

人老了眼神不好? 提防这些“啃老”眼病

随着年龄的增加,人体各个器官的功能逐渐衰退,眼睛也不例外。眼健康关系到全生命周期,对老年人尤为重要。今天我们就来盘点下那些需要时刻提防的“啃老”眼病。

上岁数“眼花”是病吗?

为什么年龄大了会“花眼”?老花眼即老视,是一种生理现象,不是病理状态,是身体开始衰老的信号之一。正常眼睛看物体时,需要晶状体在睫状肌的作用下改变厚薄从而改变屈光力,实现看近和看远的功能。随着年龄增加,晶状体逐渐硬化,睫状肌功能衰退,这种调节逐渐变得困难,调节作用相应减弱,出现看近模糊的情况。

老花眼的发生和发展与年龄直接相关,大多出现在45岁以后。看近出现困难,是老花眼最早出现的症状,另外也会表现出看近不能持久、暗处看东西吃力等。

提防这些视力“杀手”

除了生理变化,许多疾病也会导致老年人视力逐渐下降,这也是老年人就诊眼科的主要原因之一。主要病因有以下几种:

白内障 白内障的发病率很高,已成为老年人致盲的首要疾病。在初期,混浊常常位于晶状体周边,不会对视力造成影响。但当晶状体混浊达到瞳孔区时,就会产生明显的视力下降。

老年性黄斑变性 老年性黄斑变性是由于黄斑部的感光细胞出现了问题所致。黄斑区是眼视觉最为敏锐的地方,但会随年龄的增长而出现衰老和退变,从而引起老年人视力下降,甚至导致失明。

青光眼 青光眼的发病率随年龄增加而增高,老年急性闭角青光眼的特点为发病急、眼部剧痛、视力迅速下降。

其他疾病 由于老年人视网膜老化变性引起的如糖尿病视网膜病变、高血压眼底病变或视网膜动脉硬化、缺血性视神经病变等原因,也会引起老年人视力减退。

- 老年人的养眼六法则**
- 加强用眼卫生** 平时不用手揉眼,不用不洁手帕、毛巾擦眼。用眼不过度,长时间用眼后可以举目远眺,或做眼保健操。同时要有充足的睡眠,及时恢复视力疲劳。
 - 避开强光** 强光会损害我们的视网膜,白天出门时最好戴上太阳镜,可选择黄褐色的太阳镜,更利于保护视力。
 - 及时就诊,定期复查** 由于许多眼科疾病会造成老年人视力下降甚至失明,因此老年人群要警惕眼病的发生,必要时及时就医诊断。一些疾病还需要到眼科定期复查,以免错过最佳治疗时期。如糖尿病患者每三个月、半年或一年定期复查眼底;而对于患有高血压及心脑血管疾病的患者,也需要定期查眼底,通过眼底血管的检查反应全身的血管情况,从而可以辅助指导患者用药。
 - 积极防治慢性病** 这包括眼部的疾患及全身性疾病。尤其是糖尿病最易并发白内障,要及时有效地控制血糖,防止病情进一步发展。
 - 多吃养眼饮食** 多吃富含叶黄素的菠菜、西兰花以及富含维生素A的胡萝卜等。如果老年人喜欢喝茶,平时可以泡些枸杞、菊花或决明子喝,能起到明目的作用。
 - 尽早戒烟** 吸烟会引起血管收缩,血流阻力增大,导致血管的损伤,加速糖尿病性视网膜病变发生;另外尼古丁会伤害血管,让黄斑缺血缺氧;同时吸烟也被证实和白内障密切相关。

李洁

牙松动了 要不要“断舍离”

牙齿松动往往是牙周炎发展到晚期时的表现,牙齿松动了,是留还是不留?

牙齿为啥会松动

当牙齿周围组织因发炎没有得到很好控制,炎症的破坏因子就会侵袭下方的牙槽骨,造成牙槽骨的吸收。这样一来,牙槽骨会越来越变少,牙齿也逐渐失去它的支持组织,就必然会松动。

松动的牙还能抢救吗

牙槽骨损失较少 牙齿松动很轻,医生会根据情况保留它。

牙槽骨中度吸收 牙齿松动明显时,一些位置靠前的牙,因其容易清洁,医生可以帮助它们和其他牙齿固定在一起,利用好牙的支持,松动牙可以保存很久。

牙槽骨已完全吸收 松动度过大,如果还是后边承担主要作用的大牙,就只能拔掉了。

该拔就拔利于后续治疗

尽早拔除不能保存的牙齿对后续治疗非常重要。很多人觉得让牙齿自己掉比拔掉好,殊不知这样会损失更多的牙槽骨,对以后的镶牙或种植牙非常不利。另外,松动牙长期在嘴里,没法好好清洁,周围牙齿也会受影响,加速牙周组织的破坏。所以,如果是完全不能保留的牙齿,一定要尽早拔除,及时镶牙。

