



## 眼神不好是人老了？或许还有这些“啃老”眼病

随着年龄的增长,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区的感光细胞出了问题所致。黄斑区是眼视觉最为敏感的地方,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

1. **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。

2. **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。

3. **及时就诊,定期复查** 由于许多眼病会造成老年人视力下降甚至失明,因此老年人要警惕眼病的发生,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。

4. **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。

5. **多吃护眼饮食** 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。

6. **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。  
(据《老年生活报》)

## “火疖子”为什么不能挤?

“火疖子”是人体皮肤的毛囊及其周围组织急性化脓性炎症的俗称,医学上称为疖肿,是一种常见的皮肤疾病。它可以发生在体表任何部位,多发在毛囊较为集中的区域,或容易受压和出汗的区域。“火疖子”多由金黄色葡萄球菌感染引起。

在民间,常有挤“火疖子”的习俗,认为只要挤出脓头,就会自己好。在临床上也确实有“火疖子”被挤好的例子,但我们不主张这样做,这是为什么呢?

1. **导致感染的扩散**:用手挤可能会导致细菌扩散到周围组织,甚至血液中,引发更广泛的感染,如蜂窝织炎、败血症等。

头面部的“火疖子”更不主张挤压,这是因为该处有丰富的血管网及淋巴管,而且和颅内血管相通,这里的血管没有静脉瓣,挤压后,细菌可以直接进入到颅内,引起颅内感染,会引起海绵窦炎或者栓塞,甚至发生脑脓肿而危及生命。因此,我们将口角两侧至鼻根区的三角区,称为面部的危险三角区。

2. **可能加重组织的损伤**:挤压可能会破坏局部组织,加重炎症反应,使得愈合时间延长,同时,由于挤压导致组织的破损不规则,甚至还可能导致局部更大的瘢痕形成,而影响美观。

3. **病变清除不完全**:挤压只能将脓腔挤破,而后方的囊壁往往难以清除,可能会导致病情反复发作或经久不愈。

因此,患了“火疖子”,应及时到医院就诊,不建议自己挤压。  
(据《武汉科技报》)

## 绿豆汤并非煮得越久越好

绿豆汤熬煮时间越长,抗氧化活性越弱,解暑功效也会变弱。绿豆的解暑功效来源于绿豆皮中的多酚类物质,这类成分具有抗氧化活性。但多酚类物质并不稳定,在空气中容易发生氧化聚合反应,使绿豆汤变红。所以,当绿豆汤变红后,它的解暑效果就会大打折扣。  
(本报综合)

## 频繁起夜 警惕四类疾病

一般而言,每晚1~2次的夜尿是正常的。但经常起夜小便,且每次尿量大于500毫升,则需注意可能是以下疾病的信号:

**慢性肾病** 慢性肾小球肾炎和慢性肾小管间质性疾病等可能导致膀胱吸收功能障碍,引起夜尿增多。

**心力衰竭** 心力衰竭患者常表现为夜尿增多,因为夜间休息时心脏负担较轻,导致肾脏排泄速度加快。

**膀胱异常** 膀胱感染、结石、肿瘤等可能引起膀胱功能障碍,导致膀胱容量减少,储存尿液的能力下降,进而出现排尿频繁。

**尿路感染** 尿路感染引起尿频、尿急、尿痛等症状,女性由于生理结构的原因更容易患上尿路感染,经期卫生不注意、妊娠时子宫压迫膀胱和输尿管、更年期雌激素水平降低等因素都会增加感染风险。

如果出现异常的夜尿频率,超过正常范围,或伴随其他不适症状,及时就医是至关重要的。  
(据《新民晚报》)

