

# 青光眼患者日常注意事项

青光眼在不可逆的致盲眼病中排名首位,任何年龄阶段都可能患上青光眼,青光眼被称为“视力的小偷”。一旦得了青光眼,除了要配合医生进行积极治疗,患者还要在日常生活中注意自己的饮食及穿衣习惯。

**穿衣要宽松** 建议青光眼患者穿宽松衣服,不要穿高领或者脖子处过紧的衣服,也不要穿腰部束缚过紧的衣服或者用过紧的腰带,因为眼部血液回流受阻会导致眼内压升高。

**饮食要清淡** 眼压高的患者应该注意清淡饮食,多吃蔬菜、水果、杂粮等高纤维食物,这样可以使患者保持大便通畅,因为如厕时太用力、憋气等会造成眼压升高。要注意少吃高脂肪、高糖之类的食物,避免辛辣刺激、

油炸及干燥的食物,以免过量饮水造成眼压的升高。饮水时注意少量多次,因为大量饮水会刺激眼内分泌水量增加而引起眼内压增高。

**烟要戒掉** 青光眼患者一定要戒烟,因为香烟中含有的尼古丁成分可以引起眼底视神经血管痉挛,导致视神经缺血,加重青光眼患者的视神经损害。

**饮酒要适量** 刚进行过手术的青光眼患者建议不要饮酒。因为饮酒一旦过量,毛细血管就处于收缩状态,血管收缩会导致视神经血供减少,而加重视神经的损害。

**运动要谨慎** 青光眼患者谨慎做低头、弯腰、蹲下、仰卧起坐、倒立、举重等动作,因为这些动作可以使颈部静脉血液回流

阻力增加,导致眼内压升高,加重视神经的损害。青光眼患者要避免剧烈运动,因为剧烈运动使四肢血供增加,导致眼底视神经血供减少,加重视神经的缺血、缺氧,导致视神经损害加重。同时剧烈运动会使眼内房水排出阻力增加,导致眼压进一步升高。对于术后患者,若早期大量剧烈运动,可以使本来就很脆弱的血管破裂,引起玻璃体出血、视网膜脱离或脉络膜脱离等,所以青光眼患者要避免剧烈运动。

青光眼的视功能损害是不可逆的,所以青光眼的早预防、早发现、早治疗至关重要,医护人员和患者要共同预防和护理,尽量维护青光眼患者的高生活质量。

(陈冲)

## 简单运动损伤的应急处理

运动损伤主要是因缺乏一定的运动训练知识,运动前没有进行充分热身,进而对人体造成伤害。运动受伤后切不可大意,一些简单的运动损伤可以进行以下应急处理。

**1.擦伤:**即皮肤的表皮擦伤。如擦伤部位较浅,只需涂碘伏消毒即可;如擦伤创面较深或有渗血时,应用生理盐水清创后再涂上碘伏,必要时用消炎药膏外涂。

**2.肌肉拉伤:**指肌纤维撕裂而致的损伤。主要由于运动过度或热身不足造成,可根据疼痛程度判断受伤的轻重,一旦出现痛感应立即停止运动,并在痛点敷上冰块或冷毛巾,保持30分钟,以使小血管收缩,减少局部充血、水肿。切忌搓揉及热敷。

**3.挫伤:**由于身体局部受到钝器打击而引起的组织损伤。轻度损伤不需特殊处理,经冷敷处理24小时后可用活血化瘀药外用,局部可用伤湿止痛膏贴上,在伤后第一天予以冷敷,第二天热敷。约一周后可吸收消失。较重的挫伤可用云南白药加白酒调敷伤处并包扎,隔日换药一次,加理疗。

**4.扭伤:**由于关节部位突然过猛扭转,拧扭了附在关节外面的韧带及肌腱所致。多发生在踝关节、膝关节、腕关节及腰部,不同部位的扭伤,其治疗方法也不同。(1)急性腰扭伤可让患者仰卧在垫得较厚的木床上,腰下垫一个枕头,先冷敷,后热敷。(2)踝关节、膝关节、腕关节扭伤时,将扭伤部位垫高,先冷敷2天后再热敷。

