

□本报记者 王亚楠 文/图

6月6日是第28个全国爱眼日,今年活动的主题是:关注普遍的眼健康。眼健康被列为人体健康的十大标准之一,眼科疾病不仅多发于中老年群体,近年来也呈现年轻化趋势。在日常生活中应该如何预防眼病?6月5日,记者采访了市新华区医院眼科副主任医师马凤仙。

第28个全国爱眼日 放下手机,保护视力

白内障与年龄密切相关

现在,刷抖音、看电子书不再是年轻人的“专利”,中老年人也热衷刷手机,从而出现视力下降、视野模糊、视物混浊等症状。马凤仙表示,中老年人几乎都会有不同程度的白内障发生,因为白内障与年龄密切相关。

“除了受电子产品的刺激,紫外线对眼睛的伤害也很大,是引起白内障的诱因之一。”马凤仙说,中老年人除了少看手机,外出时也要减少紫外线的照射,可佩戴防护眼镜,用遮阳伞防护等。另外,摄取优质蛋白、富含叶黄素和维生素C的蔬菜以及多喝水,也可减少白内障的发生。

马凤仙补充道,糖尿病患者眼科有两大并发症,一个是白内障,一个是眼底出血,所以糖尿病患者一定要控制血糖。如果白内障影响到正常生活和工作,就要通过手术进行治疗。如今,白内障超声乳化联合人工晶体植入术很成熟,微创无痛,糖尿病患者也可以做手术。



马凤仙正在为患者做视力检查

青少年要做好日常防护

近距离、长时间看书和看手机,是学生近视的重要原因。马凤仙说,中小學生正处于生长发育期,学习任务重,近视发生率会增加,待18岁后身体发育成熟,视力也会趋于稳定。

如何预防近视?马凤仙表示,青少年一定要养成良好的用眼习惯,用眼时的光线不能太暗也不能太亮。

首先,写字时要坚持“三个一”原则,眼睛距离书本一尺、胸离书

桌一拳、手离笔尖一寸。其次,根据年龄不同,用眼时间也应有所不同。小学生看书或看电子产品时,每20分钟左右,就要抬头向远处眺望两分钟。

在保护眼睛的过程中,良好的视觉环境也起着至关重要的作用。家长要为孩子配备合适的护眼灯,及时根据孩子的身高调整合适的桌椅高度。

青少年应积极参加户外运动,每天户外运动至少两小时,这是防

控近视的关键。“要拥有好视力,调整作息、保障睡眠也很重要。”马凤仙说,建议青少年每天的睡眠时间为8至10个小时。睡觉时要保证卧室安静,无光照,湿度和温度也要适宜。在饮食方面,要做到不偏食不挑食,少吃高糖食物。

马凤仙提醒,无论是中老年还是青少年,如果出现视力模糊、眼睛干涩的情况,一定要到正规医院的眼科及时就医,进行科学干预和治疗。

看世间万物“怦然心动”,当心房颤

□本报记者 王亚楠

提起卒中(中风),很多人的第一反应是高血压。然而,还有一种疾病引发的卒中令患者猝不及防,那就是心房颤动(简称房颤),这是一种常见的心律失常疾病。

6月6日是第十一个中国房颤日,今年的主题是:关注房颤,预防卒中,早诊断,早治疗。房颤的症状有哪些?常见的病因及诱因是什么?6月6日,市第一人民医院心血管内科二病区副主任医师王晓琼为大家普及相关知识。

年龄是房颤发病的主要因素

“心房颤动,简称房颤,是临床上常见的快速性心律失常,可引起严重的并发症,如脑卒中(俗称中风)等,严重威胁人类健康,被称为‘隐形杀手’。”王晓琼解释,当出现房颤时,心房会丧失规律有序的活动,出现快而不规则的颤动,心脏的整体功能会受

损。

房颤按照发作特点分为阵发性房颤、持续性房颤、长程持续性房颤以及慢性房颤,大多数患者的病情呈现从阵发到持续的逐渐进展过程,年龄是房颤主要的发病因素,年龄越大患房颤概率越高,因此老年人是高危人群。常见的房颤病因包括高血压、冠心病、糖尿病、肥胖、睡眠呼吸暂停、先天性心脏病、瓣膜病、甲状腺功能亢进症、心脏外科手术等。酗酒、抽烟、久坐、运动过多或过少、精神紧张等也会诱发房颤。“改善生活方式,积极治疗上述基础疾病,都可以有效预防房颤的发生。”王晓琼说。

房颤临床表现具有多样性

房颤的临床表现具有多样性。王晓琼说,部分患者会有心悸、乏力、胸闷、气短、胸痛、呼吸困难、头晕、晕厥等症状。

“房颤最常见的症状就是心慌,有一种心动的感觉。”王晓琼说,当出现

这种情况时就要提高警惕,尽快到附近医院做心电图检查,确定有没有房颤。如果在测血压时,血压计提示心律不齐,也要找医生确认有没有房颤。

“我没有感觉不舒服,就不用吃药了。”77岁市民张大娘3年前在市第一人民医院做心电图检测时,发现房颤,由于没有出现不适症状,她没有按照医生的嘱咐按时服药。今年5月,张大娘突然出现脑栓塞的情况,经检查是房颤引起的并发症,目前在市第一人民医院神经内科住院治疗。

王晓琼解释,部分永久性房颤患者的症状,会随着时间的延长逐渐减弱甚至消失,但也有部分房颤患者没有任何症状,甚至有些患者在发生房颤的并发症,如卒中、栓塞或心力衰竭时才发现。因此,早发现、早诊断、早治疗,对于房颤患者至关重要。她提醒,房颤患者一定要防跌倒。在心血管病患者中,40%—60%患者有跌倒风险,房颤患者跌倒风险占比较高。

导读 DAODU

河南省名中医马立人
传承中医精髓
助推专科发展 [B3]

平煤神马医疗集团总医院
肿瘤科主任高立伟
为家乡父老做良医 [B4]

分期免息、大额满减
各银行花式营销
备战“6·18”旺季 [B6]



健康视界



平顶山金融圈