

春季 当心眼病偷袭你

□ 见习记者 马文双 通讯员 王小燕

春季天气多变,病毒、细菌及过敏原也竞相活跃了起来。本是赏美景、饱眼福的好时节,可是专家提醒,春季也是眼病高发季节,需及时预防,保护眼睛。

“这几天我的眼睛不停地发痒、流泪,还有些红。”老城区王先生说,“起初我还以为是红眼病,到医院后才知道我这是过敏性眼病,也不知道对啥过敏了。”

其实,不仅是过敏性眼病,包括我们常见的红眼病、青光眼等眼部疾病都容易在春季发作或复发。

红眼病:避免感染

红眼病在医学上又称急性卡他性结膜炎,多发于春秋季节。市第三人民医院(原铁路医院)眼科主治医师朱兰香说,该病主要是由细菌、病毒感染等引起的,通过接触传播。

急性卡他性结膜炎主要表现为眼部有异物感、红肿、怕光、流泪,传染性强。一般情况下,健康人的眼睛一旦接触到经患者眼部分泌物污染过的物体,就很容易感染红眼病。因此,一旦出现相关症状,应及时到医院就诊,并采取相关措施,以免传染给别人。

朱兰香建议市民,预防红眼病一定要养成良好的卫生习惯,不要用手随意揉眼睛。



洛阳脑病医院神经科协办 电话:63970111

青光眼:情绪要稳定

朱兰香介绍,春季乍暖还寒,人们的情绪易波动,这些因素都会使眼压发生波动,进而导致青光眼的发生或复发。另外,瞳孔散大、暴饮暴食等会影响神经血管的功能,诱发青光眼。

预防青光眼要保持稳定的情绪,尽量避免大喜大悲。青光眼患者如果出现视力持续下降、眼睛胀痛、偏头痛等症状,可能是青光眼复发或恶化,要及时就医。

过敏性眼病:远离过敏原

天气日渐转暖,百花竞相开放,空气中的花粉颗粒也随之增多。由于眼部大部分结膜与外界直接接触,而结膜处的血管和淋巴组织相对丰富,很容易致敏。对于易过敏人群来说,春季很容易患上过敏性眼病,如春季卡他性结膜炎,其症状主要表现为眼睛发痒、发红、流泪,出现黏液性分泌物等。

所以,患者应做一下过敏原检测,了解自己何种物质过敏,并避免接触该物质,少食辛辣刺激食物。已发病者不要反复触

碰眼部,减少日晒,少接触鲜花。

病毒性角膜炎:多吃蔬果

“病毒性角膜炎很容易在春季复发,主要表现为眼睛发红、疼痛、畏光、流泪等。情况严重的还会引起角膜损伤,导致眼部出现明显的畏光、流泪不止症状。”朱兰香说。

病毒性角膜炎一般是外感所致,还有的是因为水果、蔬菜摄入量较少而引起的。

要想预防病毒性角膜炎复发,应注意多运动,提高身体抵抗力,避免病毒侵袭;多吃新鲜的水果和蔬菜,保证充足的睡眠。

“一要二宜三防”护明眸

“在眼病高发的春季,只要平时注意眼部的保健和护理,眼病是可以避免的。”市第三人民医院(原铁路医院)眼科医生王先龙说,要坚持“一要、二宜、三防”的原则。一要就是要注意用眼卫生;二宜就是宜多吃新鲜水果、蔬菜,宜保证充足的睡眠;三防就是要防感染、防过敏、防日晒。

在注意用眼卫生的同时,还要把握用眼时间,一旦眼睛出现干涩、发痒的情况,不要用手揉眼睛;如果眼部出现异常反应,不要随意买眼药水或买药吃,应该及时接受正规诊治,以便对症下药。

专家忠告

骨折后 别急着喝骨汤

□ 见习记者 马文双 通讯员 王小燕

央视热播剧《幸福来敲门》中有这样一个情节:剧中男主角宋宇生小腿骨折后,女主角公路觉得喝骨头汤可以让丈夫早点恢复健康;而老太太(宋宇生岳母)也认为应该买点大棒骨,熬点骨头汤,可以补钙。

其实,生活中很多人都认为骨折后应该喝骨头汤。“吃啥补啥,骨折了当然应该多喝点骨头汤,骨头汤里含钙多,这样才能好得快。”润西区程先生说。

但是,医生提醒,骨折后别急着喝骨头汤。

骨折早期不宜喝骨汤

“骨折早期(2周之内),骨折部位处于气滞血淤、血肿状态,此时应行气消淤,活血化淤,减轻肿胀与疼痛,喝骨头汤会适得其反。”市第三人民医院(原铁路医院)骨科副主任马辉说。

马辉介绍,骨折早期,患者脏器功能不协调,不宜摄入过于油腻的食物,以免增加肠胃负担及减缓骨折处的愈合进度。受损后的骨头再生主要依靠骨髓、骨膜,此时应摄入骨胶原,而骨头汤中含有钙和磷,并不能满足骨折愈合所需。

在此期间,患者的饮食应以清淡为主,应尽量多摄入一些蔬菜、水果、蛋类、豆制品。

骨折中期(2周~4周),肿胀消散了,此时应祛淤生新,饮食由清淡转为高营养,可适量摄入维生素A、维生素D、钙、蛋白质、动物肝脏。

而骨折后期(5周以上)骨痂开始生长,此时应开始补益肝肾、气血,舒筋活络,一般无忌口。可以适量摄入猪骨、羊骨汤,老母鸡汤、药酒、鸡血藤酒。骨汤里除了钙和磷,胆固醇含量也偏高,尽量不要多吃。糖尿病人更应注意饮食,以免引起血糖变化。

