

科学护眼、定期检查、及时干预,才能更好地守护清晰视界

从孩子到老人,请收好全年龄段护眼指南

很多人认为,近视是孩子成长过程中难以避免的问题,老花眼则是衰老的自然现象。可见,眼健康贯穿人的一生,从儿童到老年,每个年龄阶段都面临不同的眼健康风险。湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)眼科主任、主任医师方家华表示,科学护眼、定期检查、及时干预,才能更好地守护清晰视界。他从现代医学与中医养生相结合的角度,为大家送上一份全年龄段护眼指南。

儿童青少年防控近视,远离“治愈神话”

“孩子近视了,还能恢复吗?”“我家孩子视力竟然恢复了,再也不用戴眼镜……”这是眼科门诊中,家长向医生咨询、反映最多的问题。

方家华介绍,近视的发生与遗传因素、用眼习惯及环境因素密切相关。目前医学界认为,近视一旦形成,眼轴增长通常不可逆转。因此,近视防控的重点在于预防和延缓进展,而非追求所谓的“治愈”。对于近视儿童和青少年,应尽可能将近视增长速度控制在合理范围内,降低未来发展为高度近视、相关眼底并发症的风险。

高考、中考结束后,暑假就要来临。让孩子们远离近视,预防远比治疗重要。建议孩子们平时增加户外活动,每天保证2小时左右户外活动,有助于降低近视发生风险,这是目前公认最经济有效的近视防控措施之一。

在专业医生指导下,进行规范光学干预,可选择角膜塑形镜(OK镜)或离焦框架眼镜等方式控制近视进展。

采用药物辅助治疗如低浓度阿托品,可用于部分儿童近视防控,但需严格遵医嘱使用。

中医认为“肝开窍于目”,也可用中医辅助调护,儿童视疲劳与脾胃失调、肝肾不足等因素有关。

重视饮食调养,脾胃虚弱者可适当食用山药、芡实、茯苓等健脾食材;肝肾不足者可选用桑椹、枸杞等食材进行日常调养。

适当进行开天门、推坎宫、揉太阳穴、按揉风池穴等小儿推拿调治,有助于缓解视疲劳。

此外,每6个月应进行一次眼科检查,包括散瞳验光、眼轴测量等项目。及早发现近视进展,是预防高度近视及相关并发症的重要措施。

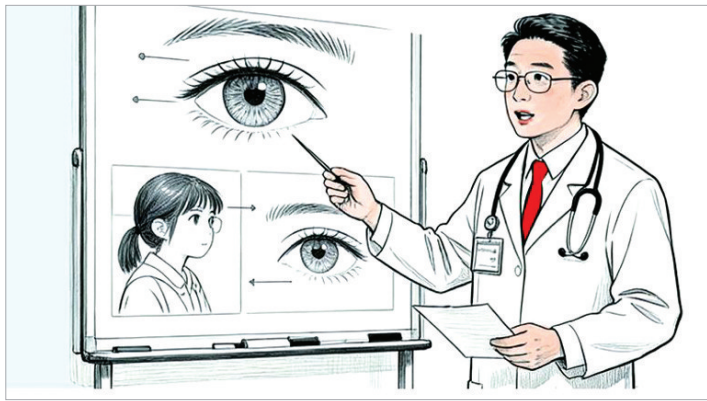
青壮年时期,警惕“屏幕时代”视疲劳

随着电脑、手机等电子设备的广泛使用,越来越多的人出现眼干、眼涩、酸胀、视物模糊等症状,成为多种眼病年轻化的前兆。方家华表示,青壮年时期是视力健康的关键维护期,科学认识并应对视疲劳,对于守护终身视觉质量至关重要。

降压药配牛奶易诱发低血压

不少高血压患者都有这样的习惯:吃完降压药便喝牛奶、豆浆,觉得既能养胃,又能补充营养。殊不知,降压药并非和所有饮品都能搭配,喝了对无碍健康,喝错了不仅会影响药效,还可能埋下安全隐患。

相关研究表明,牛奶会影响部分降压药的吸收与代谢。其中,硝苯地平、氨氯地平等地平类降压药最需要



视疲劳并非简单的“眼睛累”,而是视觉系统超负荷运转引发的综合性症状。其核心病理机制在于,睫状肌持续收缩以调节晶状体曲率,如长时间拉紧的弹簧终将失去弹性。这种调节痉挛会导致眼部酸胀、视物模糊,严重时引发头痛、恶心等全身症状。若叠加干眼症、屈光不正等眼部问题,症状将呈几何级数加重。

