

中年保健

中年人视力保健不容忽视

医师建议,中年人只有加强保健,早期发现及治疗,才能避免“心灵之窗”被侵犯。

随着年龄增长,步入中年以后,人体某些机能也会逐步退化,眼睛当然也不例外。事实上,许多疾病与老化有十分密切的关系,所幸的是,目前许多疾病的医疗及手术技术,可以帮助中老年人获得最佳视力,而且许多眼疾可以经由早期发现、治疗,而得以避免与减轻。

一般中年人最常见的眼睛疾病包括:

老花眼:40岁后,由于水晶体老化失去弹性,调适能力降低,导致看近物时模糊,门诊时也常见许多未到40岁的人却已有老花眼症状,经检查后发现,许多人都是由配戴眼镜度数不正确所导致。

白内障:成因为水晶体老化混浊,目前并无药物可以医治,手术治疗是唯一有效的治疗方法,对于严重的白内障会影响日



后生活与工作的人来说,超音波晶体植入术并植入人工水晶体,可以帮助其恢复极佳的视力,轻度白内障患者可通过配戴适当的眼镜及太阳眼镜、点眼药水及口服药物来延缓白内障的恶化。

青光眼:成因为老化使泪水

出口阻塞,眼球内水分无法顺利排出,造成眼内压升高,进而压迫视神经,导致视力受损。初期眼睛并不会红肿与疼痛,中心视力也不会受损,到发现时已经是末期视神经萎缩。因此,40岁以上中年人应至少每年检查1次

眼压,如果早期发现眼压过高可以用药物、激光甚至手术控制眼压,防止恶化。

黄斑退化:是指视网膜上中心重要部分黄斑产生萎缩甚至新生血管,影响中心视力,将导致阅读、书写困难。欧美人黄斑退化年龄大多在60岁以上,但东方人高度近视性黄斑退化的平均年龄为45岁,因此,预防黄斑退化,除了防止紫外线、补充口服药物及锌之外,更应尽量避免近视度数增加。中年人若在阅读时,发现看格子有扭曲变形或模糊,应及时就医。

糖尿病视网膜病变:属于糖尿病并发症,与青光眼、黄斑退化同为中老年人致盲3大原因。若早期视网膜病变导致视力变坏,最常见是因黄斑水肿或玻璃体出血,做激光及玻璃体切除手术有不错效果;若进入增殖性病变晚期,则效果很差,因此需及早治疗。

(建深)

健康常识

女人到中年如何保养更健康

中年女性最大的错误就是啥都不改变,头发、化妆品和服饰等一切照旧。专家表示,适当改变,能增强机体适应力,也对女性心理有很大的鼓励作用。那么中年女性如何保养更健康呢?

在服装方面花足够的钱。任何年龄的人想买到称心如意的服装都是一种挑战,而人到中年,苗条身材或许早已成为历史,想买件合身的衣服更困难。大多数女性需要在服装方面增加开支,以便服饰更合身。

健康比容貌更重要。很少有女性到中年时依然能青春常驻,美丽依旧。中年衰老是自然规律,不必为此郁郁烦恼。与容貌相比,健康更重要。



加强锻炼。尽管中年人会出现腰酸背痛等各种疼痛,但是锻炼必须坚持不懈。事实上,锻炼有助于缓解疼痛,防止老年疾病,瑜伽和快走都是不错的选择。

睡眠要足。中年人,有时感觉晚上睡得很好,白天却仍然很疲劳。专家表示,这种情况可能是“欺骗性睡眠”,高效睡眠时间短,其结果不仅直接写在脸上,而且可能增加糖尿病等疾病的患病风险。

注重牙齿健康。牙齿发黄更显老。人到中年,保护牙齿不只是关注牙齿外表的问题,更重要的是,牙齿健康涉及全身健康。

正确使用护肤品。没人喜欢皱纹,但是中年人没皱纹不真实也不自然,而经过肉毒杆菌美容或恐怖的丰唇术之后,也好看不到哪儿去。正确使用护肤产品有助于消除鱼尾纹等皱纹。

勿错误使用化妆品。错误使用化妆品会让人显得更老。专家表示,粉底和遮瑕霜等化妆品每半年至1年应该更换一次,使用化妆品一定要注意有效期。

追求性感着装。人衰老性事差也是一种误解,中年人还是可以大胆地追求性感着装和探索性需求的。其实对女性而言,没有了生育压力,50岁之后性生活质量会更高。

换戴合适的胸罩。中年之后,女性应该根据形体变化换戴更合适的胸罩,否则,非但会导致身材欠佳,而且容易导致乳房健康问题。

(魅力)

