

长时间刷小视频当心“早老花”

尽早矫正以免视疲劳加快老花进展



李丽华提醒,发现老花应尽早验配合适的眼镜或选择其他矫正方式。照片由受访单位提供

健康视点

主持人

天津市新闻专栏

俗话说,“四十八,眼睛花”。但39岁的李老师最近发现看手机、批改学生作业眼睛很容易累,每次打开手机下意识地把手机放远一些才能看清,戴了三年多的眼镜似乎不合适了。一放暑假,她就来到市眼科医院视光中心,一系列检查后,视光师告诉她,除了300多度的近视,她的眼睛已经有150度的老花。对此,市眼科医院视光中心主任李丽华表示,正常情况下,40岁以后人眼调节功能开始下降,50岁左右逐渐进入老花眼行列,39岁就有了老花度数确实是老花眼提前了,这种情况称为“早老花”。门诊中,大多数人是40岁以后逐渐出现老花症状,但近年来,“早老花”问题突出,35岁左右就老花眼的也不少。现在很多中青年人有空就刷小视频、躺在床上熬夜刷小视频,拿刷小视频当休息对眼睛伤害很大,这种近距离用眼过度致使眼睛超负荷工作,不仅可能导致中年后近视度数加深,还是“早老花”非常重要的诱因。

李丽华提醒市民,眼睛出现以下情况极有可能已经开始老花,比如看手机或者书本时,细小的字模糊不清,必须将书本、手机拿远点儿才能看清字迹;看近时间不能持久,看一会儿就觉得眼睛不舒服了,或者在光强的地方才能看清楚,此时应尽早验配合适的眼镜,或者选择其他老花矫正方式,否则很容易因视疲劳加快老花进展。

近视眼人群同样会老花 视力模糊需鉴别多种眼病

李丽华说,老花眼在医学上称为老视,属于正常的生理现象。通常40岁以后,随着年龄增长,眼睛晶状体逐渐硬化,弹性减退,睫状肌功能也开始减低,从而引起调节功能下降,导致近处无法看清。因为人眼看远时不需要使用调节,所以老花眼并不影响正常眼睛看远。

“以往很多人认为,近视不会老花,这是错误的想法。近视眼的老花可能会迟到,但不会缺席。老花是与年龄有关的正常生理过程,无论眼的屈光状态是正视、近视、远视还是散光,都会发生老花现象。但年轻时视力好的人,老花症状会出现得早一些。这是因为这些人大多是‘小远视’人群,他们看远都需要眼睛调节完成。当晶状体老化、调节能力下降,他们就更容易感受到老花症状。而近视人群发生老花后,摘镜后屈光度可以中和一部分老花度数,就给人以老花延迟的错觉。”李丽华说。

大多数人在40岁后都有不同程度的花眼出现。老花早期,由于调节力下降,会出现阅读吃力现象。例如看不清报纸、手机上的小字,或者需要看一会儿才能看清楚;看书的距离越来越远;看近时间长就会头疼、视力模糊、串行、重叠;晚上喜欢在光线充足的地方阅读;工作效率下降,看过读过的内容容易遗忘;眼睛干涩不适,需要频繁揉眼、眨眼等,出现这些症状预示可能老花了。李丽华提醒中老年人,白内障、青光眼及眼底病变也可有视物模糊的症状,要与老花相区别,以免贻误治疗。老花可以理解为眼睛累了,近距离阅读时出现的模糊。如果是看远处突然模糊或者短期内逐渐模糊,这可能是其他眼病造成的模糊,要尽快到医院排查。

多种方式矫正老花 成品花镜易产生视疲劳

对于老花的矫正,李丽华说,通常老花眼可以戴花镜来矫正。除了普通花镜,不愿意频繁摘戴眼镜的人,老花后可以选变焦眼镜,一副眼镜既可以看近也可以看远,近视人群还避免了看近一副老花镜看远一副近视镜,两副眼镜来回切换的情况。除此之外,还可以通过准分子激光手术来矫正老花,也可以配戴特殊设计的老花隐形眼镜。总之,现在矫正老花的方式越来越人性化、

