

# 视网膜有黄斑 眼前世界会“变形”

老张最近发现自己看近、看远物体都变得模糊不清了,尤其是看门框、窗户等直线的物体会产生视物扭曲变形。到医院检查才知道自己患了老年性黄斑变性眼病。

老年性黄斑变性又称年龄相关性黄斑变性,为黄斑区结构的衰老性改变。老年性黄斑病变多见于50岁以上的老年朋友,是一种常见致盲性眼病。随着社会老龄化比重上升,老年性黄斑病变的发病率也逐渐增加。眼睛的视网膜好比是照相机中的底片,而黄斑的位置却正好在视网膜的中央,如果黄斑部位发生病变,会严重影响患者的视力。

老年性黄斑变性眼病的发病原因目前并不十分明确,但

肯定与光损伤、营养、中毒、免疫、高血压性动脉硬化及呼吸系统疾病等有关。多数患者自觉有中心视力下降,阅读及看细节困难,或逐渐出现致密的中心暗点,有时还有视物变形或视物变小。

老年性黄斑变性眼病分为干性与湿性两种类型。干性病变会导致视力轻度下降,而湿性病变发展较快,视力会明显减退。患者可以进行眼底检查、视野检查、光学相干断层扫描和眼底荧光血管造影,查看视网膜的中央黄斑是否存在圆形或卵圆形的黄色渗出,如果病情较严重,还能见到视网膜上有瘢痕。目前,对于干性老年性黄斑变性还没有确定有效的治疗方法,但它的病变缓慢,采用

中医辨证论治的方法可以有效控制病情的发展。患者有必要戒烟限酒,多吃一些富含维生素C的绿叶蔬菜,控制血压、血脂和血黏度。湿性的老年性黄斑变性危害很大,医生会根据患者的病情选择激光治疗、手术治疗、口服药物或眼内注射药物治疗,且疗效较好。另外,还可以口服一些抗衰老及改善微循环的中药。

老年人一旦发现自己的视力模糊、视物变形,应及时到正规的医院眼科就诊。平时要养成良好的用眼习惯,不要长时间看电脑、手机、电视,坚持每天做1-2次眼保健操。

(张健)



名医微博

MING YI WEI BO

## 干性皮肤更易患皮肤癌

@孙乐栋

(南方医科大学珠江医院皮肤科主任医师)

很多人都知道皮肤分为油性、中性、干性、混合型和敏感型5个类别,其中干性皮肤表现为皮肤油脂分泌少,不仅容易出现皮疹、干纹、痒痛,而且得皮肤癌的几率也比其他肤质人群要高。如果属于先天不足的干性皮肤,要想避免患上皮肤癌,自然也需要比其他人更加留意,尤其需要远离诱发皮肤癌的高危因素。例如,注意避免烈日暴晒、远离辐射源、少玩手机,特别要避免在黑暗的环境中玩手机。另外,干性皮肤人群皮肤护理的第一要务就是保湿,如选择含油脂高的中性香皂和洗面奶,避免使用泡沫型洁面产品,而去角质产品应选择轻柔按摩方式。

## 警惕冠心病“声东击西”

@王小衡

(湖南省郴州市第三人民医院副主任医师)

当出现间歇性牙痛,且弄不清是哪颗牙在痛时,就应该高度怀疑是心绞痛发作。人体心脏与胃虽为不同功能的两种器官,且分别位于胸、腹腔内,两者仅有一肌(膈肌)之隔,同受植物神经支配,有病变时常以疼痛为主要表现,如不细致区分,极易“张冠李戴”。如果平时从无胃病,突然出现胃灼热的感觉,有可能是心血管疾病发出的警报。年龄在40岁以上,有高血压、高胆固醇、糖尿病,平时喜好喝酒、抽烟,应该去做心电图。平时有胃痛史的人,遇有疼痛异常,服胃痛药不止时,也应当考虑心绞痛或心肌梗塞的可能。

(请本版未署名图片作者本报联系)

## 心脑血管病患者不宜“闻鸡起舞”

徐老伯患有冠心病,为了提高身体素质,他每天清晨五点钟准时起床到公园晨练,先是3公里跑步,再跳1个小时广场舞。前几天,他像往常一样跳着舞,突发脑溢血栽倒在地,幸亏抢救及时才捡回一命。

其实,患有心血管疾病的中老年人不适合“闻鸡起舞”。这是因为早晨起床后人的交感神经开始兴奋,血压升高,心

率加快,血中肾上腺皮质激素和去甲肾上腺浓度开始上升,代谢加快,血小板活性增强,血黏度也上升,这些因素增加了心血管系统的负担和耗氧量,很容易诱发心脑血管病(心肌缺血、心肌梗塞、脑卒中等),医生把清晨这段时间称为“魔鬼时间”。

另外,清晨也是一天中气温最低的时刻,尤其是冬天或是气温变化的季节,空气中的

二氧化碳和二氧化硫量比下午和晚上高,晨练不仅易吸入污浊空气,还会使人体生物钟错乱,导致身体疲劳、促进身体及器官的早衰。每天下午5-7时是人体精神、体力、心肺功能最佳时间,患有心脑血管病的老年人可以选择这个时间段来进行简单的有氧运动,如快步走、慢跑、打太极拳、游泳、打乒乓球和羽毛球等,切不可做剧烈运动。(卫报)



## 健足益寿三法

俗话说“人老腿先衰”,可老王已经年近70岁,走起路来却浑身是劲,腿脚相当灵活,听他说是每天把养生的重点放在了腿脚上,主要采取了三种运动方法。

### 步行法

老王每天傍晚散步时,在一段距离内大步行走,速度保持在每分钟100米左右,持续走3分钟,这样在肌肉用力的情况下,就加快了血液循环,从而增强了下肢的肌力。然后他慢步一会,再作高抬腿走100步,每天坚持高抬腿走,半年后他发现自己走台阶时已轻松自如。

### 骑车法

老王喜欢骑自行车,每天都要以慢速在大街小巷转一转,每次约在半小时。因动作舒缓,也

就一点不累,在观赏景色的同时,他更体会到一种愉悦感。此外,老王每个星期都要挑个晴天,骑上单车到附近的古镇遛遛,来回1个多小时,吃碗好面,再买点菜,也是极富情趣的。骑车运动既预防了老年痴呆症,又锻炼了腿力,还提高了心肺功能,真是一举数得。

### 踮脚法

每天早晨起床后,取站姿,上抬脚跟,脚尖着地,同时双手一抓一握为一次,脚跟也随之一下一抬,共做100次。当脚跟轻撞地面时,柔和的震动顺两腿传到上半身,会感觉轻快舒畅。这是老王从古代养生术中学到的,此功法不仅补助肾气、防治中风,对于治疗前列腺肥大、前列腺炎也有良效。



运动健身

YUN DONG JIAN SHEN