

# 老年人眼睛怕冷,也要注意保暖

寒冷的冬天,老年人会增添衣物、戴上帽子口罩保暖,感觉已经“全副武装”,殊不知直接暴露在寒冷环境下的眼睛同样需要保暖。北京老年医院眼科主任陈建华提醒,冬天是一些眼疾的高发季节,尤其是生理机能退化的老年人,眼部组织脆弱,更易出现问题。

**视网膜动脉阻塞。**人体血管随着年龄的增长会逐渐变“脆”,也就是血管硬化。当血管弹性不好再遇到寒冷天气刺激,就会发生血管收缩、管腔变窄、血流变缓,引起血栓形成。眼睛的血管属于身体的终末端血管,非常细。在视网膜中央,动脉最粗只有100微米,分支最细的部位只有8微米。当眼部血管遇冷收缩时,就可能造成视网膜动脉阻塞,也就是“眼中风”。这是非常凶险

的疾病,会让人突然失明。如果在4至6小时内视网膜中央动脉阻塞未疏通,患者就会永久失明。

**视网膜静脉阻塞。**陈建华表示,每到天气突然变冷时,眼科门诊的眼底出血患者就会增多。冬天是老年人高发视网膜静脉阻塞的时节。血栓阻塞在视网膜静脉系统,与动脉阻塞表现不同,一般以视网膜出血、水肿、充血为主,如不及时治疗,也可能导致失明。

**结膜下出血。**这是指白眼珠突然被出血包围的情况,看起来非常吓人。原因主要是天气寒冷刺激了结膜血管,造成破裂出血。但不同于以上两种疾病的是,结膜下出血并不损害视力,随着出血的慢慢吸收,不影响视功能。

除了上述血管性眼病外,寒

冷的气温还会加重一些其他眼疾。

**诱发青光眼。**室内外巨大的温差会对眼睛造成刺激,使交感神经兴奋,短时间内让人眼压升高。一般来说,青光眼患者冬天需使用更多降眼压药物才能控制好病情。另外,天气寒冷也会诱发青光眼发作。因此,如果老年人在冬天突然出现恶心、呕吐伴剧烈头痛,甚至有腹泻等消化道症状,需警惕青光眼发作。由于这些症状休息后会缓解,所以常被忽视。陈建华建议,有类似症状的患者除了去神经内科和消化科外,也要去眼科检查一下,以免贻误最佳治疗时机。同时也提醒老年人冬天外出时,可先在阳台上或楼道内站一会儿,以便让眼睛适应室外温度。

加重迎风流泪及干眼症。老

年人本身就因为下睑皮肤松弛、外翻、结膜囊松弛等原因容易流泪,加之天气寒冷、风大,还会刺激泪腺反射性的泪液分泌增加,加重流泪症状。北方冬天的暖气也会加重干眼症状。建议如果室内温度高可使用加湿器,若症状没有缓解,也可用些不含防腐剂的无泪液。

在寒冷的冬天保护眼睛,老年人应定期检查视力和眼底,及时发现和治疗眼病。调整用眼时间,尽量保证用眼20分钟就稍作休息,可闭目,或远眺、转动眼球。不妨尝试用手“熨目”,即将双手搓热,用手掌熨贴双眼(闭着眼睛)。需提醒的是,当眼睛出现不适症状且短时间内无法通过上述方法缓解时,应尽快去医院就诊,千万不能拖延。

(高嘉悦)

## 姜老太修肤堂推出系列免费体验活动

本报讯 昨日上午,几位市民高兴地在市区矿工路市长途汽车站东100米路南姜老太修肤堂每人免费领了一瓶足部护理液,同时还享受了一次免费产品体验。足部护理液可修护脚部皮肤脱皮、粗糙及改善气味等,令足部皮肤柔滑。据悉,为回馈市民,姜老太修肤堂特推出系列优惠及免费活动。

据了解,姜老太修肤堂是集生产、研发、销售为一体的综合型健康企业。在清癣、止痒、皮肤过敏纯中药制剂等方面均获得多项国家发明专利。姜老太修肤堂还是国家商务部备案企业,祖传修肤良方始于1720年,多年中医文化积淀的调理方法已让多人受益。

为惠及被皮肤问题困扰的市民,姜老太修肤堂矿工路店推出了系列免费体验活动,每天前30名进店者可免费领取一瓶足部护理液。如果您被皮肤问题困扰,可以报名免费体验产品。★(小余)

## 晚九点后不宜艾灸

白天忙于工作,晚上睡觉前艾灸半小时温阳安神,这是很多人养生保健的方法。但这种方式可能养生不成反伤身。

《素问·生气通天论》中记载:“故阳气者,一日而主外,平旦人气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚,气门乃闭。”这句话的意思是说,阳气早上生发,中午最盛,晚上潜藏。晚上艾灸,就是在阳气潜藏时,又重新开始唤醒阳气。夜晚是阴气愈来愈盛之时,长时间晚上艾灸,不仅是在不恰当的时候开发阳气,同时还会伤阴。

晚上9至11点为亥时,也称“人定”。“人定”即“人静”的意思,提醒人们夜已深了,应该停止活动,安心睡眠。同时,亥时三焦经当令,三焦具有疏通水道、运行气血的功能。亥时入眠,三焦经气血充足,其功能得以充分发挥,百脉皆能得以濡养,五脏安和。即使这个时候没有进入睡眠状态,也应该平心静气,让自己安静下来。

因此,中国中医科学院针灸医院主任医师房繁恭提醒大家,艾灸最好上午进行,如果条件达不到,只能在晚上做,最晚不超过9点,以免伤阴伤神。

另外,空腹、过饱、极度疲劳时也不宜艾灸;艾灸不要过量,避免灼伤。(人民)