个性化,当发现眼睛有老花症状时不要“硬扛”,尽早就到正规医疗机构检查,和视光师充分沟通,选择适合的矫正方式。

李丽华说,经常有人不愿意验光,在街边随意买个便宜的老花镜戴,这是非常错误的行为。成品老花镜双光度数相同、瞳距固定,但绝大多数中老年人都存在近视、远视或散光等屈光不正的情况,且两只眼睛度数也可能相差很大,如果配戴不合适的眼镜反而会产视觉干扰,更容易视疲劳,加重老花。验光可以获得准确的双眼屈光度、瞳距及适宜的近视附加度,所以老花镜也要验光配镜。还有很多中老年人觉得一副老花镜可以戴很多年。其实随着年龄的增加,老花的程度也会加深,而且老花镜使用时间长了,镜架会变形,镜片会出现划痕、老化等现象,影响视觉效果。因此老花眼要定期复查视力、调整镜架、适时更换镜片。另外,每个人的瞳距、老花度数都不同,不要一副老花镜多人共用。

宁大勿小宁远勿近 省下眼力就能推迟老花

如何推迟老花,李丽华表示,老花眼的预防要从年轻时开始。年轻时学会间断用眼,近距离用眼20分钟至30分钟就休息5分钟,看看远方。日常也要加强眼肌锻炼,因为晶状体需要睫状肌带动收缩。锻炼眼肌可以盯住鼻尖看20秒,再迅速看5米远处的一个视标20秒,交替看近看远重复多次;也可以经常做眼球运动操,眼球左右转、上下转;羽毛球、网球、乒乓球等球类运动也可以达到锻炼眼部肌肉的目的。日常用眼要遵循宁大勿小、宁远勿近的原则,比如能用投影的不用手机,能远看的近看。省下来的眼力就能推迟老花。平时可以用热毛巾敷眼,以改善眼部血液循环,延缓眼肌衰老。

李丽华提醒市民,一旦确定老花后,矫正是最重要的,不要抵抗老花,越不矫正,眼睛越累,花眼进展越快。老花矫正了可以保证眼睛在最轻松的前提下工作、学习,眼睛不累了,就能延缓老花进展。 记者 赵津

8600余人完成 四癌联合筛查初筛 剩余名额可网上报名



天津市常见恶性肿瘤联合筛查项目是由天津市卫生健康委员会及国家卫生健康委员会共同资助,天津市肿瘤医院作为技术支持单位开展的民心工程项目,旨在提高居民健康防癌素养,降低我市常见恶性肿瘤负担。今年,该项目计划为10920名天津市常住居民提供免费肺癌、乳腺癌、胃癌、肝癌四种癌症联合筛查。截至8月1日,筛查平台累计注册10459人,已有8643人完成社区初筛,项目尚剩余2277个名额,其中男性2014名、女性263名。项目将于9月底结束,居民可关注天津医科大学肿瘤医院官方微信公众号相关内容进行报名。

据了解,2017年至2023年期间,天津市常见恶性肿瘤联合筛查项目已累计在16万人中完成了19.4万人次的有效筛查,首轮筛查初筛阳性达7600余人,阳性率4.8%。分析发现,筛查人群中的全癌及四类筛查癌症的发病率,均高于我国最新发布的2022年肿瘤登记报告的全癌及四癌发病率。为扩大筛查居民的受益范围,今年,市肿瘤医院首次采用问卷风险评估联合各类初筛检查进行癌症综合风险评估,以期提升社区初筛的准确性,减少癌症高危人群的潜在漏筛。截至目前,今年初筛阳性居民中,约46.9%未提交申请复查。根据既往调查,“当前没有症状,不需要复查”是不选择复查的主要原因,其中男性占比更高。专家认为这种近似讳疾忌医的选择将有可能错失癌症早诊早治的最佳时机。 通讯员 周妍

