

●秋季老人保健系列之六

随着年龄的增长,老年人的各个身体器官逐渐发生老化和病变。只有未雨绸缪,合理利用,并加强保健,才能有效延缓器官衰老,保持器官机能,及早防范和治疗各类慢性疾病。自本期起,本刊从各个器官和脏器的保健入手,以期全方位地为老年人的身体健康和延年益寿提供科学指导。

老年人秋季气候多变,老年人容易受到各种疾病的侵袭,视力问题更是首当其冲。专家认为,秋季气候干燥,眼睛作为人体最柔弱的器官,很容易受到各种眼疾的困扰:干眼症、青光眼、白内障……那么,老年人在秋季该如何保护好双眼,避免出现各种视力问题呢?

秋季护好您的眼

□整 理 高雄

干眼症最常见

人到老年总感眼睛干涩疼痛,老觉得长时间闭着眼睛才舒服,去医院做眼部检查又无异常发现。这究竟是怎么回事?

专家介绍,这种现象在医学上称为干眼症。干眼症通常是指角膜前泪膜缺乏,从而不能完成润滑角膜前表面的正常功能,从而出现了一系列眼干眼痒眼涩的症状。干眼症是一种常见病,多发病。秋季气候干燥,在干燥的环境下,泪膜蒸发过快及人体自身泪液分泌功能下降都可造成干眼症。从生理角度上讲,泪液产生于两眼角外上角的泪腺,它借眨眼活动涂抹于眼球表面,使眼睛保持湿润、光滑和具有一定的光泽。当人进入老年,泪腺就会因为结缔组织增生,泪液相对分泌减少,发生眼睛干涩。另外,老年人的眼角膜表面挂着一层泪膜,此

泪膜有三层,从内向外依次分为黏液层、水样液层和泪腺质层,其中黏液层有亲水性,有助于水分的保持,三种比例正常,泪膜就能在眼角膜上存留较长时间,保持泪液湿润。当泪液质和量发生改变时,泪膜在眼角膜上存留时间就会缩短,故而发生眼睛干涩。又因老年人眼角膜上的黏液分泌减少了,所以越睁眼时间过长(如看报、看书、看电视),眼睛就感到干涩疼痛得厉害。

患干眼症的老年人平时要加强眼睛防护和保健,按时作息,尽量不用抑制腺体分泌的药物,如阿托品、山莨菪碱等,以免加重眼睛干涩现象。在治疗上可用人工泪液或1%甲基纤维素,亦可服用滋阴生津、活血化淤的中药,如眼舒明、杞菊地黄丸等。

哪些眼病影响老人视力

影响老年人视力的常见眼病主要有白内障、青光眼、老年黄斑变性、糖尿病眼底病变和高血压眼底病变等,这些疾病轻者使视力下降,重者可导致失

明。实践证明,患者对这些疾病的防治知识有所了解,有助于在日常生活中加强自我保健,并协助医生早期诊断和早期治疗,可达到较好的防治效果。

◎白内障

白内障是目前影响老年人视力最常见的眼病。在人的眼球内,正对黑眼珠的中央,有一个透明的双凸形透明晶体,叫做晶状体。白内障是指晶状体发生混浊,由透明变成不

透明,就像照相机的镜头被污染变得不透明一样,阻碍了光线进入眼内,使视力下降的一种眼病。主要表现为视力逐渐下降,而无眼睛发红、疼痛、怕光等不适。

◎青光眼

老年人容易患青光眼的主要原因是随着年龄的增长,一般40岁以后人眼睛的晶体核会逐渐硬化、变大,前房会变浅,这样可能会造成房水外引流通道的阻塞,而导致眼压的升高。急性发作主要表现为:眼球胀痛,视力急剧下降及同侧偏头痛,甚至有恶心、呕吐,眼球充血、瞳孔变大、眼球坚

硬如石等症状。

青光眼预防主要在于尽量避免诱发因素,要做到:保持生活规律、睡眠充足、情绪稳定、饮食有节。注意节制饮水量,一般每次饮水不要超过500毫升。因为一次饮水过多,可造成血液稀释,血浆渗透压降低,使房水产生相对增多,而导致眼压升高。

