

“阳”后眼睛痛 专家提醒警惕急性青光眼

本报讯(记者 徐小翔 通讯员 方序 孙敏慧)春节前夕,70多岁的李奶奶感染新冠,出现发热、头痛等症状,为此,她连续吃了3天退烧镇痛药。感染那几天,李奶奶心里非常焦虑,连续几天晚上都没睡好觉。没想到几天后,她的一只眼睛突然看不清了,紧接着,另一只眼睛也视力模糊,而且双眼明显胀痛。家人马上送李奶奶到当地医院急诊,医生检查发现眼压很高,建议赶紧转到大医院。

浙大二院眼科中心副主任、浙

江大学眼科医院副院长王凯军仔细询问李奶奶的情况后,认为可能是感染新冠后出现了急性青光眼。检查发现,老人眼压非常高,为其安排了激光手术,第二天眼压就下来了,视力也逐渐恢复。

“以前一个月只有十几例急性青光眼病人,今年1月接诊了150多例,以中高龄女性为主。”王凯军说,春节期间,医院接诊不少像李奶奶这样的病例,目前接诊的急性青光眼病人是去年同期的10倍。

为何急性青光眼会大幅增加,

且病情变得难控制?王凯军说,担忧、焦虑这些情绪容易引发青光眼,加上很多人感染后失眠,晚上睡不着一直看手机,也是很大的诱发因素。

王凯军还特别提到一点,一些退烧镇痛药含有血管收缩剂和抗组胺成分,这些成分可能引起瞳孔散大,容易诱发急性青光眼。如果吃了退热镇痛药物后,出现恶心、呕吐、眼痛、眼红、畏光、视力下降等症状,要警惕是不是急性闭角型青光眼发作,最好及时到正规眼科医院排查,以免延误治疗。



健康生活方式 可帮助预防痴呆

首都医科大学宣武医院贾建平教授团队在《英国医学杂志》上发表了一项研究,发现6种生活要素与延缓记忆下降高度相关。

贾建平团队在长达10年的队列研究中发现,如果中老年人坚持7种推荐的饮食、每周大于等于150分钟的中等强度或大于等于75分钟的高强度体育锻炼、每周大于等于两次的社会活动、每周大于等于两次阅读思考和书写等,同时控制烟酒,记忆能力会更好,痴呆发生率也会大大降低。

此外,该研究还发现APOEε4携带者更容易发展为阿尔茨海默病或者痴呆,出现记忆下降。目前,我国有2.7亿人携带此基因。该研究分析了上述健康生活方式对APOEε4基因携带者的影响,发现健康生活方式可以抵消APOEε4所带来的发病风险。 据人民网

只吃素食 尿酸也可能超标

哪些素食会升高尿酸?
十字花科植物。像花菜、西兰花等,由于会抑制尿酸排出,所以尿酸高的人不能多吃。

豆苗菜。豆苗菜中的嘌呤含量约150毫克/100克,黄豆芽的嘌呤约500毫克/100克。

芦笋。芦笋的嘌呤含量高达500毫克/100克,甚至比普通的海鲜还高。

菌菇类。菌菇类的嘌呤普遍比较高,比如100克鲜香菇的嘌呤约214毫克,而干香菇的嘌呤含量约为40毫克。

紫菜。每百克紫菜当中就含有约274毫克的嘌呤量,丝毫不逊于肉类。

草酸含量高的蔬菜。像菠菜、茭白、韭菜、苋菜、竹笋等,摄入过多草酸会在体内和尿酸争夺排泄机会,还会阻碍肠道吸收。

据养生中国微信公众号

张罗大餐累出“妈妈手” 医生提醒要让关节喘口气



本报讯(记者 徐小翔 通讯员 陈瀛)年还没过完,想再张罗一桌菜的石阿姨却动不了手了。前几天,想着孩子们很快就要离家工作,56岁的石阿姨想抓紧再张罗一顿饭。平时孩子们工作忙,不能经常回家,常念叨的就是妈妈的拿手菜。

当天早上,石阿姨早早起床,

打算先去菜市场。但没想到,起床后她发现自己的手完全使不上劲,想刷牙连牙刷柄都没法握住,本想出门买菜的石阿姨决定先去医院看看。

在老伴陪同下,她来到浙江省中山医院骨伤科李桂锦主治医师的门诊。经过系统检查,李桂锦告诉她,是得了桡骨茎突狭窄性腱鞘炎,也就是通常所说的“妈妈手”,由于腕关节过度使用劳损造成。

李桂锦说,这两天因腱鞘炎就诊的患者不少,主要分为两类,一类是过年期间一天到晚捧着手机抢红包、玩手游、刷微信的年轻人,还有一类是做家务导致过劳的中年妇女。

腱鞘炎是指肌腱或肌腱周围组织的一种炎症,由于肌腱过度疲劳,纤维撕裂或其他损伤引起。简单来说,就是关节运动太多,累出了病。腱鞘炎的发生和个人工作

生活习惯密切相关,根据活动部位的不同,发病部位也不一样。

桡骨茎突狭窄性腱鞘炎是由于大拇指和腕关节使用过度,以及用力不当引起。40岁以上的家庭妇女、经常长时间抱孩子的家长、厨师等手工劳动者等是高发人群。

还有一种“扳机指”或“弹响指”,也叫屈指肌腱狭窄性腱鞘炎,同样需要警惕。这类腱鞘炎可在任何手指发生,但常发生在拇、中、环指,起病初期在手指屈伸时产生弹响、疼痛,随之出现关节活动不灵活,关节肿胀。严重时关节绞锁在屈曲或伸直位,关节不能伸直或屈曲。手机游戏族、电脑办公族、吉他手等为高发人群,亦可见于婴儿及老年人。

李桂锦提醒,平时无论是劳作还是休闲,都要保持正确姿势,避免关节过度劳损,定时休息,可有效减少腱鞘炎的发生和复发。

康复后立刻晨练 突发急性心梗

本报讯(记者 徐小翔 通讯员 宋黎胜)日前,省人民医院心内科副主任、主任医师丁亚辉接诊了一位50岁的患者金先生。金先生一早就出门锻炼,大约8时多,他突然感到胸痛,越来越剧烈,不能缓解,赶紧前往省人民医院就诊。急诊医生为金先生做了心电图,提示前壁心肌梗死。

病史了解到,金先生没有高血压、糖尿病,血脂也不高,也无抽烟喝酒嗜好。进一步了解后,原来金先生是运动达人,“阳康”第二天就开始晨练,而且程度较为激烈。

丁亚辉表示,冬季是急性心肌梗死等心血管意外高发期,尤其是感染后恢复期特别要注意这几点。注意保暖,按时服药;康复期

注意休息,运动循序渐进;“阳康”后在饮食、娱乐、旅游方面还是要悠着点。

丁亚辉提醒,大部分急性心梗病人在发病前有早期预警信号,包括疲乏、胸闷、心绞痛频发、呼吸困难,并伴有恶心、呕吐、大汗等,对疑似急性心肌梗死患者应尽快拨打120急救电话,尽早送到医院。