建议牢记“20—20—20法则”,每持续近距离用眼20分钟,抬头眺望6米(20英尺)外的物体至少20秒,让睫状肌得到充分放松。

日常护眼,建议保持眨眼频率,长时间盯着屏幕会使眨眼次数减少,加重干眼症状,应有意识增加眨眼。调整用眼环境,避免屏幕过亮或过暗,保持适当阅读距离和坐姿。

也可采用中医护眼方法。如代茶饮,长期需要用眼的人群,可在医生指导下选用石斛、麦冬等泡水代茶饮。进行穴位保健按揉,适当揉四白穴、养老穴、合谷穴,每次按揉1至2分钟,有助于缓解眼部疲劳。

需要注意的是,切勿戴着隐形眼镜过夜。如果出现眼红、疼痛、畏光、流泪等症状,应立即停戴隐形眼镜并尽快就医,以防角膜感染。

中老年时期,警惕“悄无声息”的视力杀手

不少老年人认为“年纪大了看不清很正常”,从而错过最佳治疗时机。许多中老年人将视力下降简单归咎于“老花眼”或自然衰老,从而忽视了背后潜藏的严重眼病。青光眼、老年性黄斑变性、糖尿病视网膜病变等疾病具有极强的隐匿性,早期往往无明显症状,一旦察觉时,可能已造成不可逆的视力损伤甚至失明。因此,识别这些“悄无声息”的视力杀手,做到早发现、早干预,是守护光明的关键。

方家华提醒,中老年时期三类常见眼病需重点关注。

白内障是老年人常见致盲眼病之一。目前唯一有效治疗方法是手术,当视力下降影响日常生活时即可考虑手术治疗,无需等待白内障成熟。

即便服用的是受牛奶影响较小的普利类、沙坦类降压药,为了安全稳妥,也建议与牛奶错开饮用。

高血压患者无需因此戒掉牛奶,只要错开服药和喝牛奶的时间,就能安全无忧。若不清楚自己服用的降压药类别,可查看药品说明书,或及时咨询医生,做到科学合理用药。

(长沙晚报 杨蔚然 杨鑫)

警惕,若是和牛奶同服,容易造成体内药物浓度异常升高,降压力度过强,进而引起头晕、乏力、心跳加快等不适,严重时可能导致低血压、跌倒等危险情况。

高血压患者服用降压药时,务必用温水送服,不要用牛奶、茶水、果汁送服;服药后,最好间隔1—2小时再喝牛奶。

青光眼被称为“沉默的视力杀手”。疾病早期常无明显不适,一旦造成视神经损伤往往不可逆转。建议定期检测眼压、检查视野及视神经情况。

糖尿病视网膜病变,糖尿病患者即使视力正常,也应每年进行一次散瞳眼底检查。早期发现、及时干预,可显著降低失明风险。

年龄相关性黄斑变性,该病是老年人中心视力下降的重要原因之一。50岁以上人群,建议定期进行眼底检查及OCT检查,做到早发现、早干预。

中医调养在于未病先防、既病防变。部分眼病早期阶段,可在专业医师指导下运用中医药进行辅助调养,但不能替代规范治疗;同时,应保持情绪平稳、规律作息,避免长期熬夜和情绪剧烈波动。需要提醒的是,切勿轻信偏方、秘方,以免延误病情。

全年龄段通用护眼建议

保持安全距离。阅读或看屏幕时,眼睛与书本距离保持在30厘米以上,与电脑屏幕距离不少于50厘米。

避免不良姿势。不要躺着、走路或在移动交通工具上看手机,夜间使用电子设备时开启护眼模式并降低亮度。

适时放松肌肉。用眼间隙可做眼保健操,按摩睛明穴、太阳穴等部位促进血液循环。

定期检查。高度近视、高血压、糖尿病等高风险人群,应坚持每年进行眼底检查。

做好防晒。户外活动时佩戴符合标准的太阳镜,减少紫外线对眼部组织的损伤。

出现异常及时就医。如果出现视物变形、飞蚊骤增、闪光感、视野缺损等情况,应尽快到眼科就诊,警惕视网膜裂孔或视网膜脱离等严重眼病。

中医护眼小方法:连续用眼1小时后,可起身活动片刻,将双手掌心搓热后轻覆双眼30秒,重复2至3次,有助于缓解眼部疲劳,促进局部血液循环。

(长沙晚报 杨蔚然 杨鑫)

即便服用的是受牛奶影响较小的普利类、沙坦类降压药,为了安全稳妥,也建议与牛奶错开饮用。

高血压患者无需因此戒掉牛奶,只要错开服药和喝牛奶的时间,就能安全无忧。若不清楚自己服用的降压药类别,可查看药品说明书,或及时咨询医生,做到科学合理用药。

(燕赵老年报 张小强)

一个动作降血糖、调血脂

一项针对久坐人群的研究显示,餐后进行坐姿提踵训练,高强度组餐后血糖降幅最高可达52%,低强度组亦可降低39%。同一研究指出,坐姿提踵可显著降低胰岛素水平,对保护胰岛功能、预防2型糖尿病有积极意义,是2型糖尿病患者和糖耐量异常人群的理想运动方式。