◎老花眼

老花眼的原因是由于眼内晶状体因衰老而硬化,失去弹性,加之睫状肌因衰老而力量减弱,不能像年轻时那样看远看近自如调节,所以根本问题在于“衰老”。现代医学证明,老花眼是可以预防的。

现代医学证明,老花眼是可以预防的。

1.经常眨眼,利用一开一闭的眨眼方式来振奋、维护眼肌,然后用双手轻揉眼部,这样能使眼

肌经常得到锻炼,延缓衰老。2.从暗处到阳光下要闭目,不要让太阳光直接照射到眼睛。看电视、电影的时间不宜过久,保持好视力。3.按摩眼睛,两手食指弯曲,从内眼横揉至外眼角,再从外眼角横揉至内眼角,用力适中;再用食指指尖按太阳穴数次。每日早、晚各做一开一闭的眨眼方式来振奋、维护眼肌,然后用双手轻揉眼部,这样能使眼

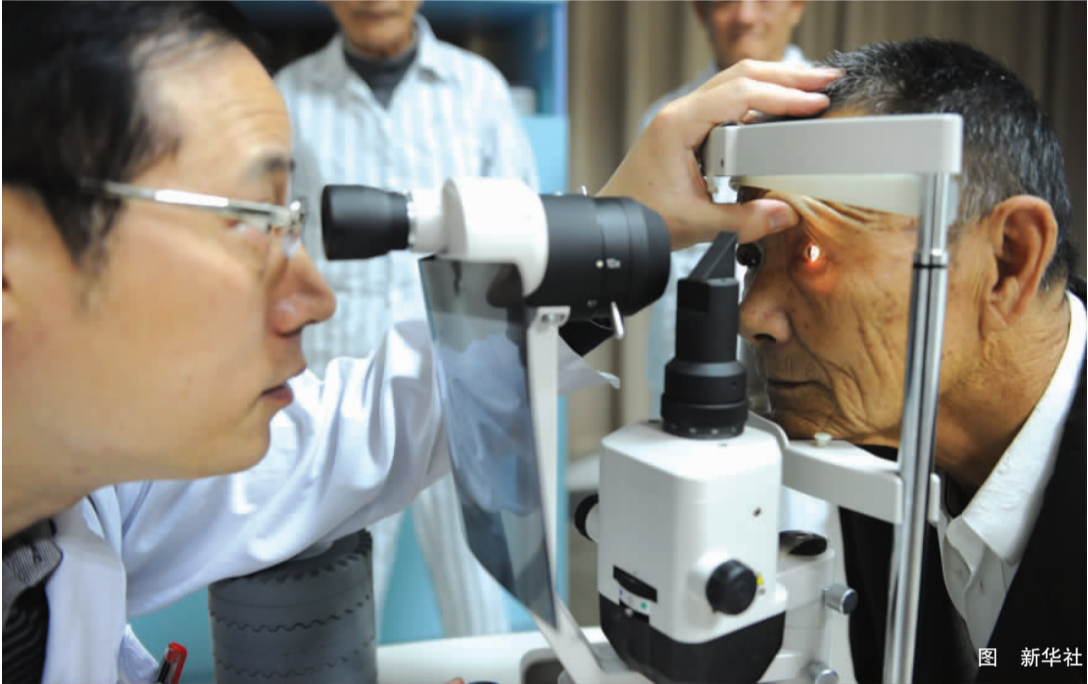


图 新华社

◎老年性黄斑变性

又叫年龄相关性黄斑变性,它是引起老年人失明的另一大杀手。黄斑是眼底视网膜的一个特殊区域,负责掌管精确视力、色觉辨

别功能。由于它长期被光线照射,长期的积累会使黄斑的感光细胞等变性,而影响视觉功能,致使视力下降。由于发病机制、临床表现和

治疗方法上的不同,老年黄斑变性通常分为干性(或萎缩性)和湿性(或渗出性)两种类型。

由于老年性黄斑变性的

原因较为复杂,且不甚明确,在治疗上还没有特效的药物和方法,适当地服用抗氧化剂,如维生素C、E等,有利于延缓老化病变的进程。

◎糖尿病眼底病变和高血压眼底病变

糖尿病和高血压病是严重危害老年人健康和生命的两种疾病。其危害性不仅在于心脑血管等系统,

对视力的危害则主要是通过引起眼底病变,即所谓糖

尿病眼底病变和高血压眼底病变,均属于全身系统性疾病在眼部的改变。

糖尿病眼底病变和高血压眼底病变,早期均可无眼部的自觉症状。随着

病变发展,可有不同程度的视力减退、闪光感、视物变形、眼前黑影飘动和视野缺损等症状,严重者视力可减退甚至失明。因为发现眼底病变越早越好,所以

糖尿病和高血压患者都应该做眼部检查,一般通过视力检查和眼底检查即可以明确。定期复查还可以动态地了解病情的变化及见到视网膜病变的程度。

秋季看不见的杀手——紫外线

秋天的太阳似乎不像盛夏那样“毒辣辣”,但是因为空气干燥与稀薄,光线穿透力强,所以紫外线对人体的伤害比盛夏更具潜在的威胁性。

根据世界卫生组织发行的“太阳紫外线指数实用指南”,全世界有超过

