

# 注意了便可防范

## 急性青光眼冬季偏爱老年人

□ 见习记者 马文双 通讯员 王俊

陈女士，今年72岁，家住偃师。最近的一天晚上，她突然感到右侧头痛、恶心、呕吐，她以为是自己吃了不洁食物，导致肠胃出了问题，于是吃了点肠胃药。谁知陈女士的症状不但没有好转，继而开始眼胀痛、眼发涨，突然间看不见东西了。这可急坏了家里人，赶忙将其送到医院，经检查，陈女士患上了急性青光眼。

### 急性青光眼 冬季来袭

河南科技大学第一附属医院眼科副主任医师李冀平介绍，冬季是急性青光眼的高发季节，主要患病人群是老年人。

那么，为何急性青光眼好发于

冬季？又为何偏爱老年人？

李冀平解释说，冬季气温低，老年人以室内活动居多，房间光线相对暗些，特别是冬季光线相比其他季节要少，而光线暗正是引发急性青光眼的重要原因。通常情况下人们处于暗光线环境中，为了使进入眼内的光线增加、看清物体，常常会使瞳孔散大，而瞳孔散大极易继发急性青光眼。冬季老年人容易患感冒，而感冒所带来的炎症也极易引发青光眼。尤其是在春节前后，老年人通常会比较劳累，这是诱发急性青光眼的又一重要因素。

急性青光眼的症状主要表现为眼疼、头疼、眉骨疼、眼发胀、鼻子发酸、便秘、发烧、恶心，其体征表现有角膜水肿、瞳孔散大呈椭圆

状、眼压升高、眼部充血。

### 急性青光眼 要鉴别

青光眼是一种发病迅速、危害大、随时会导致失明的常见疑难眼病，患者在出现头痛、恶心等症状时，除了量血压，还要看看眼睛疼不疼，测测眼压，观察角膜是否有水肿。李冀平说，青光眼属双眼性病变，可双眼同时发病，或一眼先发病，继发双眼失明。如果一只眼睛发生病变，一定要查一查另一只眼睛。

市第三人民医院眼科主治医师王子君提到，由于急性青光眼在发病初期一般不表现在眼睛上，很容易与脑梗死或胃肠道疾病混淆。

自身眼球发育异常或有青光眼家族病史的病人一旦出现上述症状，还要考虑是否为青光眼。尤其在冬季，在寒冷天气、情绪激动等情况的刺激下，更易诱发急性青光眼。

### 急性青光眼 要预防

急性青光眼虽然起病较急，但是如果做好预防工作，可以降低发病几率。医生提醒，老年人应尽量避免过度劳累和情绪波动，保持愉快的心情。不要在过暗的环境中呆时间过长，看电视时尽量开灯。特别是有青光眼家族病史的老年人及其子女，如果自觉头痛、眼胀、视力疲劳，应及时到医院检查。

## 寒冬谨防 桡骨远端骨折

□ 见习记者 马文双

摔倒时，哪个部位最易受伤？我们的第一反应通常是膝关节，但是市中心医院骨科副主任魏戎提醒您，人体摔倒后，还容易引起桡骨远端（腕关节处）骨折。特别是在冬季，更应注意防范桡骨远端骨折。

魏戎介绍，桡骨远端骨折患者绝大多数是腕关节处受伤，多发于老年人及儿童，通常情况下是由于间接外力所引起。人们在摔倒时，往往是肘部伸直，前臂旋前，腕部背伸，手掌着地，使得应力作用于桡骨远端而发生骨折，致使桡骨远端关节面呈粉碎状。主要症状为腕部疼痛肿胀，尤其是掌屈活动受限。骨折移位严重者，可出现餐叉状畸形，即腕部背侧隆起，掌侧突出。每到冬季，此类患者极为常见。

虽然我市目前还未出现冰天雪地的寒冬景象，路面状况相对较好，但是由于冬季人们的衣着比较笨重，身体不易掌控，特别是老年人大多有骨质疏松症，如果摔倒时用手撑地，往往会损伤腕关节。魏戎提醒人们，一旦发生摔倒，可在摔倒时改变一下姿势，以减轻强力对桡骨远端的冲击。