坐姿提踵训练的作用原理关键在于激活小腿深层的比目鱼肌。这块肌肉在收缩时,96%的能量直接来自血液中的葡萄糖和脂肪,仅4%依赖自身糖原储备,从而高效降低血糖和血脂。长期坚持能预防动脉硬化,降低冠心病和脑卒中的风险。

准备动作。坐到椅子上,腰背自然伸直,不要靠椅背。双脚分开与髋同宽,双脚平踩地面,全脚掌“贴地感”(不能翘脚尖),脚尖朝正前方。大小腿呈90度,膝盖别内扣、别外撇,和脚尖方向保持一致。头颈中立,肩放松,别低头盯脚,也别

后仰。动作轨迹。前脚掌下压,脚跟抬起,到你能“清晰感受到小腿后侧收紧”时停5秒;用2秒—3秒慢慢回落,落地时别砸地,别让踝关节内翻或外翻。

保持节奏。每次做10次—15次,每天做3组。饭后1小时做效果最佳,此时血糖达到高峰,正是消耗的好时机。

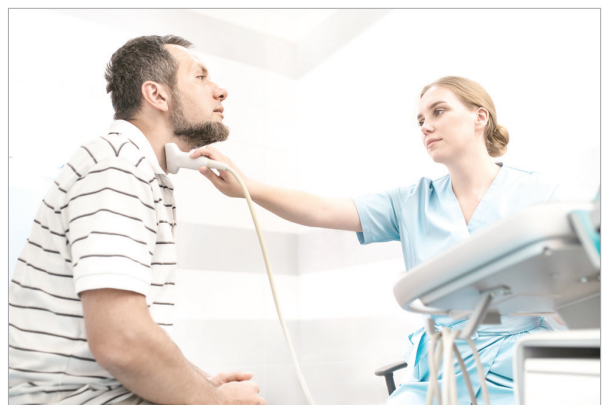
如果觉得自重训练轻松,可以在膝盖上放一本厚书或一个哑铃增加负荷,进一步提升训练效果。

注意事项:

坐姿提踵对膝关节友好,但做动作时要避免膝盖内扣或外展,保持膝盖与脚尖方向一致。如果出现膝关节疼痛,立即停止训练。运动后可轻柔按摩小腿肌肉3分钟—5分钟,缓解酸胀,预防肌肉僵硬。训练时应循序渐进,避免用力过猛,否则可能导致足跟疼痛、肌肉拉伤或踝关节扭伤。

(据潍坊晚报)

甲亢护理 静心是关键



不少甲亢患者有这样的困扰:确诊后按时吃药、定期复查,可心慌、手抖、失眠的症状还是反反复复,甚至越护理越焦虑。其实很多人忽略了一点——甲亢护理,三分靠治疗,七分靠静心。这里的“静”,不是一动不动地静养,而是作息、情绪、环境的全方位静心养护。

作息之“静”,是甲亢护理的基础。甲亢患者代谢快、能量消耗大,熬夜、睡眠不足会进一步刺激甲状腺激素分泌,加重心慌、乏力、失眠的症状。很多患者因为心慌难以入睡,就干脆熬夜,殊不知这是恶性循环。建议甲亢患者每天保证7—8小时睡眠,睡前1小时远离手机、电脑等电子产品,避免剧烈运动和情绪波动,让身体和大脑都能真正放松,为激素调节打下基础。

情绪之“静”,是甲亢护理的核心。甲亢患者容易出现烦躁、易怒、焦虑、多疑等情绪,这是激素影响的正常反应,但反过来,不良情绪又会刺激甲状腺功能,加重病情,形成“情绪差→病情重→情绪更差”的恶性循环。

性循环。

甲亢患者要学会疏导情绪,平时可以多做一些能让自己平静下来的事,比如养花种草、看书、练字。遇到烦心事时,可以跟家人、朋友倾诉,也可以给自己找一个释放的出口,哪怕是安安静静坐一会儿,放空自己,也能有效缓解情绪波动。对于甲亢患者来说,心平气和就是“特效药”。

环境之“静”,是甲亢护理的辅助。甲亢患者神经系统敏感,嘈杂、拥挤、强光、高温的环境都会刺激感官,加重烦躁、心慌的症状。建议患者在家中选择安静、通风、光线柔和的房间休息,避免长时间处于人多嘈杂的公共场所,比如商场、菜市场等。避免过度劳累和剧烈运动,比如跑步、跳绳、重体力劳动等,可选择散步、打太极拳等温和的运动,既能促进血液循环,又不会给身体带来负担。

静心护理还离不开饮食的配合。饮食要清淡、易消化,避免食用辛辣、刺激、含碘量高的食物,同时戒烟戒酒,减少对甲状腺的刺激。

(燕赵老年报 梁庆真)