

老花眼如何配戴老花眼镜?

广东省人民医院 陈鲁原

老花眼又称为老视眼,是人衰老过程中的一种生理现象。绝大多数的人在40~45岁左右眼睛会悄悄出现“老花”,首先感到看细小字迹模糊不清,必须要把书本、报纸拿远才能看清上面的字迹。老花眼的实质是眼睛调节能力的减退,而年龄是发生老花眼的一个最主要的因素。由于老花眼系生理老化的过程所表现的症状,到目前为止,并没有药物、食物或借助运动可以治疗或预防它的产生,只能通过佩戴老花镜才看得清楚。



老花眼不是病

老花眼不是病理状态也不属于屈光不正,是人们步入中老年后必然出现的视觉问题。老花眼的起因是因为人体眼睛的水晶体的退化,而且眼部肌肉的调节能力也随之减退。年轻时,晶体柔软富有弹性,可以随时变厚变薄,看近物时有很好的调适能力。随着年纪的增加,晶体渐渐硬化,丧失了柔软度及弹性。看近的物体时,水晶体的调适能力降低,无法准确地聚焦于视网膜上,而会有雾里看花的感觉。

老花眼大多出现在45岁以后。即使注意保护眼睛,眼睛老化的程度也会随着年龄增长而增加,一般是按照每5年加深50度的速度递增。根据年龄和眼睛老花度数,55岁提高到200度,到了60岁左右,度数会增至250度到300度,此后眼睛老花度数一般不再加深。

老花眼有哪些症状?

视近的人会逐渐发现在往常习惯的工作距离阅读看不清小字体,看远相对清楚。阅读需要更强的照明度。随着年龄的增长,即使在白天从事近距离工作也易于疲劳,所以老花眼的人,晚上看书喜欢用较亮的灯光。有时把灯光放在书本和眼的中间,这样不但可以增加书本与文字之间的对比度,而且还可以使瞳孔缩小。有些人喜欢在阳光下看书,就是这个道理。室内光线,老年人可用提高照明度来改善视力。阅读材料,老年人对光亮对比度要求高,故应对老年人提供印刷清晰,字体较大,黑白分明的阅读材料,避免用蓝、绿、紫色背景。

如何配戴老花眼镜?

戴老花眼镜是最简单、也是必要的方法。虽然眼角膜手术也可以治疗老花眼,但太麻烦了。应在排除近视、远视的因素后,以既能看清近物,又无不适为原则,配用适合眼镜。老花镜度数一般40岁左右正视力用+1.00D镜片,以后每增加5岁酌情增加+0.5D~+1.00D;如原有屈光不正,配镜度数应为原屈光不正度数加老花度数。一般而言,40~45岁的人(假设他没有近视、远视或散光的情形),老花镜的度数就在一百至一百五十度。之后,每3~5年可能要换一副度数较深的眼镜。五十岁左右大约是二百度;六十岁左右,度数约在三百度左右。六十岁以后就不再有很大的变化。

为什么老花眼有早有晚?

老花眼发生迟早和严重程度还与其他因素有一定关系。例如,原先的屈光不正状况、身高、阅读习惯、照明以及全身健康状况等。例如,长手臂的高个子比手臂较短的矮个子有较远的工作距离,需要较少的调节,因此后者较早出现老视症状。又如从事近距离精细工作者容易出现老花的症状,从事精细的近距离工作的人比从事远距离工作的人出现老花要早。还有就是远视眼比近视眼出现老花的时间早。

治疗老花眼有偏方吗?

由于老花眼系生理老化的过程所表现的症状。到目前为止,并没有药物、食物,或借助运动可以治疗或预防它的产生,但或许可以减轻眼睛疲劳的症状。

酷似手足口病的疱疹性咽峡炎来袭

医学指导:广东省疾病预防控制中心 杨芬

最近,折磨孩子们的手足口病还没消停,它的“表兄弟”——疱疹性咽峡炎,也出来兴风作浪。夏季是疱疹性咽峡炎的高发季节,它是上呼吸道感染的一种表现类型,病原体是大部分是病毒,通过呼吸道传播。疱疹性咽峡炎起病急骤,最明显的特征是可持续高热或反复高热,患儿咽部充血非常明显,可见有小疱疹,疱疹一两天后会变成溃疡,孩子往往会感觉咽痛,不肯进食和喝水。一些家长误认为“疱疹性咽峡炎”就是“手足口病”,为此紧张不已。专家表示,疱疹性咽峡炎一般症状较轻,多数会在4~6天后自愈。

