尿病视网膜病变,增加黄斑水肿的一个重要的危险因素。患者的血糖水平和视网膜病变严重程度是有相关性的,但是并不是说血糖控制正常了就不会发生眼底病变,所以也要经常进行眼底检查。

3、血脂 有研究表明,糖尿病视网膜病变患者血清中的总胆固醇,甘油三酯以及低密度脂蛋白等与糖尿病不伴有糖尿病视网膜病变的患者增加,而高密度脂蛋白等较糖尿病不伴有糖尿病视网膜病变的患者降低。

4、血压 收缩压和舒张压增高与糖尿病视网膜病变严重性相关联。高血压,尤其是收缩压升高,是糖尿病视网膜病变的一个重要的危险因素。高血压对糖尿病微血管病变的发生和发展起着促进作用。

此外,基因、种族、妊娠等原因也会引发和参入视网膜病变。

问:没有严重影响视力的眼底病可以暂时不用处理?

王洪格:不是的,这种认识是错误的。因为视力并不能完全反映眼底病变的程度,仅看视力,会贻误眼底病变的及时诊断和治疗。有些患者病变很严重了,黄斑未受累及,视力仍旧很好,如:

1、视力下降 我们通常检查的视力是指黄斑区的中心视力,当病变累及黄斑时,可能会导致患者视力下降,主要是由于眼底病变会累及黄斑部,从而会引起

患者出现视力下降的情况。

2、视野缺损 如果患者的眼底病变比较严重,可能会导致视野缺损,会导致患者的视野范围缩小。

3、视物变形 如果患者的眼底病变比较严重,可能会导致患者的视网膜黄斑区出现异常,会导致患者的视物出现变形的情况,甚至还会出现视物重影的现象。

4、眼底出血 眼底出血是指眼底视网膜上原始血管或者新生血管发生破裂,血液进入到玻璃体腔,患者可能会出现严重视力下降、眼前黑影飘动等症状。

5、视网膜脱离 视网膜脱离是指视网膜神经上皮和色素上皮出现分离,视网膜出现裂孔、牵拉等情况时,就会发生视网膜脱离。

名医在线

栏目热线

0532-66988718



世界睡眠日:拯救睡眠特“困”人

3月21日是世界睡眠日。人的一生中有三分之一的时间在睡眠中度过,可以说,良好的睡眠是健康的基石。专家提醒,不良的睡眠习惯可增加慢性疾病风险,拯救睡眠特“困”人需要“身心同治”,出现睡眠障碍要及时就医。

睡眠问题知多少?

“白天醒不了,夜里睡不着”“一夜能醒很多次,每次醒来都很难入睡”“别人睡醒一觉精神百倍,我睡一觉依然精神疲惫”……你是否也有这样的困惑?

种种不良生活习惯正逐渐夺走我们岌岌可危的睡眠时间。中国社会科学院社会学研究所等机构共同发布的《中国睡眠研究报告2023》显示,睡前看手机、上网是导致睡眠拖延的因素之一。此外,北京大学人民医院睡眠医学科主任韩芳教授介绍,饮酒、喝咖啡、长期睡眠不规律等都会影响睡眠质量,成为健康睡眠的“拦路虎”。

按时上床、按时起床、规律作息是健康睡眠的重要保障。专家建议,睡前如出现焦虑、辗转反侧的情况,可以进行放松训练,通过有意识地觉察自己的

呼吸或身体变化,经过有规律的训练使身体放松,从而改善睡眠。

睡眠问题需要“身心同治”

睡眠和精神、情绪问题密切相关,因此睡眠问题的治疗往往需要“身心同治”。“大部分焦虑、抑郁患者都有睡眠障碍,单纯使用睡眠药物不能从根本上解决问题,需要配合抗抑郁、抗焦虑治疗才能达到良好的效果。”北京大学人民医院胡大一教授表示,治疗睡眠问题需要从单纯的生物模式转向社会、生物、精神、心理综合治疗。

胡大一介绍,睡眠障碍也是心血管疾病发病的因素之一,同时许多心血管疾病患者也伴随着睡眠问题。他建议,应当让睡眠情况成为心血管医生问诊的重要内容。

面对失眠问题,服用褪黑素成为许多人的新选择。“褪黑素有副作用,可能会导致第二天昏昏沉沉,长期吃对血压也可能产生影响。”韩芳提醒,要科学慎重服用褪黑素,不能当做药品使用。

