

老年人眼部保健 六个要点别忽视



眼健康是全身健康的重要组成部分,且在全生命周期中眼健康都有着重要意义。不过,相对于青少年人群,老年人在关注眼部变化、及时发现并治疗眼病方面的防治意识较弱,很容易造成治疗上的延误,甚至导致较严重的后果。石家庄市第三医院眼科副主任张志红对此表示,老年朋友应当对常见的眼部病变更多一些了解,根据老年时期较多发的眼病特点,调整生活及用眼习惯,合理用药、规范验配眼镜,并定期做眼部检查,及时治疗与眼病相关的全身性疾病,从而全面保护眼部健康,并实现对老年眼病的早发现、早诊断、早治疗。

□本报记者 梁蕾

老年人要重视年龄相关性眼病

与年轻人相比,老年人较为多见与年龄相关的眼病,例如白内障、青光眼以及老视(即“老花眼”)、老年性黄斑变性等。还有一些老年人的眼病,是因某些疾病长期服用一些药物所引起的眼部继发性疾病。此外,老年人常见眼病的发生原因还与遗传、职业暴露、全身性基础疾病等相关。这些眼部疾病不仅会让老年人视物不清,给生活带来不便,而且有些眼病发展严重还可能会致盲。因此老年朋友一定要对这些常见眼病有所了解,在日常生活中做好防护,尽可能减少相关危险因素的影响。例如白内障除了随年龄增长逐渐发病外,还与是否长期户外工作及有无代谢性疾病等相关,因此老年人在平时进行户外活动时可戴上太阳镜等,避免过强的紫外线照射,从而起到防护作用。

及时治疗糖尿病等全身性疾病 有助于眼健康

全身性的疾病如糖尿病、高血压、肾脏疾病以及高脂血症等,也可继发引起眼部疾病,这对于患有慢性病的老年人来说尤其需要注意。例如糖尿病和高血压病均会引起血管性病变,出现营养与代谢的障碍,从而导致视网膜和视神经病变,以及眼肌病变等。其中,糖尿病是目前引起不可逆性致盲眼病的主要疾病,可致糖尿病性视网膜病变、代谢性白内障、糖尿病性眼肌麻痹等病变。

糖尿病患者的血糖若不能较好地控制,长期较高的血糖可造成血管内皮细胞损伤,微血管扩张,血管内物质渗透到血管外,引发微血管闭塞,导致视网膜出现无灌注区,而缺血的视网膜会释放血管内皮生长因子,从而使视网膜形成新生血管。但形成的新生血管是不健康的,会出现自发性出血,导致反复不断的眼底出血,形成增殖膜,严重者甚至可形成牵拉性视网膜脱离,从而引起糖尿病视网膜病变。同时,由于糖尿病会扰乱眼部代谢,引起眼部营养障碍,导致糖尿病白内障等病变。因此,患有糖尿病等慢性疾病的老年人,一定要重视规范治疗,将相关指标控制平稳。

定期进行眼部检查

定期体检有助于及时了解身体的健康状况,同样,定期对眼部进行针对性的检查,也有助于实现对眼病的早发现及早诊早治。眼科常规的基础检查包括视力、色觉、裂隙灯检查、眼底及眼压检查;常用的辅助检查还有眼底照相、眼底荧光血管造影检查、视野、光学相断层扫描等。一般来说,没有基础疾病的老年人建议一年至少做一次眼科的基础检查;如果患有基础疾病,或存在相关家族疾病史,则需根据病情,在医生指导下选择相应的检查周期及针对性检查项目。

需要提醒的是,如果老年人出现视力下降、色觉异常、复视、视物遮挡、眼前黑影飘动、视物变形、眼

胀、眼痛等不适症状时,一定要及时就医。特别是出现短暂性视力下降又复明的情况时,往往提示存在眼底血管性病变或颅内病变的可能,应尽早进行检查和治疗,从而及时控制病情进展。

尽早开展规范治疗

检查诊断眼部疾病后,提倡尽早开展积极、规范的治疗。对于老年性眼病的治疗,一般需要根据具体病情做出综合评价后再制定相应的治疗方案。例如白内障是否需要手术,除了用视力作为参考标准,还要结合患者晶状体混浊出现的部位、有无眼底疾病风险、有无闭角型青光眼的易患因素、对生活的影响程度等,进行综合考量。此外,如果患者的眼部疾病与全身性疾病相关,那么同时还要注意对全身性疾病进行有效的治疗控制。还有要注意的是,即使是难以逆转的致盲性眼病,积极治疗也仍然是有价值的。经过及时的治疗,并配合病因控制、全身健康管理、眼部保健等措施,仍能够发挥减轻症状、维持外观形态等作用。因此,任何时候都不要放弃治疗。

调节饮食起居可护眼

坚持健康、规律的生活饮食起居习惯,不仅有利于全身健康,而且对于眼睛的保健也有不可忽视的作用。对于老年人来说,平时应注意合理搭配饮食,不偏食,保证营养摄取均衡。在此基础上,还可适当吃一些对眼睛有益的食物,例如蓝莓、菠菜、动物肝脏等。其中蓝莓含有较丰富的花青素,可促进眼底视网膜细胞抗氧化作用,改善细胞功能;菠菜含有丰富的维生素C、叶黄素等,适当食用有利于保护眼睛;动物肝脏则富含维生素A等,对眼睛角膜、晶状体存在一定的好处。另外像甜椒、胡萝卜以及玉米等食物,对于眼睛均有较大益处。