疱疹性咽峡炎VS手足口病

感染对象相同:5岁以下的幼儿比较容易被他俩缠上。
感染途径相同:两者都可通过胃肠道、呼吸道和密切接触某些物品时被他俩感染。例如,通过患病孩子的粪便、呼吸道分泌物以及被其污染的手、毛巾、玩具、餐具、床上用品等感染。
感染后症状不同:

症状	疱疹性咽峡炎	手足口病
发烧	突然发热 可持续高热或反复高热	多为中度发热 也有部分患者不发热
皮疹	只在口腔、咽峡部出现灰白色疱疹, 直径1~2mm,周围绕有红晕	手、足、口、臀部、腿部, 至少2个地方有皮疹或疱疹
并发症	单纯疱疹性咽峡炎极少出现并发症, 几乎不会出现重症危及生命	少数患者可能出现心肌炎、 肺水肿、肺出血、无菌性脑膜 脑炎等并发症,严重可危及生命

而且疱疹性咽峡炎一般症状较轻,多数会在4~6天后自愈。
专家提醒,家长要注意孩子体温的变化,如发现孩子出现发热、咽痛、出疹等症状,应及时到正规医院就诊,根据医生建议住院或居家隔离治疗。

对症治疗即可

若孩子被疱疹性咽峡炎缠上,家长们不用太担心,只需要记得这一点“这病没有特效药,关键是对症治疗。”
勤测体温:孩子发热通常是高热,要注意孩子体温变化,防止高热惊厥,可采用物理降温或药物降温。
多喝水:热水会加剧孩子口腔疼痛,鼓励孩子多喝水,可多次少量给孩子喝水。
清淡饮食:因为口腔内有溃疡,硬的、酸的、辣的、烫的食物都会让孩子更难受。所以在孩子生病期间,尽量让他吃容易吞咽的食物,味道要清淡,温度偏凉一点。
减少外出:疱疹性咽峡炎具有传染性,患病孩子尽量减少外出,尤其是不到人多公共场合,若是上幼儿园或上学的孩子就不要继续上学上课了,待症状完全消失后7天再去上学。
另外,抗生素对疱疹性咽峡炎无效,如果没有合并细菌感染,没有必要给孩子吃抗生素。

高发季节做好预防最重要

如果想要保护好孩子,家长们和孩子平时要这么做:
勤洗手:孩子饭前便后、外出回家后要用流动清水及洗手液或肥皂洗手,持续至少20秒,洗完手后应使用独立毛巾抹干手;家长及看护人员在接触孩子前、处理孩子口腔、呼吸道分泌物及粪便后均要洗手。
勤通风:家中应每天开窗通风2~3次,每次不少于30分钟。疱疹性咽峡炎流行时,尽量不要带孩子到人多或者空气流通差的地方。
勤清洁:孩子的餐具、奶瓶等物品,使用前要煮沸20分钟或高温消毒。孩子的玩具、衣服、被褥等,都要经常清洗、消毒。(通讯员 梁宇)

不规范自测血糖=慢性自杀

中山大学附属第一医院 马晋平 杨光谱



糖不稳定的1型糖尿病患者,血糖波动较大或正在调整药物的2型糖尿病患者,都需要连续几天监测全天血糖后,再由医生来定夺调整饮食或药物。

此外,糖友们在增加新的食物时,也可以检测一下进食前后的血糖水平,以了解自己更适合吃哪些食物不影响血糖水平,以及不适合吃哪些食物。

调药的时机

不少糖友都有“久病成医”的自信,加之总觉得依赖药物对身体不好,于是测了一段时间的血糖,就开始擅自给自己增减药物。但这样做的风险,比你想象得要大。

首先,用血糖仪测得的血糖结果,其实是该时刻当下的血糖值,不能反映全天或某段长时间内的血糖波动情况。因此,根据单次测得的血糖值就擅自增减药物剂量或种类,或者监测血糖水平正常就自行减药甚至停药的做法,都是非常危险的。不仅影响血糖波动水平,甚至还会造成生命危险。建议糖友提供多次多天的血糖监测结果,才有助于医生为你量身定做治疗方案。

