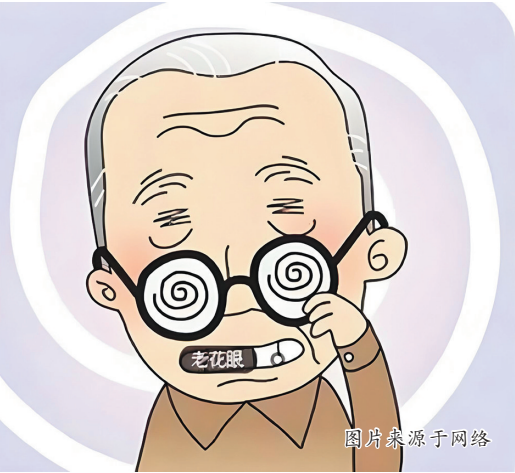


看不清就是“老花眼”？当心这些危险信号



不知道从什么时候开始，看书、看手机会不自觉把手伸远，想看清一条微信都很难……不少中老年人对此常常一笑了之：“唉，老花眼了。”但这一看似平常的现象，不一定只是衰老的信号，还可能暗藏眼部疾病隐患。

“很多人以为老了看不清就是老花眼，其实是个常见误区。”农工党党员、首都医科大学附属北京同仁医院眼中医科副主任医师于静指出，老花眼不是病，而是眼睛看远近的调节能力随年龄退化的现象。通俗地说，是眼内“睫状肌”这根“皮筋”开始“偷懒”，让人们在看近处时，变得力不从心。

需要关注的是，许多严重眼病在早期常常披着“老花”的外衣出现。严重致盲性眼病年龄相关性黄斑变性便是其中一种，“这类眼病发生在视网膜中央的黄斑区，会损伤我们最重要的‘中央视力’，早期可能表现为患眼视物变形、视力下降、颜色异常，甚至在视野中央出现‘黑洞’。”于静提醒，如

果不加以重视，很可能错失保住视力的关键时机。

白内障是另一种常见的老年性眼病，它是晶状体逐渐混浊所致，由于视力下降缓慢，往往容易与“花眼”混淆。“白内障通常会表现为视力模糊、虚影，看东西像蒙上了一层雾，夜间眩光明显，颜色也会变得暗淡，或者怕光。”于静介绍。

于静提醒，“白内障可以通过手术治疗恢复视力，目前白内障手术技术飞速进展，手术时机的把握也比较灵活，大家千万不要等着白内障‘长熟了’完全看不见了才选择手术，这样不但会增加术中风险、影响术后恢复，还可能会带来很多复杂的术中术后并发症。”

与白内障相比，青光眼“杀伤力”更强。

开角型青光眼、慢性闭角型青光眼的隐匿性强，有些患者刚刚就诊就是中晚期。急性闭角型青光眼则会表现一些前期症状：起初只是偶尔出现的轻度头痛、眼胀、视物模糊，容易被误认为眼疲劳，一旦房角完全关闭则眼压骤升，患者会出现头痛、眼胀、恶心、视力骤降，若未能及时处理将严重影响视功能。于静提示，“尤其是远视眼或眼球直径较小的老年人，在白内障发展过程中更容易诱发这种类型的青光眼。”

此外，“三高”人群（高血压、高血糖、高血脂）也需要特别注意。这些代谢性疾病会影响眼底微血管健康，可能导致视网膜静脉阻塞、视网膜动脉阻塞、视神经缺血等眼病。以上疾病均可表现为“看不清”“有遮挡”甚至“看不见”，若当成“花眼”不积极干预可能永久丧失视功能。

那么，如何区分是单纯老花，还是潜藏眼病风险？于静分享了一个简单的参考标准：老花的主要表现为看近不清，一般不影响看远处，远视力不会突然恶化。而一旦出现远视力明显下降、视野缺损、视物变形、颜色变化等现象，应尽快就医，进行包括眼前节、眼底、眼压和验光等项目检查，以免耽误病情。

即便最终确诊是老花眼，也不能掉以轻心。视功能随着年龄增长会逐步退化，若能从日常做起，科学护眼，不仅可以缓解疲劳和干涩等不适症状，还能在一定程度上延缓老花的进展。

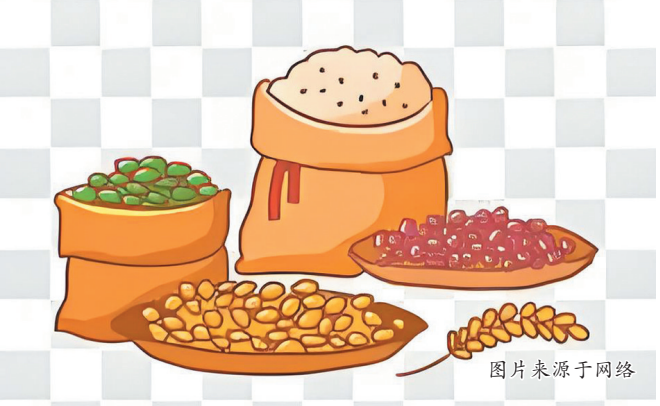
比如，平时生活中可以进行看远、看近的交替训练，对保持睫状肌的调节能力大有裨益。而眼保健操也并非“过时的老办法”，它可以刺激攒竹、鱼腰、丝竹空、太阳等眼周特定穴位，从中医角度疏通经络、改善血液循环，对于缓解视疲劳、维持调节功能同样有效。