## 黄河北路人行道上 机动车“太霸道”

04



人行道俨然成了“停车场”。记者/谢嘉 摄

地砖频遭车辆压损。记者/谢嘉 摄

## 我市再添一所本科院校

03

## 株洲千亿产业如何再出发? 政协委员献策 新能源产业高质量发展

05

## 石峰区区长石慧彬 明天接听12345热线

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/廖智勇 通讯员/黎丹)记者从市长热线服务中心获悉,6月19日上午9:00至11:00,石峰区委副书记、区长石慧彬将做客12345热线接线大厅,接听群众来电。

届时,石慧彬将围绕石峰区城市管理、社会保障等方面的热点、难点问题,倾听民声民意,了解群众所需所求,为民排忧解难。欢迎广大群众拨打12345热线,向石慧彬反映问题、提出意见建议。

特别提示:12345热线受理方式只限于来电接听,不接待来人来访。株洲市市区范围内请拨打12345;其余地区请拨打0731-12345转2号键。

## 十种错误 让人睡不好觉

日常生活中,良好的睡眠对人的身心健康至关重要。然而,许多不良的睡眠习惯却在破坏睡眠质量。常见的错误“姿势”主要包括以下十种。

**不拉窗帘睡觉** 人的大脑在黑暗的环境中会分泌褪黑素,有助于入睡。因此,睡觉时应该拉上窗帘,营造一个黑暗的环境。同时,卧室环境也应安静、舒适,床铺和被褥的舒适度也要适中。

**喜欢睡懒觉** 要知道保持规律的作息对睡眠至关重要,即使前一天晚上没有睡好,也不要赖床,应该按时起床,这样晚上才能更容易入睡。

**白天睡觉时间过长** 白天的午睡时间不宜过长,最好控制在45分钟以内。如果晚上睡眠质量不佳,更应减少白天的睡眠时间。

**白天摄入过多刺激性饮品** 白天应避免过量饮用咖啡、浓茶和酒精。这些饮品会影响睡眠质量,尤其是在晚上。

**饮食不规律** 晚餐应适量,避免过饱或过饿。睡前不宜吃难以消化的食物,以免影响睡眠。

**晚上锻炼** 虽然运动有助于改善睡眠质量,但应避免在睡前3至4小时内进行剧烈运动,以免导致过度兴奋。

**睡前使用电子产品** 睡前使用手机、电脑等电子设备会影响褪黑素的分泌,从而影响入睡。建议睡前一小时停止使用这些设备,并将它们放在卧室外。

**频繁查看时间** 睡觉时频繁查看时间会增加焦虑感,不利于入睡。如果需要查看时间,可以将手机或闹钟放在离床较远的地方,减少查看的频率。

**睡前心情不佳** 情绪不稳定会影响睡眠质量。建议睡前处理好烦恼和忧虑,保持轻松愉悦的心情入睡。可以尝试进行深呼吸、冥想等放松活动,缓解紧张情绪。

**错误的入睡方法** 不要试图通过“数羊”等方式强制入睡,这反而会增加焦虑感。可以尝试使用冥想、肌肉放松或腹式呼吸等方法来促进入睡。  
(据《新晚报》)

**重要提醒:**老花镜进入防蓝光时代,您现在的老花镜是否该换了!

## 新款智能老花镜 来电免费送

新款防蓝光老花镜,自动调焦,100-600度都适用,镜片超耐磨,不易碎,全新的设计理念,戴上它,不但看得清,显得更时尚、更年轻!而且还可以抵御蓝光危害,保护视力免受更深的损伤!新品一经上市,立即在全国掀起换镜热潮!以前太贵不舍得买,这次活动只需打进电话即可报名领取。

**每天前100名打进电话免费领一副!**

为了答谢中老年朋友的支持,厂家特开展普及发放活动,本次活动前100名打进电话均可领取新款老花镜一副!请注意,符合以下条件者优先领取:1.55岁及以上的中老年朋友。2.每个家庭限量一副,杜绝重复领取。  
(送货上门,快递费也由厂家承担。)



防蓝光、看远看近更清晰

领取电话:400-9919-200

特别提醒:由于数量有限,请尽快拨打电话  
浙江亿特眼镜有限公司 广告