其次,对大多数患者来说,去医院检测血糖是为了观察治疗的效果,所以不需要在检测前特地停用一直服用的降糖药及其它正在使用的药物。如果糖友早上到医院门诊检测空腹血糖,由于可能耗时较长,最好不要在出门前先行服用降糖药或使用胰岛素,以免造成低血糖。但其他药物如降压药,仍应该按平时习惯服用。而且,特别对于老年人,还是要提倡早晨起床后喝一杯白开水,有利于降低血粘度,防止心梗、脑梗等意外事件。检测空腹血糖后,糖友应该及时服用降糖药或使用胰岛素,然后按照平时习惯吃早餐。

自测血糖小技巧

现在市面售卖的家用血糖仪方便快捷,适合糖友们在自家自行监测血糖水平。但是测血糖的小技巧你都掌握了么?
★测血糖要扎指尖的两侧,而不是指腹。
★采血部位一般选择双手无名指或者小指的指尖内外侧,不建议采用指腹。由于指腹部位脂肪垫较多且感觉神经分支丰富,所以如果选这里采血的话,一方面不利于顺利采血,另一方面感觉也比较痛。
★对于采血部位在采血前应进行彻底消毒,并等待消毒液自然风干后进行采血,避免消毒液稀释血液导致检测结果不准确。
★第二滴血,第一滴血弃去。采血时进针深度要适宜,一方面保证采血后血液顺利自然流出,避免因用力挤压导致组织液对于血液的稀释;另一方面也可以使采血导致的疼痛感减少。
★对于经常需要进行快速血糖检测的手指,应当进行相应的保护。如避免损伤、经常清洁消毒采样部位,以及简单的做用手动作使血液回流至手指末端,有助于采血过程的顺畅。经常搓搓手或者使用温水浸泡,也可对手指末端的血液灌注回流有一定帮助。

空腹血糖VS餐后血糖

空腹血糖:
★通常控制在7mmol/L以下。
★一般表现体内肝脏的糖分输出能力和水平,是一种人体自我代偿的基础状态。
餐后2小时血糖:
★通常控制在10mmol/L以下。
★一般反映的是进食对于血糖的影响。
★一定程度上表现了体内自身胰岛功能的调节能力,主要用于糖尿病的诊断和药物疗效评价。
★通常是从吃第一口饭开始计时,而不是吃完饭后的2小时。
对于糖友们来说,空腹和餐后血糖都要提倡监测。当然,如果在血糖总体水平很高的情况下,应该侧重监测空腹血糖,并积极调节使空腹血糖先达标。然后在此基础上再测餐后血糖,通过调整饮食和药物,再使餐后血糖也恢复合格水平。

不规范的监测等于慢性自杀

有些糖友自我监测没有规律,想起来就测一测,不管什么时间;有些糖友只要血糖一测到高,就马上调药;有些认为血糖与饮食关系密切,测餐后血糖不准,测了也没用,于是仅仅监测空腹血糖;有些以为“餐后血糖”就是从吃完饭后才开始计时;还有的糖友误解了监测血糖的意义,每天自己在家里都监测4~7次血糖,既增加了医疗花费,又增加了心理负担。以上都是许多糖尿病患者常见的监测血糖的误区。

孩子脾胃虚弱怎么办?

医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院中医科 李建军 林玉洁

孩子不爱吃饭、容易生病、易腹泻、大便干燥是家长最常遇到的问题。中山大学孙逸仙纪念医院中医科主任李建军副教授指出,上述表现是脾胃虚弱所致。错误的喂养方式常会导致脾胃虚弱,家长们可以学一下捏脊、穴位贴敷和艾灸,为孩子进行日常保健。