除了合理安排饮食,老年人最好也能坚持开展适当的体育锻炼,从而促进血液循环,锻炼心肺功能,这不仅有助于人体新陈代谢及机体修复,而且也能对眼部保健发挥作用。另外,老年人还应尽量保持良好的心理情绪,这能让机体在平稳状态下运行,从而保护眼部及全身健康。

坚持良好的用眼习惯

注意用眼卫生,避免长时间的近距离阅读或使用手机等电子设备,并保证在阅读时光线充足。

配戴眼镜一定要验光。验光犹如量体裁衣,即使是为了纠正老视的“老花镜”,也需要注意在验光后,根据实际视力情况配戴适合自己的眼镜。

经常做做眼睛保健操,缓解眼疲劳,并避免强光、紫外线照射。

规范用药。即使是常见的眼药水、滴眼液等,也应在医生指导下对症使用,以免乱用药对眼睛造成损伤。眼睛本身有自己的防护机制,平常只要注意眼部卫生,不要接触过多的刺激即可。

自然之声 助听器大优惠

自然之声助听器全国连锁,27年专业验配,发展至今已超1700家直营连锁店,全国联保售后无忧!关爱听力健康,6月9日至11日特邀北京总部金牌验配师——高远老师亲临石家庄桥西店、裕华店、栾城店为消费者验配助听器,专业解决儿童高端助听器验配、神经性耳聋助听器验配、老年性耳聋助听器验配等疑难问题。自然之声助听器大优惠内容如下:

- 1.厂价直销,旧机折价换新机;
- 2.儿童免费听力评估;
- 3.电池1元1粒,干燥饼免费领;
- 4.购买助听器砸金蛋送好礼。

活动期间将推出优惠机型:特价款助听器2600元/台,蓝牙助听器特惠6880元/台,超大功率助听器特惠5880元/台,64频段助听器特惠12800元/台,以上机型每款限6台。

桥西店:石家庄市中山西路与师范街交叉口东南角15303233825

裕华店:石家庄市东岗路132号神兴小区底商(医大一院东邻)19031810346

栾城店:石家庄市栾城区新开街北关小学对面(海澜之家南邻)18231125899

乐汇城:13102898177 建华:13021882359

正定:13020865928

健康贴士

炎热天气 适当喝些“清热茶”

□本报记者 梁蕾

夏季天气炎热,受气温影响,人很容易出现“上火”的情况,引起口干口渴、咽痛、流鼻血、口舌生疮、便秘等多种不适症状。因此在夏季应注意适当解暑降火,例如多喝水、多吃新鲜水果蔬菜、少吃过于辛辣刺激的食物,尽量避免在高温时段外出、保持作息规律等。除此以外,石家庄市中医院主任药师吴文博建议大家也可以根据自身情况,合理搭配一些药食同源的食材,通过泡或煮的方式做成“清热茶”,适当饮用,对于体热火旺的情况可起到一定的改善作用。

菊花茶:用菊花10克,枸杞5克,一同放入锅中加水煎煮成茶。一般来说,菊花茶适合肝火旺盛,出现头晕脑胀、耳鸣、眼睛痛等症时饮用。

莲子心茶:使用莲子心1-2克,放入水杯中,用沸水冲泡,5-10分钟后就可以饮用。莲子心有清心、祛热、止血等功能,可治心烦、口渴、目赤肿痛等症,莲子心茶能起到清心火、除烦热、降血压的作用。另外,还可以用莲子心2克、生甘草3克,用开水冲泡饮用,能增强泻心火、除烦躁的功能。

金银花解毒饮:用金银花、菊花、淡竹叶各20克,加水2000毫升,煎煮15分钟,用纱布过滤后加入适量蜂蜜饮用。金银花解毒饮可起到一定的清热解毒、明目除烦、清心利尿、防暑降温的作用。

鲜藕凉茶:用鲜藕75克,洗净切成片,加水用文火煮。待锅内水剩下三分之二左右时,放入适量的白糖,待冷却后即可饮用。适当饮用鲜藕凉茶有去火化痰、养胃滋阴的功效,适合夏季实热体质及脾胃不适的患者饮用。

茅根冬瓜茶:茅根20克,冬瓜50克,冰糖适量。把茅根及冬瓜洗净,冬瓜切成片或条状,加入适量的清水煎煮,水开后用文火煮20分钟,然后再加入适量冰糖调味,即可饮用。茅根冬瓜茶常用于治疗改善夏热中暑、小便不利、热性烦渴等症。

需要提醒的是,每个人的体质、寒热虚实及健康状况各不相同,因此大家最好能在医生的辨证指导下,合理选择适合自己的茶饮;而且茶饮不能代替药物治疗,如果症状严重,则应及时就医采取相应治疗措施。