

四五十岁看不清不一定是老花

医生提醒:可能是疾病引起的近视加深

通讯员 孙敏慧 本报记者 戴虹红

最近,49岁的徐女士发现,自己戴着近视眼镜还是看不清,尤其看电脑、手机感觉很是吃力。徐女士想,是不是到了老花的年纪。

随后,徐女士来到杭州市体育场路的一家眼镜店,打算配一副老花镜。然而,验光师为她验光后却告诉徐女士,她并非老花,而是近视加重,造成这种情况的原因很多,建议其到专业医疗机构进一步检查。

近日,徐女士来到浙江大学眼科医院(浙大二院眼科中心)就诊。检查发现,徐女士的确是近视度数加深,而且在短短一两年内加深了300度,目前左右眼均达到600度。

“我这个年纪,老花我还比较接受,怎么会近视加深,是不是身体出了什么问题?”徐女士询问该院视光部副主任胡培克。

胡培克表示,徐女士的情况确实需要排查其他器质性眼病,比如早期白内障的一个表现就是近视加深。

还有一种可能,也许是病理性近视。病理性近视是一种近视度数持续发展、眼轴不断延长的眼病。患者除近视度数不断加深外,还会有各种相关并发症,比如青光眼、白内障,以及眼底一些病变,常见症状包括视力下降、视野变小、



眼前闪光感、视物遮挡甚至视物变形等,应及时就诊。病理性近视多与遗传有关,如果家族中有人患有病理性近视,则后代发生病理性近视的风险较高。

不良用眼习惯也可能加深近视。对于近视已趋于稳定的成年人来说,如果在日常生活中长时间看手机、电脑等电子产品,容易导致眼睛过度疲劳,引起眼部睫状肌长时间处于紧张状态,加上长时间熬夜,睡眠时间过短,导致眼部无法得到充分休息,眼部疲劳,可能引起近视度数增加。

此外,还有一些比较少见的情况,如由于眼部受到外伤,或者存在角膜炎、葡萄膜炎、沙眼等眼部疾病,未及时治疗,导致病情延误,也可表现出近视加重。

胡培克提醒,人到中年,如果

出现视力问题,不要想当然地认为是老化,建议及时就医,进行详细眼部检查,以明确具体原因,并采取相应措施。

/ 相关链接 /

老花眼一般出现在40岁之后。现代人用眼较多,且许多人长时间盯着电脑、手机,更容易感受到老花带来的症状,典型的表现是远视力不错,但近距离阅读易疲劳。

老花的出现一般会有几个阶段,最初大都是连续近距离阅读的持续时间变短,随着年龄增加时间会越来越短,再到后面需要借助更亮的环境阅读,直至最后无法阅读正常大小字体而不得不主动放大字体,本身有近视的人喜欢摘镜阅读。

血压反复波动 对血管伤害更大

人体的血压不是恒定的,而是在一定范围内波动,这种波动会受到测量时间段、季节、生活习惯等因素的影响。

高血压病的诊断标准为血压非同日3次测量值均高于正常值。

如果已经确诊高血压,即使血压值经常能回归“正常”,也最好用上降压药。因为,血压的反复波动,对血管的伤害更大。

血压有明显昼夜节律,正常情况下,早上6-10时是一个小高峰,下午4-6时是第二个小高峰,凌晨2-3时到最低谷,然后再缓缓升高。总体波动情况为白天高、晚上下降10%至20%。

如果只是单纯血压高,波动不大,对血管伤害还比较小。它像是“慢刀子”,会逐渐导致血管内皮受损,诱发脂质沉积,一步步造成血管变硬、狭窄,甚至堵塞或者破裂。

如果血压波动大,那就更危险了。它就像波涛汹涌的大海,巨大的压力冲击在血管壁上,会造成血管壁的严重损伤,更易引发急性心绞痛、心梗、脑梗等。 据养生中国

研究表明 形成长期记忆很“烧脑”

最近,美国阿尔伯特·爱因斯坦医学院研究人员发现,如果没有DNA损伤和脑部炎症,就无法形成长期记忆。这一令人惊讶的发现近日在线发表于《自然》杂志。

研究人员表示,大脑神经元发炎通常被认为是一件坏事,因为它可能会导致阿尔茨海默病和帕金森病等神经系统问题。但新发现表明,大海马体某些神经元炎症对于形成持久记忆是必不可少的。刺激会在特定的海马体神经元中引发DNA损伤和修复循环,从而导致稳定的记忆组合,即代表人们过去经历的脑细胞簇。

研究人员还发现,阻断海马体神经元中的炎症通路不仅会阻止小鼠形成长期记忆,还会导致基因组严重不稳定。基因组不稳定被认为是衰老、癌症以及阿尔茨海默病等精神和神经退行性疾病的标志。

据人民网

据《科技日报》

天气转暖 蜚虫进入活跃期

防叮咬注意事项请查收

随着天气转暖,蜚虫开始进入活跃期。大家外出游玩时,要注意做好个人防护,预防蜚虫叮咬,警惕发热伴血小板减少综合征。

发热伴血小板减少综合征是一种由病毒引起的新发急性传染病。主要经带毒蜚虫叮咬感染,还可在无防护情况下通过接触感染动物或患者的血液、分泌物、排泄物及其污染物造成感染,多发于春、夏季。

如何预防蜚虫叮咬?务必注意以下事项。

尽量避免在蜚虫主要栖息地如草地、树林等环境中长时间坐卧。如需进入此类地区,应做好个人防护,穿浅色长袖衣裤,并扎紧

袖口、裤脚和领口,佩戴帽子,尽量不要穿凉鞋。

户外活动前使用含有0.5%氯菊酯的产品处理衣物、靴子和露营装备,并通过多次喷洒以维持保护效果,使用驱虫剂(含有柠檬桉或避蚊胺成分)涂抹裸露皮肤,儿童应按说明书使用驱避剂。

野外归来要更衣,检查身上、衣物、宠物体表是否有蜚附着,回家后及时洗澡,检查腋窝、腹股沟、头皮、颈部、腰部及脚踝下方等皮肤褶皱、薄弱部位有无蜚附着。

农村家庭要清理住家附近的环境卫生,清理杂草,清除垃圾,打扫禽畜圈舍,避免蜚虫孳生。家畜、家禽等采用圈养,减少野外放

牧。清理和杀灭杂草中和饲养家畜(宠物)身上的蜚。并注意切勿徒手捕捉宠物身上的蜚或其他寄生虫并进行挤捏。

如果被蜚叮咬,可用酒精涂在蜚虫身上,使蜚虫头部放松或死亡,再用尖头镊子垂直向上取出蜚虫。切勿捏、拽、用火或者其他东西刺激蜚虫,避免蜚虫头部残留体内。如无把握,应尽快前往正规医院进行处理。取出蜚虫后,再用碘酒或酒精局部消毒伤口,并密切观察身体状况2周,如出现发热、叮咬部位发炎破溃及红斑等症状,应及时就医,并告知医生可能的蜚虫暴露史,以便及时进行治疗。