脾胃虚弱的表现

一些孩子小时候脾胃虚弱,长大后有明显好转;也有一些孩子是母亲生病的原因胎里发育不好,对于这种孩子要及早用药物进行调理;还有一些孩子是因为长期饮食不规律、过食生冷食物、长期服用抗生素或是某些慢性疾病引起的。脾胃虚弱可能出现哪些症状呢?有些会面色不好,这种中医叫“面色萎黄”;有些会头发稀疏、消瘦、指甲脆薄、有白点;有些会乏力;有些出汗比较多,小朋友们一块儿玩,别人出汗不多,就他大汗淋漓,衣服都湿了;还有些孩子不爱吃饭。脾胃虚弱偏内寒的患儿除了上述症状外,还会出现大便次数多、量大,食后即拉或易腹泻等现象。而脾胃虚弱偏内热的孩子则食欲不佳,大便干(两三天一次),此类孩子多因过多食用零食或过量饮用牛奶所致。还有一些经常发作性脐周疼痛,时轻时

重,这些都是脾胃虚弱的表现。

常见错误的喂养方式

孩子吃饭追着喂。喂的越多家长越高兴,比吃进自己肚子里还满足。其实换位思考一下,或有条件让孩子喂你一次,就知道被人喂饭是一种什么感觉了。肚子已经饱了或不喜欢吃,家长采用各种手段或逼迫,让孩子多吃一口就一口,这时吃饭就不是享受,而是强迫了。特别是孩子感冒的时候,胃口本来就不好,家长一看这好几天没怎么吃东西了,心好慌啊,担心孩子营养跟不上,就弄些大鱼大肉引诱或逼迫孩子吃,其实在感冒期间脾胃的功能也减弱,孩子的身体是很有调节能力的,没有胃口是机体的自我保护,再追着喂只能适得其反,真正伤了脾胃。
饭吃得过饱。养胃、健脾、消化好是孩子身体健康的基石。吃进去的东西能够消化吸收才是营养,不然吃再多都是垃圾,切忌给孩子肠胃造成负担。脾胃运化水谷功能正常才能输送精微物质到全身的脏腑组织。吃的太饱并不利于生长激素的分泌,吃的七八分饱,生长激素分泌的最旺盛。
给孩子喝过多的凉茶。广州天气潮热,人们常常依靠凉茶祛湿降暑。但是小孩子为“稚阴稚阳之

体”,由于其脏腑功能尚未健全,阳气处于不稳定状态,应避免喝凉茶以损失更多阳气,尤其是夏天阳气散发于外,脾胃虚弱,更应慎吃过于寒凉的食物,要多喝温开水。另外,切不可因宝宝大便干燥而给食寒凉类药物。
毫无节制地给孩子进补。这种行为适得其反,广东的家长喜欢给孩子煲汤,加一些补品进去。其实调理脾胃的关键是合理喂养,药物只是辅助。
合理喂养看过来
饮食以清淡爽口为主,慎过寒凉食物。日常可食用豆制品,蛋类,肉类,鸡,鱼,新鲜蔬菜,瓜果等蛋白质含量高的食物。
饮食保持营养均衡。1)选择富有营养的食物,例如豆浆,牛奶,瘦肉,鱼蛋类,粗粮,蔬菜,水果等合理分配到一日3~7餐中;2)烹调注意色香味俱全,避免太过油腻;3)补脾煲汤时可用茯苓、淮山、白术、太子参等中药材。
饮食应保持新鲜清洁。
感冒咳嗽期间最好忌口。反复感冒咳嗽,或久治不愈也是因为脾胃虚弱。孩子在咳嗽期间要饮食清淡,不吃或少吃鱼、虾、海鲜、牛羊肉、烧肉烧鸡、水果、汤、甜食、辛辣刺激、碳酸饮料、酸奶、益力多等。这些食品容易加重病情或是病程延长反复。

穴位疗法也有效

家长是孩子最好的日常保健医生,学会捏脊、穴位贴敷和艾灸,对调理孩子脾胃大有好处。目前医院和市面上有很多适合小孩子乃至婴儿用的穴位贴敷和艾灸用品,小孩子皮肤薄嫩,脏腑娇弱,病情病邪相对单纯,相比较成人来说,对此种疗法更为有效和敏感。如脾胃虚弱可以用足三里、中脘穴;感冒流鼻涕可用大椎、风门、风池穴;扁桃体炎咽喉炎可以用大椎穴、合谷穴、曲池穴;咳嗽可以用大椎、肺腧穴;慢性咳嗽可以再加上足三里、丰隆穴等。(通讯员 朱素颖)