除此，热敷也是值得推荐的方法。于静建议，在工作、学习间隙，可以抽出5至10分钟，将双手搓热后，轻轻敷在眼周，或借助热水杯、茶水杯的蒸汽，轻轻闭眼或正常眨眼熏蒸，可以帮助缓解干涩疲劳，维持泪膜稳定，改善睑板腺功能，减轻眼部不适。

作者：刘益伶

来源：《中国新闻》报

别再错过！原来全谷物这么有营养



你可能经常吃米饭、白面，但却错过了隐藏在全谷物中的营养宝藏。全谷物在加工过程中最大程度地保留了谷物天然营养成分，是膳食纤维、B族维生素和矿物质的重要来源，与精制米面相比，它就像是未被雕琢的璞玉，蕴含着更丰富的健康价值。

什么是全谷物

全谷物是指那些在加工时保留了完整籽粒结构的谷物，比如燕麦、糙米、全麦面粉等。要辨别全谷物食品，不仅要看外观、形态和色泽，购买预包装食品时，更要仔细阅读食品配料表和营养标签。目前，我国居民全谷物的摄入量普遍较低，成年人每天建议摄入50~100克全谷物。

全谷物的健康益处

全谷物对健康的益处多多，适量摄入有助于维持健康体重，对于患有肥胖症、糖尿病、高脂血症等慢性病人群，建议适当增加全谷物的摄入。在日常饮食中，我们可以将全谷物与精制米面搭配，做成杂粮饭、全麦面条，或者煮成营养丰富的粥类，一日三餐中至少安排一餐全谷物，让健康从主食开始。

特殊人群食用建议

不过，胃肠功能较弱的老年人或胃肠疾病患者，食用全谷物时要注意粗细搭配、适量食用。同时，由于全谷物食品不饱和脂肪酸含量较高，保质期相对较短，一定要做好科学保存。

来源：健康中国微信公众号

“心门失守”非小事 专家：心脏瓣膜病早诊早治是关键

目前，随着人类寿命的延长和老年人口的增加，心脏瓣膜疾病已成为中国一大主要心血管疾病，且发病率逐年攀升，其中又以二尖瓣和主动脉瓣疾病最为常见。

“心脏就像一个精密的发动机，四个瓣膜如同控制血流的‘阀门’。一旦这些‘门’打不开或关不拢，就会导致血流受阻或反流。患者轻则在活动后出现气短、乏力等症状，严重则会进展为心力衰竭，甚至威胁生命。”浙江省人民医院心脏大血管外科主任、主任医师崔勇在接受采访时表示，不少中老年人由于长期高血压、糖尿病、吸烟等危险因素影响，心脏负担往往较重，也更容易加速心脏瓣膜的病变进程，因此需要格外关注心脏健康。

“多数心脏瓣膜病并非突然发作，而是渐进式发展。”崔勇指出，心脏每跳动一次，瓣膜都需同步完成一次开合。随着年龄增长，其发生病变的风险也逐渐升高。其中，二尖瓣和主动脉瓣作为负责全身泵血的左心室的入口和出口，承受的工作负荷更大，因此病变概率也显著高于其他瓣膜。

值得警惕的是，心脏瓣膜病发展过程缓慢且症状隐匿，患者常因早期缺乏典型表现而忽视病情。加之公众对疾病认知不足，多数患者直到出现严重心功能不全才就医，严重影响治疗效果及预后。

“爬楼梯时气短，很多人误以为是肺部问题或衰老的正常现象，实际上可能是心脏的‘门’出了故障。”崔勇形象比喻，“就像汽车发动机失灵，阀门打不开或者关不拢，从而会导致血流梗阻，进而引发肺内淤血，使患者出现呼吸困难。”

崔勇补充道，胸闷、活动后气喘、体力下降等症状，都是心脏瓣膜病的典型信号，一旦出现这些症

状，需要及时就医，可通过做心脏超声检查确诊，做到早发现早治疗。

目前，心脏瓣膜病的治疗会根据患者的年龄、基础体质、预期寿命和患者意愿等情况，综合运用药物、外科手术、介入手术等方法来治疗。外科手术依然是治疗瓣膜疾病的主要手段。随着技术的发展，微创化已成为外科手术治疗 of 的必然趋势，可在减少手术创伤的同时，为患者预后带来综合改善。可用于外科置换手术的人工瓣膜有两种，包括机械瓣和生物瓣。