专家教您如何睡个好觉

那么如何能睡个好觉呢?专家介绍,首先晚上应

该放下白天生活的包袱。饭后散步,睡前听轻松的音乐、洗个温水澡、做深呼吸和简单的肢体伸展运动,都能放松心情,促进睡眠。睡前3小时可以进行30分钟的有氧运动,不过,千万注意不要在临睡前运动。

其次,有睡意再上床,而不是去床上等觉。对于容易失眠的人来说,应在有睡意的时候才上床,早早上床的结果往往是“欲速则不达”,只会加重心理压力。

夜间醒后入睡困难时,尽量避免久卧床上,特别是不要在床上思考问题,目的都是为了避免“卧床”与“不眠”形成条件反射。如果躺着实在睡不着的话,可以起来到书房或客厅做一做放松的事,比如看看书报、听听音乐,直到觉得疲倦为止,只是要避免让自己太过于兴奋。

自我调节,平衡心态也很重要。不要太计较睡眠的量,睡眠随年龄增加而减少,不需要硬性地延长睡眠时间,不要为偶尔的失眠而增加心理负担。睡眠是否质量好,以“精力与体力”恢复为标准,一味赖在床上,全部是浅睡眠,无助于提高睡眠质量,对精力恢复反而无益。

徐鹏航

问:通常只有血糖特别高的人容易产生眼底视网膜病变?

王洪格:这种说法是不科学的。因为糖尿病视网膜病变的病因是复杂的多因素的,有些人即使血糖在正常范围内,也可以发生糖尿病性视网膜病变。所以

吃糖多易患冠心病

美国一项研究表明,吃糖多增加冠心病风险,不过来自蔬菜与水果中的糖除外。研究显示,从果汁和添加糖食物摄入的添加糖、总葡萄糖当量、果糖均与冠心病风险增加有关,而从蔬菜或水果中摄入的总果糖当量与果糖均与冠心病风险增加无关。

具体而言,添加糖与总糖量摄入越多,冠心病风险越高,分别增加8%、16%的冠心病风险。来自果汁与添加糖的总的果糖当量也增加12%的冠心病风险。添加在加工食品或饮料中的果糖(多以蔗糖或高果糖玉米糖浆形式加入),可以产生瘦素抵抗,而瘦素是一种能维持正常体重的关键激素。吃糖变胖就由此而来,而且增加的还是内脏脂肪。

其实,对于糖的危害,早在2016年,就有一项研究指出,糖比饱和脂肪要“毒”,尤其是精制糖。有研究发现,如果冠心病患者连续数周食用高糖食品,就会出现诸如总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白、氧化低密度脂蛋白、尿酸、胰岛素抵抗和糖耐量异常、低HDL以及血小板功能改变等异常表现。此外,高糖饮食并非只增加冠心病风险,还发现可促进糖尿病前期和糖尿病的进展。这样更使得心血管雪上加霜。

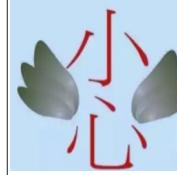
杨进刚

健康课堂

身体僵硬疲劳
要拉伸

要改善身体僵硬疲劳,左脚上抬,环抱小腿,躯干延长;左脚向前,左右手扶地,右脚向后蹬伸,延长脊柱;右手撑地左肘起,肘关节靠近膝盖;向上旋转,手指向天空,手指延伸;左手缓慢落在左脚外侧,右脚向前小半步。身体重心后移,前后腿伸直,前腿勾脚,延伸脊柱,慢收右脚。

苗欣



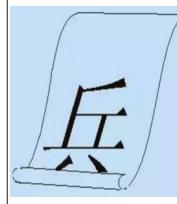
③



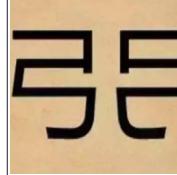
④



⑤



⑥



答案见下
期中缝,也可关
注“老年生活报”微
信,回复
“240320”查
询
本期答案(可扫
描本报一版上方
二维码)

另外,如果出现以下情况,应及时去医院检查:
①尿液中出现血丝、鲜血或尿色浑浊;
②持续腰痛或下腹部疼痛;
③尿意频繁、尿频或尿急;
④尿液颜色异常,如深色尿液或带有异味;
⑤疲劳、无力或体质下降;
⑥水肿或高血压。

总之,保护肾脏健康是非常重要的。我们应该避免上述伤肾的行为,保持良好的生活习惯,定期体检,以便及时发现和治疗肾脏疾病。

李菲