200万例的白内障病例可能是长期不当曝晒阳光所致,紫外线中的有害光波是眼睛健康的杀手,紫外线的长期伤害,也与角膜炎、视网膜黄斑退化有关,并会影响眼睛的外观,造成眼白增生赘肉以及视网膜的破坏。

老年人上网勿忘保护视力

随着科技的不断创新,电脑网络逐渐进入千家万户,已经成为广大网友生活中不可或缺的一部分。当然,这并不是年轻人的专利。有些老年人为了赶上时代潮流,不甘落

伍,与时俱进,纷纷追逐网络时尚;如查找资料,上网聊天玩游戏或写博客、看新闻、看影视等,丰富时代生活,了解新鲜事物。但是,老年人一旦迷上网络,长时间泡在网

上,必然导致用眼过度疲劳,对视力的伤害是无法估量的。

老年人上网首先应学会控制自己,不要和年轻人一样,一旦投身网络,就忘了时间,忘了休息,

这对身体健康是极为不利的。老年人上网时若能做到既能从中看到各地新闻,了解世界,又能学到许多新奇的东西,陶冶情操,强身健体,永葆自己拥有一双清澈明亮的眼睛。

4种保护视力方法

一、转眼法

选一安静场所,或坐或站,全身放松,清除杂念,二目睁开,头颈不动,独转眼球。先将眼睛凝视正下方,缓慢转至左方,再转至凝视正上方,至右方,最后回到凝视正下方,这样,先顺时针转9圈。再让眼睛由凝视下方,转至右方,至上方,至左方,再回到下方,这样,再逆时针方向转6圈。总共做4次。每次转

动,眼球都应尽可能地达到极限。这种转眼法可以锻炼眼肌,改善营养,使眼灵活自如,炯炯有神。

二、眼呼吸凝神法

选空气清新处,或坐或立,全身放松,二目平视前方,徐徐将气吸足,眼睛随之睁大,稍停片刻,然后将气徐徐呼出,眼睛也随之慢慢微闭,连续做9次。

三、熨眼法

此法最好坐着做,全

身放松,闭上双眼,然后快速相互摩擦两掌,使之生热,趁热用双手捂住双眼,热散后两手猛然拿开,两眼也同时用劲一睁,如此3~5次,能促进眼睛血液循环,增进新陈代谢。

四、洗眼法

先将脸盆消毒后,倒入温水,调节好水温,把脸放入水里,在水中睁开眼睛,使眼球上下左右各移动9次,然后再顺时

针、逆时针旋转9次。刚开始,水进入眼里,眼睛难受无比,但随着眼球的转动,眼睛会慢慢觉得非常舒服。在做这一动作时,若感到呼吸困难,不妨从脸盆中抬起脸来,在外深呼吸一下。此法,能洗去眼中的有害物质和灰尘,还对轻度白内障有效,并能改善散光、远视、近视的屈光不正程度。