近年来，新型全封闭抗钙化干式瓣膜的出现不仅显著提升了生物瓣膜的耐久性，也更为适合小切口外科微创手术，其瓣膜设计为未来治疗预留可能，为患者提供了更多治疗选择。

“通过特殊设计，这一新型生物瓣膜在首次手术时就可为未来‘二次换瓣’及‘瓣中瓣’介入治疗预留空间。当患者需要再次换瓣时，只需把原来的瓣膜扩开，装入一个新的介入瓣膜，从而帮助患者获得更长久的获益。”崔勇补充道。

瓣膜技术的迭代为患者提供了更多治疗选择，而医保政策的适时调整也让先进治疗手段更触手可及。此前浙江省医保局宣布，从今年5月起，取消人工瓣膜等4类医用耗材医保支付最高限额3万元的标准，按基本医疗保险规定支付。

专家表示，这不仅意味着患者可以在家门口享受到优质、先进的治疗手段，更意味着他们可以根据自身病情和需求有更多的机会选择真正适合自己的瓣膜，医生也能更专注于为患者制定个性化治疗方案。

作者：张煜欢

来源：中国新闻网

《长安的荔枝》带火荔枝 吃多了真会得“荔枝病”

“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来。”近日，由马伯庸同名小说改编，雷佳音、岳云鹏领衔主演的古装大剧《长安的荔枝》登陆央视后，迅速成为观众热议的焦点，更意外掀起一场“沉浸式品荔”热潮。不少网友在社交平台晒出追剧日常：“啃着荔枝王追《长安的荔枝》，这才是贵妃同款快乐果。”“一边品尝荔枝，一边穿越盛唐，剧里说‘一骑红尘妃子笑’，我这儿直接实现‘荔枝自由’了。”

荔枝果肉晶莹、口感清甜，但可别贪嘴“咔咔炫”，过量食用可能会得“荔枝病”，导致低血糖。专家建议，成年人每次食用10—15颗，避免空腹食用，如出现头晕、心慌、出汗甚至晕厥等症状，应快速补充葡萄糖。

荔枝含糖量高 为何吃多了会低血糖？

在《长安的荔枝》原著小说中，为了将两盆新鲜荔枝从岭南运到长安，男主角李善德前后耗资总计三万一千零二十贯。按当时的标准，三百贯就足够在京城买一套房子。如此一折算，皇帝和贵妃为了吃这一顿荔枝，单是运费就相当于花掉了一百套房子！

如今我们想吃荔枝，花费要少得多。记者了解到，目前南京市场上的荔枝零售价普遍在每斤12元至16元之间。价格适中，荔枝果肉晶莹剔透、口感清甜多汁，让人忍不住一颗接一颗地吃。前段时间，有一名女子因过量食用荔枝，次日醒来出现头晕不适、持续性鼻出血等症状，急忙就医后，最终被诊断为“荔枝病”。

“荔枝病”也叫“低血糖急性脑炎综合征”，东南大学附属中大医院内分泌科主任医师、临床营养科主任金晖表示，通常说的“荔枝病”特指吃荔枝引起的低血糖症状。荔枝那么甜，为

什么还会吃出低血糖？金晖主任解释，荔枝中含有丰富的果糖，果糖主要在肝脏中转化。“如果在空腹状态下一次性食用过多荔枝，肝脏可能无法及时有效地将果糖转化为葡萄糖，从而引发低血糖。”此外，有研究提示，荔枝中的某些成分可能抑制肝脏的糖异生作用（即身体自己制造葡萄糖的能力），这也会加剧低血糖症状。

她补充道，吃荔枝后出现的问题不止低血糖一种，有些人可能对荔枝过敏，同样会引发休克等严重反应；儿童可能因误吞荔枝核导致喉部梗阻；有些老年人可能因低血糖引发心脑血管疾病甚至心梗。

如何避免“荔枝病”？牢记两大关键点

要避免“荔枝病”，专家认为关键在于两点：避免空腹食用和避免过量食用。金晖主任指出，吃荔枝前可先吃些食物垫垫底；成人每天摄入量建议控制在200—300克（约10—15颗），儿童控制在5—6颗以内。“吃300克荔枝未必一定低血糖，存在个体差异。”她提醒，糖尿病患者尽量不要吃荔枝，咽部炎症、口腔溃疡、便秘及过敏人群应适当控制食用量。

此外，需选择熟透的荔枝，避免吃



图片来源于网络

未成熟的荔枝，其含有次甘氨酸A、α-亚甲环丙基甘氨酸等毒素，含量更高、风险更大。判断荔枝是否成熟不能仅凭外壳颜色，部分品种熟透后仍带绿色，需要结合具体品种的特性判断。

金晖主任提到，中医认为荔枝属温热性水果，吃多易引发口腔炎症、口干舌燥、便秘等；西医解释，其含糖量高，口腔中糖分过多易导致不适，若未及时清洁还易滋生细菌。

专家提醒，若不小心得了“荔枝病”，出现头晕、乏力等症状，可快速补充葡萄糖，适当休息后通常能缓解；若出现抽搐、虚脱甚至休克，口服糖水或食物可能导致误吸，需立即就医，由医生通过静脉补充葡萄糖或使用其他升糖药物处理。

作者：万惠娟

来源：扬子晚报