(王伟)

**穴位按压:**呃逆频繁时,可自己或请旁人用手指压迫两侧的少商穴。少商穴位于大拇指指甲根部桡侧面,距指甲缘约6毫米,在赤白肉际交界处。压迫时要用一定的力度,使患者有明显酸痛感。患者自行压迫可两手交替进行。

**耳穴疗法:**选穴耳中、贲门、食道、胃、十二指肠、神门。耳廓用75%的酒精脱脂后,将胶布剪成8毫米×8毫米见方,将王不留行放于胶布上,对准所选耳穴,贴压在敏感点上,并采取轻重适宜的手法进行揉压,使患者产生酸、麻、胀、痛、热等感觉,每日按压3~5次。如1次贴压未愈或需巩固治疗者,3日后同法在对侧耳穴贴压。(向东)

## 呃逆外治法

早晨生活状态影响着我们一天的生活。早晨睡眼惺忪、赖床不起、忙乱不堪成了很多人的常态,一天的精气神都被消磨殆尽。但也有一些人从不赖床,保持着早起的好习惯,吃早饭、听音乐、从容开启一天的工作。

一般身体经过一夜的睡眠,全身的肌肉和韧带都处于松弛状态,马上起身会缺少了从平静状态到活动状态的过渡,易导致头晕不适,对“三高”及中老年人群影响比较大。

### 1.伸个懒腰加速血液循环

身体经过一夜沉睡,血液循环减慢、呼吸减弱,血液和氧气供应不充分。此时若舒展四肢、伸腰展腹,可扩张胸腔,使得胸肌活动加强,带动肌肉收缩,加速血液循环,使存留四肢的血液迅速回流心脏,供给心脑系统足够的氧血,

以帮助增强脏腑功能,辅助预防心脑血管系统疾病。

### 2.大翻身解除背部肌肉僵硬

在床上轻轻左右翻身10~15次,翻身时,人体的肩、臂、腰部要同时运动。这个动作可以使脊柱大关节和腰背部肌肉得到充分的活动,解除背部肌肉僵硬,使肌肉活动协调,长期坚持能够增强肌肉力量。

### 3.叩齿健齿益脑

叩齿即空口咬牙,使上下牙齿有节奏地互相叩击,每次100下。这是传统中医重要养生术之一。每天坚持做叩齿运动能让牙周组织以及牙床变得更加坚固,促进口腔唾液的分泌,也可增强了牙齿抵抗病毒的能力,降低牙周炎、牙龈炎的患病概率。

### 4.揉腹增强肠胃功能

双手自然重叠,以肚脐为圆心,在肚脐周围顺时针揉至少36次,再逆时针方向揉。按揉时,要呼吸自然,力度适中,动作和缓,精力集中。

顺时针按摩腹部,与胃肠道走向一致,有利于肠道蠕动,对防治便秘有一定作用;而逆时针按摩腹部,能起到补脾的作用,可以缓解腹泻。另外,肚脐即神阙穴,能激发人体的元气;而脐下三寸是关元穴,有培元固本、补益下焦之功能。

### 5.揉鼻预防感冒

两只手放在鼻子两侧,从鼻根至鼻翼下方,上下揉鼻50次。鼻子处有迎香穴,可以开肺窍,对感冒、鼻炎、上呼吸道感染、支气管炎,甚至对心脏病、动脉硬化症都有一定的防治功效。

(李智)

## 穴位按摩缓解胃肠不适

中医认为,气行不畅是百病之因。气不畅则内脏受损,造成人体多部位病变。教大家几个按摩妙法,能有效缓解气滞造成的胃肠不适。

**揉腹** 中医认为,人体的腹部为“五脏六腑之宫城,阴阳气血之发源”。揉腹可通和上下,分理阴阳,去旧生新,充实五脏,驱外感之诸邪,清内生之百症。《黄帝内经》就有记载:“腹部按揉,养生一诀。”我国唐代名医孙思邈曾经写道:“腹宜常摩,可祛百病。”揉腹不但可防治胃肠病,而且对许多慢性病,如糖尿病、