通常人们在摔倒后的习惯性动作就是翻跟头，用腕关节支撑身体，这样很容易造成外力对腕关节处的损伤，引发骨折。所以，摔倒后尽量不要翻跟头，应就地打滚，尽量保持手掌向前，这样就能保证从手到肘再到肩一步步地缓冲外力，防止腕关节过度拉伸，以免体重作用传达到手腕。魏戎还提醒，摔倒时还要尽量避免让臀部突然着地，否则会引发股骨骨折。



## 当心冬季眩晕威胁生命

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚

冬季是眩晕多发季节。眩晕症发作时会调节人体平衡的神经紊乱，血液循环能力降低，若不及时治疗，随时会引发脑血栓、脑出血、中风等疾病。河科大二附院心内科主治医师周元峰表示，眩晕很多时候是一种危险信号，长期有眩晕的症状会导致患者出现记忆力减退、失眠等，严重影响生活质量。而且长期眩晕还容易引发中风，尤其是老年人极易因此危及生命，患者要加以重视。

气温低、血液黏稠度高、睡眠

姿势不正确是导致人们眩晕、站立行走不稳、出虚汗、恶心呕吐的主要原因。

医生介绍，眩晕是目眩与头晕的总称，主要是因为大脑缺血、缺氧所引发。眩晕有很多种，除了颈源性眩晕外，有相当多的人出现眩晕症状，很可能是脑出血或脑梗死造成的。冬季气温低，容易造成血氧供应不上，如果患者出现眩晕的现象，尤其是原本就有高血压、糖尿病等基础病的患者，一定要警惕眩晕可能是脑血管疾病在作怪，应

及时到医院进行检查，以免延误病情危及生命。

预防和避免冬季眩晕症一定要生活有规律，确保休息时间，适当参加体育锻炼，清淡饮食，少喝咖啡、浓茶等刺激性饮料。当眩晕发生时，应立即蹲下，防止意外摔伤。有眩晕症的患者在外出时，应尽量由家人陪伴，以防不测。另外，无论是老人还是年轻人一定要注意平时工作学习的体位，尤其是上班族要尽量避免长时间伏案工作，平时要注意活动颈部。

## 冬季牙龈出血巧预防

□ 记者 杨寒冰 实习生 陈浩欣

“牙好，胃口就好，吃嘛儿嘛儿香。”可是一到冬季，许多人就会出现牙疼、牙龈出血等问题，尤其是在气温骤降的天气里，牙科诊室里的患者就会明显增多。

牙龈出血和冬季的低气温有直接关系吗？带着这个问题，记者来到北方企业集团的牙科诊室采访了牙科主任徐利谦。

徐利谦介绍，冬季天气寒冷，人体免疫系统相对薄弱，再加上气候干燥，大量的病原体游离出来，人呼吸进含有病原体的空气后，很容易诱发牙病。同时，牙周被冷空

气刺激后，也容易出现牙周炎、牙龈出血等病症。

室内外温差大，冷热交替更会大大提高牙痛的发生率。徐利谦建议大家：“刷牙、漱口最好用温水。”这是因为牙齿对温度有一个耐受值，牙齿的耐受温度是10℃~50℃，当温度低于10℃或高于50℃时，牙体就会有反应。如果牙齿接触的空气或水温长期超出耐受值，就可能导致牙髓病变。而冬季的自来水温通常都是低于10℃的，所以不要直接用自来水刷牙，从外面进屋后，不要马上喝过热的水，防止

牙齿出现过敏症状。

徐利谦说，口腔卫生不良，有大量牙垢、牙石、牙菌斑也会导致牙龈出血。所以，养成良好的口腔卫生习惯非常重要。要养成良好的口腔卫生习惯，平时刷牙要做到三个“三”，即早、中、晚三次刷牙，饭后三分钟刷牙，每次刷牙不少于三分钟。

徐利谦提醒人们，要定期（6至12个月）到牙科进行牙周洁治（洗牙），这样可以彻底清除掉平时刷牙不易除掉的牙菌斑，牙菌斑是牙周疾病的元凶。定期洗牙是预防牙周疾病的有效方法之一。

**今日门诊**  
**洛阳脑病医院** 特约  
电话：1583883388