补钙莫盲目

很多骨折患者在骨折期间,认为服用钙片有利于患处恢复。但是马辉提醒,如果补钙过多,可能会造成患者体内血钙升高,血磷下降,钙和磷比例失调,使骨折处难以愈合。中青年患者只要坚持正常饮食,不要偏食,保证营养全面即可。老年人及骨质疏松者,也应尽量在医师指导下服用钙片。

尽量多喝水,防止便秘。尤其对于下肢、骨盆及脊柱处骨折的患者,更应多喝水,以免体内血液黏稠度增高,引起下肢深静脉血栓的形成。

不要长期服用三七片。马辉说,虽然三七片可以减少出血、血肿,但是长时间服用会使血液运行不畅,不利于骨折处愈合。



健康之声

战胜肿瘤 我是这样做的

我是在2004年年初发现患有食道肿瘤的。“癌”这个字给人带来的是恐惧、痛苦甚至死亡。我知道老话说的“噎食病”多则活半年,少则三个月——可我毕竟活过来了。从确诊食道肿瘤做手术、化疗,到吃中科灵芝中科爱特等一系列治疗及体育锻炼,使我的身体得以较好的恢复。我把这些年的做法加以总结,供患友们参考:

一、相信自己能战胜肿瘤

人最大的恐惧莫过于得知

自己的生命将至,我当时痛苦得几乎到了崩溃的边缘。可我放心不下年迈的父亲和偏瘫的老伴,所以我要活下去。随着时间推移,亲朋关怀、参加中科灵芝举办的科学讲座、与康复患者交流,更加坚定了我活下去的信心。

二、坚持综合治疗

2004年2月8日食道切除手术后,我一直拉肚子,经多方医治都不见好转。一个月后我开始化疗,为了减轻毒副作用,防止肿瘤复发和转移,我多方考察

最终选择了中科灵芝中科爱特。我打洛阳中科灵芝服务中心电话64855868,工作人员耐心为我介绍中科灵芝中科爱特的作用,它能够减轻化疗毒副作用,增强免疫力和抗病能力,有较强的抗突变功能,可以有效防止肿瘤复发转移。我用到第六天时,拉肚子症状基本控制,化疗也没有出现别人那种恶心、呕吐、掉头发、浑身无力等症状,饮食基本正常。看到别人难受的样子,我建议他们用用中科灵芝,结果都感到效果不错。

三、合理保健,规律生活

在饮食上我坚持少量多餐,少硬多软,戒烟戒酒,少炸多炖的原则,逐步解决了吻合口狭窄所造成的进食困难,现已基本恢复正常。

良好的起居习惯和适当的体育锻炼,也是我这些年得以恢复健康的一个法宝。起居定时,坚持运动(以不感到累为原则),做到早上一杯水,晚上一盆水(热水泡脚),这些年我一直坚持着。(高文)

牙结石让牙不结实

□ 记者 杨寒冰 通讯员 顾建

很多人认为“老掉牙”是正常现象,其实不然,牙医说,正常情况下,人在80岁时,应该有20颗牙齿能够正常嚼食物。

为什么很多人在60多岁,甚至50多岁的时候牙齿就不好使了呢?解放军第五二二医院口腔中心主任徐桂说,牙结石是导致牙齿早衰的主要原因。

牙结石会引发牙周炎,牙周炎导致牙龈萎缩,使牙齿变得不好使,过早衰老。

什么是牙结石?牙结石是食物残留与口腔酸环境反应生成

的不完全化合物。它衍生在牙缝、牙齿表面及牙龈内部,是孳生牙周病菌的主要载体。

牙结石不断地破坏牙齿的健康,使人出现牙根外露、牙齿松动甚至牙齿脱落等状况。

徐桂说,牙结石除了破坏牙齿的健康外,还常常迷惑人,使原本该脱落或者该拔掉的牙,以稳固的假象暂留在口中。

牙结石能起到一定的固定牙齿的作用。比如有的牙,牙龈和牙根已经坏了,因为有牙结石的附着,暂时不能脱落。

如果没有牙结石,这些牙齿或许自己脱落,或者变得松动,由患者主动找牙医拔掉。这时,被拔掉的牙齿的牙龈、牙根还没有被彻底损坏,牙槽脊也比较丰满,安装上假牙后,能够被稳固镶嵌。

牙结石携带的病菌可破坏牙根、牙龈和牙槽脊。当牙齿彻底坏掉脱落时,牙根、牙龈也遭到了最大限度的破坏,牙槽脊变得低平。这时,即使安装假牙,牙槽脊也难以将假牙稳固住。所以,老年人一定要注意,及时清

今日门诊
洛阳脑病医院 特约
电话:15838833838

理牙结石很有必要。

徐桂提醒,及时清理牙结石不光是老年人的事,年轻人也应及时清理。

正常人,一年洁牙一次即可,抽烟、喝浓茶者,一年应洁牙一次或两次;平时要做到早晚刷牙、饭后漱口,这是口腔保健的基本前提。老年人可尝试用保健牙刷和含氟牙膏或药物牙膏刷牙,每次刷牙时间不少于3分钟,上牙往下刷,下牙往上刷,里里外外都刷到,咬合面来回刷。