暑期战“痘”正当时

“青春痘”不仅影响美观,还会影响心理健康,给孩子们带来心理压力,产生自卑、抑郁及焦虑的心理问题,从而进一步加重痘痘。如何利用暑假时间科学祛痘,以全新的面貌步入开学后的新生活?8月15日,天津电视台教育频道《百医百顺》栏目以“暑期战‘痘’正当时,清爽迎接新学期”为主题,特别邀请市中研附院张理涛副院长和李琨莹、谢艳秋、周可三位主任医师做客演播室,为大家科普痤疮的发病机制、高危人群和治疗举措。 通讯员 刘瑾

乌梅是生津解暑佳品

零食乌梅药用功效弱 过量食用会胃肠不适



炎热天气,酸甜可口的酸梅汤生津解暑又健康。天津中医一附院药学部贾天宁表示,酸梅汤的材料由乌梅、山楂、陈皮、甘草等组成,具有生津止渴、开胃消食、安神除烦的功效,这主要归功于其中的乌梅。

贾天宁介绍,乌梅别名梅实、熏梅。乌梅的加工方法十分讲究,一般用炕焙法。“炕”就是过去北方的火炕,类似现在的低温烘烤设备。炕焙的火力不宜过大,温度保持在40摄氏度左右,需要上下翻动,一般要两天时间。焙后再焖2天至3天,梅子慢慢变成黑色。这种独特工艺使乌梅有一种类似烟熏的特殊风味。乌梅含有丰富的营养成分和生物活性物质,主要包括有机酸类、黄酮类化合物、糖类、氨基酸以及多种维生素和矿物质等,这些成分共同赋予了乌梅多种药理作用,如敛肺止咳、涩肠止泻、生津止渴、安蛔止痛。乌梅对蛔虫具有麻痹作用,能缓解蛔虫所致的腹痛。这一作用在中医临床应用中历史悠久。此外,乌梅还具有抗氧化、抗菌、抗炎、抗肿瘤等作用。

贾天宁说,乌梅一般用量为6克至12克。外用可将其适量研末,调敷患处,治疗鸡眼、脚气等。需要注意的是乌梅酸涩收敛,外有表邪或内有实热积滞者均不宜服用。药用乌梅和零食乌梅有所区别,零食乌梅大多数并不是中药里的乌梅,一般由黄梅、西梅等加工而成,还含有添加剂,其药用功效相对较弱,过量食用可能会引起胃肠不适。 通讯员 东梅 苏玉珂

反复眩晕毫无征兆跌倒

市环湖医院成功手术治疗难治性梅尼埃病



李阿姨为自己的眩晕症状苦闷不已。6年前,她开始出现眩晕症状,发作时天旋地转、上吐下泻,非常难受,每次都被120急救车送往医院,后来更是出现了耳鸣耳闷、听力下降的情况,近1个月眩晕没有发作,但却出现了跌倒症状,无论何时何地,都可能毫无征兆地突然倒地,有时是做饭时发作,有时是吃饭时发作。李阿姨不敢出门,为此家人为她准备了安全帽,在家时时戴着安全帽活动,以防摔伤。

近日,李阿姨在家人的陪伴下来到市环湖医院眩晕门诊就诊,住进了耳鼻喉咽喉头颈外科中心病房。经过神经内科、耳鼻喉咽喉头颈外科中心、康复医学科、心理科、医学影像科等专家多学科讨论后,排除了中枢性眩晕、颈性眩晕及心因性跌倒等可能后,诊断为梅尼埃病、耳石危象,并伴随焦虑状态。药物、耳内注射等治疗后仍无法控制症状,耳鼻喉咽喉头颈外科中心为李阿姨制定了内淋巴