## 吸烟者 抑郁找上门

本报讯 吸烟会增加患心血管疾病和癌症等疾病的风险,对身体健康有诸多不良影响。除了损害身体外,近日,一项针对年轻人的新研究发现,吸烟也会危害心理健康。

以色列希伯来大学、塞尔维亚贝尔格莱德大学和科索沃普里什蒂纳大学的联合研究团队,对2000多名大学生进行了追踪调查,参试者的家庭环境和经济背景各不相同。随访期内统计发现,有吸烟习惯的学生临床诊断患上抑郁症的比率是不吸烟同龄人的2至3倍。其中,在普里什蒂纳大学,吸烟者中有14%患抑郁症,非吸烟者中患病率只有4%;在贝尔格莱德大学,吸烟者中有19%患抑郁症,非吸烟者中患病率为11%。研究报告发表在《影响因子》期刊上。

该研究的主要作者、希伯来大学哈达萨·布劳恩公共卫生学院研究员哈盖·莱维纳表示,越来越多的证据表明,吸烟与抑郁症密切相关。他在呼吁政策制定者考虑吸烟对心理健康负面影响的同时,也敦促大学通过建立“无烟校园”来倡导学生们远离烟草危害。(林乐乐)



## 腊味好吃 莫忘健康

昨天,在市区一家农贸市场,市民正在选购腊味制品。随着春节的临近,不少市民购买一些腊味制品来丰富自家的节日餐桌。市疾控中心的相关专家提醒市民,各类腊味在腌制时加入了不少盐分,同时肉品原料多为高脂肪。因此,腊味是一种高脂肪、高胆固醇及高盐的食物。患有高血压、糖尿病等疾病的市民应有节制地食用这些食物,以免引起病情恶化。

本报记者 李英平 摄

## 吃得越甜,越易失眠

本报讯 如今,睡不好觉成了很多人的最大困扰。《美国临床营养学杂志》刊登一项新研究发现,精制碳水化合物含量太高的食物吃多了,会增加失眠风险。这种情况约占成年失眠症患者的30%。

为了探究饮食升糖指数(GI)与睡眠质量的关系,美国哥伦比亚大学研究人员收集了参与美国

妇女健康倡议(WHI)研究的53069名女性的相关数据以及饮食日记。结果发现,饮食GI越高(过多食用添加糖含量高的食物和精制谷物),罹患失眠症的风险就越大。GI最高的女性,失眠症风险增加11%。多吃蔬菜和水果(而非果汁)的女性,失眠症发病率降低16%。新研究负责人、精

神病学助理教授詹姆斯·冈维什博士分析指出,当血糖迅速升高时,身体会通过释放胰岛素做出反应,由此导致的血糖下降会导致肾上腺素和皮质醇等激素的释放,而这些激素都会干扰睡眠。

冈维什博士表示,通过改善饮食预防失眠症,是简单易行的低成本且无副作用的干预措施。

全谷物和杂豆类升糖指数较低,应占主食总量的1/3左右,每天吃够一斤蔬菜半斤水果,注意不能用果蔬汁代替。除此之外,减少添加糖的摄入量。建议每天添加糖的摄入量不超过50克,最好控制在25克以下。不喝或少喝含糖饮料,少吃高糖食品,如蛋糕、点心、冰淇淋等。(徐澄)

## 总医院精诚团结抢救多发伤患者

本报讯 “除了感激,还是感激……”近日,从平煤神马医疗集团总医院(以下简称总医院)烧伤整形外科出院的患者张先生双眼含着泪花说道。在总医院经过4个月的抢救治疗,曾经多发重度烧伤的他终于好转出院。

去年9月的一次意外事故,对于张先生来说无疑是与死神擦肩而过的经历。因工作时突发意外,他被高温钢锯挤压致全身多处受压。入院后,他被诊断为“创伤性失血性休克:1.多发性骨盆骨折;2.髌关节脱位;3.多处Ⅲ度烧伤;4.右侧腹股沟开放性皮肤

裂伤;5.左侧髂外动脉损伤闭塞;6.左侧小腿骨筋膜室综合征;7.阴囊损伤、阴囊积液;8.腹腔、盆腔积液;9.全身多发软组织损伤;10.胸腔积液……”病情危重,生命危在旦夕。

高危患者的病情就是命令,总医院主管领导、重症医学科、烧伤整形外科、骨科专家立即启动绿色通道,多学科联合参与抢救,与死神展开较量,将患者从生死边缘救回。

生命体征稳定后,对于患者的康复治疗来说,仅是闯过了第一道生死关。在随后的4个月

里,多学科医护人员精诚合作,帮助患者闯过了数次后续手术治疗难关;对于烧伤患者而言,后续的救治不局限于医疗结果,更要注重医疗全过程——提高患者的自理和生活能力,让他重新回归社会。

医护人员用高度的人文关怀,怀着对生命的敬畏之心,多次组织全院会诊,考虑更好的治疗方案。烧伤整形外科医护团队在重任之下,克服感染、复杂创伤、病情反复等重重困难,在该科主任崔树英的带领下,反复斟酌治疗方案,改良手术方式,确保患者

安全。在治疗后期,医护人员及时融合康复治疗,让患者尽可能多地从治疗中获益。

数天前,办理完出院手续的张先生面带微笑,意志坚强,对未来的生活充满了期许和希望。

多年来,总医院烧伤整形外科依托专业的诊疗平台,为鹰城及周边百姓提供国内先进水平的医疗服务。该科在烧伤治疗上底蕴深厚、敢于承担社会责任,已经为众多烧伤、烫伤患者送去了诊疗福利。目前,该科以其综合化的烧伤治疗平台成为众多患者的口碑之选。(李莹)