陈蕾

微创介入 ——肿瘤治疗新趋势

微创介入治疗是通过血管造影机、CT、超声等影像设备,利用穿刺针、消融针等介入器械进行“无创”或“微创”诊断与治疗,在肿瘤综合诊疗中占据越来越重要的地位。介入治疗主要手段有以下几种。

一、局部灌注 化疗药物可以通过导管在几秒钟后就进入肿瘤,肿瘤接受的药物浓度较高,其他正常部位接受的化疗药物非常少,局部灌注药物剂量仅为静脉全身给药量的1/2-1/5。从而高效杀灭肿瘤,减轻药物毒副作用,提高了疗效和患者生活质量。

二、动脉栓塞 可以通过导管,将栓塞剂直接注入到供血动脉,将其阻断,实现“饿死”肿瘤的目的。

三、肿瘤消融 近年来快速发展的一种肿瘤微创治疗方式:微波、射频或冷冻,利用影像设备的精确引导,如超声、CT、MRI等。通过一根或多根细的穿刺针刺入肿瘤内,在肿瘤内进行加热,或冷冻从而杀死肿瘤细胞。

四、放射性粒子 是一种将放射源植入肿瘤内部,从而摧毁肿瘤的治疗手段,粒子植入治疗技术涉及放射源,其核心是放射粒子。将125I放射性粒子直接植入至肿瘤体内,通过其持续释放低能γ射线杀灭肿瘤,其穿透距离为1.7cm,对正常组织影响较小,实现精准灭瘤。

微创介入治疗对患者正常组织的损伤很小,最大程度地保护了患者的生理功能和免疫功能。

(本栏目由山东省老年学与老年医学学会协办)

皮肤、眼睛发痒,就是肝癌征兆?

近期,有个话题关注度很高,叫“身体两处发痒或是肝癌征兆”,说的是皮肤和眼睛发痒很可能是得了肝癌,那到底真相如何呢?

问:皮肤、眼睛痒,就是得了肝癌?

答:肝癌可能引起皮肤、眼睛等处发痒,但皮肤、眼睛发痒,不代表一定得了肝癌!

有报道称患肝癌后引起胆汁排泄障碍,从而导致皮肤发痒,同时中医有言“肝主藏血,开口于目”,得肝癌后眼睛缺血,导致眼睛发干、发痒。这样的解释有一定道理,但不能由此认为皮肤、眼睛发痒,就是得了肝癌。

胆汁淤积可见于各种原因的肝病,肝癌只是其中的一小部分。在临床工作中遇到皮肤发痒伴眼睛发

干的患者,一般并不会首先考虑肝癌,还需结合肿瘤标志物、影像学等检查,综合判断病因。

问:肝癌的高危人群有哪些?

答:主要包括:乙型肝炎病毒和/或丙型肝炎病毒感染、过度饮酒、肝脏脂肪变性、饮食中黄曲霉素B1的暴露、其他各种原因引起的肝硬化及有肝癌家族史等人群,尤其是年龄大于40岁。

高危人群至少每半年进行一次筛查。尤其是肝癌标志物甲胎蛋白和肝脏影像学检查。临床工作中有些肝癌病人只重视肝功能检查,而忽略了以上检查,就可能出现“平时体检都挺好,谁能想到居然会长了肝癌”的疑惑。

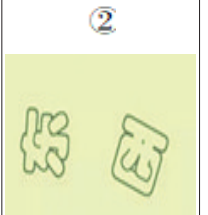
吕彦霖



微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语



①



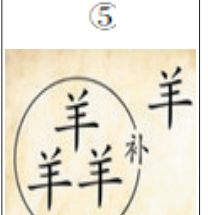
②



③



④



⑤



⑥

答案见下期
中缝,也可关注
“老年生活报”
微信,回复
“240617”查询
本期答案(可扫
描本报一版上
方二维码)

6月12日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、安于现状;
2、废话连篇;
3、高高在上;
4、密不透风;
5、捕风捉影;
6、妻离子散。

爱达邮轮“地中海号”

青岛-济州-青岛4晚5日

★移动的海上旅游度假城堡,宾至如归服务
★品尝全球美食,缤纷互动节目
★岸上观光超人气景点,畅游韩国风光,畅享免税购物
★探秘邮轮欧洲文明,享受“慢生活”

6月27日 2199元起

青岛邮轮 母港往返

分享活动 6月19日上午10:00本报将举办爱达游轮“地中海号”分享活动,到场前20人即送礼品一份。名额有限,电话订位,欢迎积极报名参与。

现金优惠 前五十名报名并缴费者即享? 现金优惠,4人以上团队报名优惠更丰厚!

山东省老年国际旅行社主办 咨询电话: 66988549 66988553 55715169 13306484027