特别提醒

更年期 要多补水

眼干、口燥甚至眼泪变少,如果你也有上述这些感觉,如果你正处于更年期,就要警惕自己是不是已经患上了更年期干燥综合征。

干燥综合征多发生于50岁左右的更年期女性,特征是“干燥”。因为缺少了水分的滋润,全身各个器官的功能都可能受到损害。唾液分泌减少可引起口干、龋齿等,泪液减少会眼干无泪,有异物感,容易患结膜炎、角膜炎。此外,干燥还会出现皮肤干燥、阴道干涩、性交痛等症状。

这种干燥的原因尚未明确,与环境、遗传、内分泌失调、植物神经功能紊乱都有关系。目前最有效的预防和改善方法,就是从日常生活着手,多补水。先是饮食上,保证每天6~8杯的饮水量,此外,还可以早上坚持一杯豆浆,中午喝点汤品,晚上喝各种米粥;多吃萝卜、莲藕、梨、蜂蜜等润肺生津、养阴清燥的食物;少吃辣椒、洋葱等辛辣刺激的食物。皮肤干燥瘙痒者应尽量少用肥皂,清水沐浴后用复方甘油止痒乳或维生素E乳涂全身;口腔干燥者避免吸烟、饮酒,随时保持口腔清洁;眼睛干燥者应尽量使用人工泪液滴眼。

(庚其)

心脏病患者 当心“遭遇”性猝死

性猝死是生活中常见的男科疾病。据有关临床数据显示,性猝死的人在所有猝死人中占有相当比例,其病多见于冠心病、高血压和心脑血管疾病,男性的发病概率高于女性。

性生活是一项全心身的活动,心、脑、血管、神经、内分泌及精神等无不参与其中。当性冲动来临时,人会心跳加快、血压上升,并出现全身燥热、肌肉紧绷,有的还会感到连眼底血管也在搏动。出现这些生理及心理变化,对正常人来说,并无多大影响,但如果对于年龄稍长,身材较为肥胖,或本

身患有高血压、冠心病、糖尿病、颅内动脉瘤等的人来说,此时则最易诱发心律失常、脑出血、颅内动脉瘤爆炸而导致性猝死。

另外性猝死与情绪激动、精神紧张、过度兴奋和饮酒等都有关系,尤其是高度的性兴奋和高频率的性生活,都对心脏影响很大。如老夫少妻这种性伴侣情况,双方年龄差距大,老年男性与妻子行房事时,心率上升快,交感神经兴奋会令血管收缩和血压上升,在极端情况下血管会破裂,心脏易出现早搏,从而极易导致性猝死。

据相关介绍,性猝死不仅易发生于中老年男子,而且可发生于妇女及各年龄段的人。据科学家研究,30岁左右男性性猝死的发病率最高,其次按顺序分别为50岁、40岁、20岁与60岁左右,多数为心源性猝死。因此,无论男女,如果反复发生性生活后剧烈头痛,应去医院做进一步检查。有些颅内动脉瘤病人在性冲动时因颅内压升高而引起头痛、恶心呕吐,这种病人易发生蛛网膜下腔出血而危及生命,甚至发生猝死。

(新星)

男性健康

男到中年需警惕三大健康问题

35岁是男人生理发育机能的一个分水岭。正常来讲,男性在30岁左右达到发育成熟期的最高值,从35岁左右开始走下坡路,人体的新陈代谢速度减慢,如果这时不加强运动,脂肪和体内毒素极易堆积。据北京的一项调查显示,以下三大问题在中年男性身上表现较为集中。

肥胖率提高。调查显示,34~49岁的男性,平均身高为1.68米,体重为68.34公斤,处于整个年龄段的最高峰。2005

年公布的全国国民体质监测报告也表明,成年男性肥胖率为9.3%,成年男性超重率达33.2%并呈现增长的趋势。

心肺功能较差。调查测试发现,成年男性的心肺功能合格率尽管从30%增加到40%,但问题依然突出,在中等负荷下心脏就容易出现疲劳。对此,有关人员表示,全国的情况也好不到哪儿去,现在越来越多的人爬不到三楼,就开始气喘吁吁。在台阶测试中,中年男性不能坚持到最后,或者测试

结束后出现晕厥、血压降低需送医院的情况并不少见。

异常情况多。高血压、血脂异常、高血糖、冠心病、睡眠问题、心理问题等异常情况几乎一窝蜂地在这个年龄段出现,很多“老年病”提前盯上了中年人。更令人担忧的是,这部分人的健身意识不强,他们或者是不清楚自己的身体机能状况,或者是根本就不在乎。在体质检测中发现问题的,个人很少能做到通过改变意识、坚持锻炼来加以改善。(三文)