



眼前总有蚊子在飞 可能是眼睛“漏水”

相信不少人有过类似经历,长时间盯着书本、手机或看电视后,眼睛酸涩不适。前段时间有媒体报道,有人因用眼过度导致视网膜裂孔,让很多人担心不已。过度用眼会造成如此严重的后果吗?

浙江大学医学院附属第一医院眼科专家表示,视网膜裂孔与过度用眼本身并没有多大关系,新闻中这位患者的高度近视才是疾病源头。但视网膜裂孔等眼底病还是要引起重视,尤其是老年群体。

眼前突然有黑影

杭州52岁的吴阿姨(化名)一直以来身体都比较健康。前段时间,她突然感觉左眼看东西时眼前出现了小黑点。没过多久她感觉情况加重了,眼前出现红色或黑色“烟雾”,赶紧在家人陪同下到浙大一院眼科就诊。

眼部超声提示“玻璃体积血,视网膜裂孔”。接诊的浙大一院眼科副主任童剑萍解释,病情的进展有两种可能:如果出血吸收快于视网膜脱离,视网膜裂孔能清晰暴露,可以寻得机会进行激光治疗;

但如果视网膜脱离发生在出血完全吸收之前,就需要手术。

几类人群高发

视网膜发挥着视觉成像的重要作用,就像是照相机的底片。视网膜裂孔是怎么发生的?又有哪些高危因素呢?

这就不得不提到玻璃体。正常情况下,玻璃体和视网膜在一些区域是附着状态,就像是果冻胶黏在薄膜纸上。但随着年龄增长,玻璃体不断老化,继而发生脱离,由此产生的牵拉力就可能将薄膜纸(视网膜)拉破,导致出现视网膜裂孔。

“这是老年人发生视网膜裂孔和脱离的最主要原因。”童剑萍说,除了玻璃体自然老化,近视尤其是高度近视人群同样存在较高裂孔风险,这是由于近视群体的眼轴拉长,视网膜被牵拉,容易出现视网膜变性灶和裂孔。

人群中发生视网膜裂孔(包括视网膜变性)的概率大约为10%至20%,中老年人、高度近视以及少部分有眼外伤的患者更容易发生。熬夜、长时间过度用眼等行为会加剧玻璃体老化,导致视疲劳和睫状

肌痉挛,是一种影响眼部健康的潜在因素,但与视网膜裂孔并没有直接关联。

这些症状要警惕

对大多数患者而言,视网膜裂孔的发生其实眼睛早有“警报”:眼前有黑影或者闪光感等都可能是其预警表现。这跟大家所熟知的飞蚊症有什么区别呢?

飞蚊症实质上是玻璃体混浊的一种表现,是一种生理性现象,但伴随着视网膜裂孔发生的玻璃体混浊则是病理性现象。

童剑萍说,出现眼前黑影等“飞蚊”表现,如果检查后眼底并无病变,且情况长期稳定的,可以放心生活,但如果短期内“飞蚊”突然增多,甚至像吴阿姨一样出现了红黑色的“烟雾”,则可能是严重眼病的预警信号,千万不能大意,一定要及时到专科就诊排查是否存在视网膜裂孔等眼底病变。

专家建议,在常规体检中,最好增加一项“广角眼底照”检查,几乎可以查见整个眼底的情况。中老年人群和近视人群最好进行一次规范系统的眼底检查。

据浙大一院官微

衰老三标志 共同作用可防癌

随着年龄增长,染色体的端粒逐渐缩短。美国索尔克研究所的科学家们发现,当端粒变得非常短时,它们会与“细胞的发电厂”线粒体进行交流。这种交流会触发一组复杂的信号通路,并引发炎症反应,从而破坏可能癌变的细胞。

端粒、线粒体和炎症,本是衰老的三个标志,一般情况下它们都被单独研究。但新结果表明这三者之间的联系超乎以往所知,它们的相互作用不但可帮助人们充分了解衰老,还暗示了对其干预或有延长人类寿命的可能性。更好地了解这三者之间的复杂途径,可能会在未来促进新型癌症疗法的出现。

据《科技日报》

两类患者减肥 注意量力而行

对于糖尿病人,一般希望尽快减掉5%-10%体重,可有效缓解胰岛素抵抗,血糖也许会慢慢下降。

但减重要注意适度,不要为了控制体重吃得太少。运动时预备好糖、饼干等小零食,以免出现低血糖现象。运动方式选择适合自己的,和缓且不会加大血糖起伏,同时选择宽松舒适的衣物和鞋子。

对于高血压患者,通过运动减重时,要注意避免在炎热、寒冷等极端天气运动。尤其是寒冷天气空腹外出锻炼,很可能因为血管骤缩而导致脑卒中。

此外,在服用一些降压药期间,运动是有所禁忌的,因此在服药和运动前,建议咨询专业医生或者药师。

据科普中国

佩戴活动假牙 要定期看医生

人们常说的“活动假牙”,专业术语叫可摘义齿。相对于不能自行取戴的固定义齿,可摘义齿是患者可自行摘戴、能恢复美观及咀嚼功能的一种修复方式。

吃饭时,义齿跟真牙一样要承受大致10多公斤的咀嚼力,日久天长,义齿及下方的承受黏膜、牙槽骨和余留天然牙都可能出现状况。

不久前,67岁的陈大妈因戴上颌活动假牙吃东西疼、假牙在口腔里戴不牢,来到浙二医院口腔修复

科,找到董研主任诊疗。

陈大妈佩戴可摘义齿10余年,最近一年多,她发现自己的上牙床长出很多“肉赘”。戴着义齿吃东西牙床痛,而且义齿戴不住,影响到饮食和身体健康。

经检查,董研发现陈大妈口腔里的“肉赘”是不良增生物,需要马上切除再考虑重新制作义齿。后经病理检查证实是良性肿物。

此外,戴活动假牙还有一个不能忽视的问题——患者误吞误

咽。戴用可摘义齿的患者以中老年人人居多,常伴有全身系统性疾病。有的患者手抖得比较厉害,摘戴义齿时手的稳定性不好。还有的患者出现老年痴呆症,对义齿是否在口腔里都感觉不到。这些状况都可能造成义齿的误吞误咽。

因此,配戴可摘义齿以及其他形式的义齿(固定义齿或种植义齿),都需要定期看医生,检查义齿的状态,避免出现危险的情况。

据浙大二院官微

浙江开放大学常青学院2023年春季班招生啦!

常青学院是浙江开放大学(原浙江广播电视大学)省本级办学实体,致力于满足广大老年人终身学习的需求,促进“老有所学、老有所乐、老有所为”,不断提高老年人生活品质和生命质量。学院软硬件设施齐全,建有舞蹈、声乐、钢琴、摄影、书法、茶艺、烘焙等老年教育功能教室,拥有一支稳定的高素质教师队伍和管理队伍,开展丰富多彩的校

园文化活动,营造乐学、向上的校园氛围。

学院每年春秋两季招生,2023年春季新开21个教学班,传统手工艺类课程如版画制作、压花艺术、掐丝珐琅画,艺术修养类课程如越剧、形体美学、声乐、中国舞,也有中西乐器课程如二胡、钢琴等。今年还推出无人机基础航拍课程,帮助摄影爱好者玩转“高级”拍摄。欢迎广大老年朋友通过微信识别

下方二维码进行报读!

上课地点:杭州市西湖区教工路42号

浙江开放大学D区

招生时间:

即日起至2023年2月28日

报名咨询热线:

0571-89913952 刘老师

0571-89983052 张老师



课程及
教师介绍



报名入口