囊减压同时行半规管填塞术的手术治疗方案。经过充分术前准备,手术用时3小时顺利完成,术后李阿姨耳堵闷感消失了,并且在术后3天就下床活动,术后1周顺利出院,虽然仍有点头沉,但未出现跌倒或眩晕发作。

梅尼埃病是一种以特发性膜迷路积水为病理特征的耳内疾病,临床表现为反复发作的旋转性眩晕、波动性的感音神经性听力损失、耳鸣和(或)耳胀满感。内淋巴囊手术及半规管填塞术作为一种治疗难治性梅尼埃病的有效手段,为那些长期饱受眩晕困扰的患者带来了希望,建议有手术指征的梅尼埃病患者应及时进行手术治疗,可以避免反复发作眩晕后听力的不可逆损伤,同时可以避免跌倒等意外伤害。临床统计显示,接受半规管填塞术的患者中,超过80%在术后短期内(通常为术后1个月至3个月)眩晕症状得到明显改善,大部分患者眩晕发作频率显著降低,严重程度也明显减轻,能够正常生活和工作。 通讯员 马菁 隋蕊阳

七旬老人鱼骨卡在食道

市中研附院消化科团队内镜下精准取出



日前,70岁的黎大爷吃鱼时不慎将一块鱼骨囫圇吞下,他慌忙用手去抠、喝水、喝醋,用馒头噎饭送,甚至刺激喉咙呕吐,也没能将鱼骨取出或者咽下去,反而出现了胸骨后刺痛、低烧,十分痛苦。他来到市中研附院消化科门诊,王毓麟主任医师接诊后,完善相关检查并经团队详细评估后,决定采取内镜下取出鱼骨的治疗方案,通过胃镜确定鱼骨位置,再精准取出鱼骨。黎大爷接受了急诊胃镜检查,专家团队凭借着精湛的胃镜技术,很快将鱼骨取出。在进行抗炎、黏膜修复等药物治疗后症状消失,黎大爷已于近日康复出院。

王毓麟说,老年人吃鸡蛋黄、红薯、香蕉、硬肉脯、坚果等食物时,一不小心就容易阻塞在食道。食物卡在食管里,会有胸骨后梗阻感、胸痛、呼吸困难等症状,通常“喝水或者用其他流质食物顺一顺”能奏效。但如果像黎大爷这样,不慎误食质地较硬、形状尖利的大鱼刺、鱼骨头就不适用

了。有人说喝醋可以软化鱼骨,殊不知,理论上,鱼刺被醋软化的前提是要在醋里长时间浸泡,而喝下去的醋与鱼刺接触的时间极短,根本不能软化鱼刺或鱼骨,而且大量喝醋还有可能造成咽喉、食管黏膜损伤,加重水肿和出血。此外,鱼刺、鱼骨的尖端有可能会刺入食管壁,强行吞咽会划伤食管,因食管上端的狭窄部位紧邻主动脉,尖锐的物体有可能刺穿食管壁插入主动脉,强行吞咽就可能造成致命的大出血。

王毓麟表示,吃东西一定要细嚼慢咽,咀嚼清淡。一旦坚硬、锐利的东西卡在食管,首先要停止喝水和进食,并马上来医院,必要时需做胸部CT,帮助了解异物与周围重要脏器、血管的关系。推荐有条件尽快做胃镜检查,一是可以了解异物在食管的位置及深度,二是可以在胃镜直视下取出滞留的异物,并且能够直接观察到有无出血、穿孔等情况。若异物尖端插入纵膈或主动脉内,胃镜取出有高风险和困难,则需要外科等多学科协作治疗。 通讯员 陆静 雷春香

足不出户

办理分类广告

分类信息刊登项目

- 公告
- 寻人启事
- 减资公告
- 声明
- 遗失声明
- 注销公告
- 免责声明
- 指定承租
- 生日祝福
- 结婚启事
- 资产债权公告
-

此微信为线上唯一官方办理渠道>>> 同微信

联系电话>>> 23602233 17622997767

地址>>> 天津市和平区卫津路143号

广告