肾炎、高血压、冠心病、肺心病等,都有辅助治疗作用。一般选择在入睡前和早晨起床前进行。排空小便,洗净双手,取仰卧位,双膝屈曲,全身放松,左手按在腹部,手心对着肚脐,右手叠放在左手。先按顺时针方向绕脐揉腹50次,再逆时针方向按揉50次。按揉时,用力要适度,精力集中,呼吸自然,持之以恒,一定会收到明显的健身效果。

**捏脊背** 捏脊是通过刺激身体某些经络和穴位,达到治疗疾病的目的。尤其适合患有脾胃失和、消化

不良、厌食积滞等病症的孩子。主要是捏背部脊柱及两旁,脊柱在背部的正中,是经络中的督脉所在,脊柱的两侧是足太阳膀胱经循行的路线,刺激其穴位,可以起到通经活络,调和气血,及调整脏腑的作用。

**捏腿肚** 小腿肚内侧有足太阴脾经、足厥阴肝经和足少阴肾经,按捏这一部位,对上述经络所在的穴位均有一定刺激作用,足太阴脾经与脾胃相联故而捏至此处可治疗胃之疾患。特别提醒:严重胃病者,应去医院诊治。

(王亭)

## 运动是转换心情的钥匙

生活节奏快、压力大导致人们心理问题增加。有研究显示,约九成居民心理不够健康。面对情绪低落、郁闷烦躁,到底该怎么办?研究发现运动是转换心情的最好方法。

### 运动促进心理健康

一项研究发现,一般人每个月总有三四天情绪低落,积极运动者郁闷的时间比不参加任何运动的人少一天半。情绪和情感是客观刺激物影响大脑皮质的结果。运动能加强心搏,促进血液循环及新陈代谢,使大脑得到充分的氧气和营养,改善不佳心情;运动还可以使人精神集中,缓解紧张,疏导被压抑的精力,为不良情绪提供“排泄口”。

在运动时间上,每周锻炼3~5次,每次30~60分钟,对心理健康益处最

大。骑自行车、慢跑、游泳等有氧运动,以及团体类运动最利于促进心理健康。

### 运动的“副作用”也有利于转换心情

第一,户外运动让人晒太阳时间变多。阳光促进人体褪黑激素、维生素D的合成,有助于活跃神经递质,使人心情愉悦。光照会影响抑郁症发病率,北欧地区居民抑郁症的发病率要比南欧、非洲等低纬度地区高,主要是因为北欧冬季太长,阳光稀少。第二,爱运动的人,可倾诉的朋友也多。遇到困难,朋友可以帮忙出谋划策解决问题;遇到了感情危机或亲人离去,朋友可以给予理解和陪伴,都会让人心情变好。

(肖宇)

## 四味药材组成的药,怎么补气血?

### 中医健康中国行

《黄帝内经》记载,“人之所有者,唯气与血耳”。可见,气血对人体来说很重要。

在生活中,常见的如身体无力、心慌气短、头晕失眠等不适症状,基本都与气血亏虚有关。很多人因此研究了补气血产品,不免有人会问,像一些取材比较精妙的中成药,仅由三四种中药材组成,如参芪首乌补汁,它是怎么补气血的呢?

参芪首乌补汁由党参、黄芪、黄精、制何首乌四味药材组成,成药补气补血、益肝肾。四味中药中,党参为历朝历代贡品,性味甘平,补中益气,和胃生津,祛痰止咳;黄芪药用历史迄今2000多年,始见于汉墓马王堆出土的帛书“五十二病方”,性微温,味甘,内含多种抗菌成分,用于治疗气虚乏力、中气下陷、血虚萎黄等;黄精性味甘平,补气养阴,健脾,润肺,益肾;制何首乌为“中华九大仙草之一”,可补益精血、乌须发、强筋骨、补肝肾。

四味中药均聚焦体内气血运行。如此,仅四种成分组成的参芪首乌补汁,便可用于气血不足、肝肾亏损贫血、神经衰弱、产后血亏。

(蒙苗)

