

剁排骨过猛可致视网膜脱落?

眼科专家:用力过猛并不会造成视网膜脱落,可能之前就有病变指征

■ 本报记者 侯赛 通讯员 钟友廷

视网膜脱离是常见眼底疾病

视网膜居于眼球壁的内层,是一层透明的薄膜,由色素上皮层和视神经上皮层组成,两层间在病理情况下可分开,就称为视网膜脱离。海南省眼科医院副主任医师黄雄高说,单纯的剧烈运动,如案例中厨师的用力过猛,并不会造成视网膜脱落,可能之前就有病变的指征。

视网膜很薄但又结构复杂,它在我们眼球中的作用就像一架照相机里的胶卷,专门负责感光成像。当我们看东西时,物体的影像通过屈光系统,落在视网膜上,再传导到大脑。一旦视网膜脱离,大脑从眼部接受来的图像不完整或全部缺失,我们直觉的症状就是有大量黑影、闪光、视力下降、视物

变形等。

视网膜脱离是很常见、发病率较高的一种眼底疾病。常见的原因有:一是高度近视;二是其他疾病继发的,如视网膜炎,糖尿病性视网膜病变;三是外伤;四是眼底先天发育不良等。这些病因使得视网膜出现病变、变薄、裂孔、粘连等,受玻璃体液化和牵拉的影响,使得视网膜脱离。

眼前现黑影 伴有视力下降要就医

黄雄高说,打个形象的比喻,如果正常人的视网膜像一件质量很好的新衣服,那么这些高危患者的视网膜就像一件质量很差的旧衣服,稍微一扯、一碰就会破个洞,所以眼科医生经常嘱咐高度近视患者,不要剧烈运动,避免碰撞,甚至日常做事的动作尽可能地减缓。那位厨师的视网膜就应该存在病

变,质地比较脆弱,患者切菜用力过猛,眼球玻璃体剧烈震荡,视网膜长期受牵拉出现裂孔,最终发生脱离。

特别提醒的是,由于近视的发生率持续上升,因高度近视引起的眼底病变和视网膜脱离也大幅增加。如果近视度数大于600度,就要每半年到医院检查一次眼底,如发现裂孔,应该及时进行激光治疗以防止视网膜脱离。如眼前突然出现黑影并伴有视力下降、视物变形等,就要立即就医。

5类人群 易出现视网膜脱落

视网膜脱落是一种高度致盲的眼病,严重时往往会使患者失去光明。哪些人群容易出现视网膜脱落?应该怎样预防视网膜脱落?

1.眼外伤的人群:在挫伤中,撞击运动的瞬间可使眼球暂时变形,尽管眼球壁能顺应外力,但玻璃体不能,此时

玻璃体基底部与球壁分开,容易产生视网膜锯齿缘离断。穿孔性外伤可直接造成视网膜脱离,而后期玻璃体增殖可导致牵引性网脱。

2.无晶体眼的人群:白内障手术伴有玻璃体并发症的人特别容易发生视网膜脱离。发生在白内障囊内摘除术后者可能与填补原晶体空间的玻璃体运动有关。玻璃体腔大,增加了玻璃体摆动的空间,使其对视网膜的牵引力增强。

3.视网膜变性的人群:有些视网膜变性,如格子样变性、霜样变性、铺路石样变性,特别容易形成视网膜裂孔。这是因为变性降低了视网膜的粘着力,抗牵引力降低。

4.高度近视的人群:高度近视的人眼球外层的组织在变大,里面的组织不变大,而这两层组织是粘在一起的。其结果必然是外层的组织把里面的组织拉薄了。这样,视网膜就变形了。近视程

度越深的人,发生视网膜脱离的可能性越大。600度以上的高度近视比普通人的网脱机率高7-8倍。

5.眼睛老化的人群:老年人玻璃体大多变性、液化,常伴有各种视网膜变性,因而容易发生视网膜脱离。预防措施包括:用眼不宜过度疲劳;高度近视者少提重物、少做剧烈活动,高度近视的人最好不要献血;防止眼外伤;如患近视眼的病人应定期到医院检查,尤其是眼底不好的近视患者;定期的眼部健康检查最好每半年一次。

如果网脱轻者,卧床几天,注意卧位,多吃水果、蔬菜,清淡饮食,不嚼硬东西,保持大便通畅,网脱有的可复位;网脱重者,必须手术治疗,越早越好,只要发现上述网脱的症状,应立即到医院检查和诊治。

健康提醒

儿童烫伤怎么办?

专家:根据烫伤面积的大小判断是否冲冷水

男孩活泼更易出现意外

据解放军第187医院烧伤科主治医师李泰昌介绍,救治的烫伤儿童很多时候是因为家长照顾不周导致。“很多孩子的父母都要外出打工挣钱养家,他们通常会把孩子交给老人照顾,老人因为精力跟不上,小孩子又跑得快,很容易出现意外。”李泰昌说。

一些年龄较小的保姆因为经验、生活和文化方面的不足,也经常导致孩子被烫伤。海南省医疗救助基金会工作人员称,相对女孩而言,男孩因为活泼好动好奇心强更容易被烫伤。在基金会救助的烫伤儿童中,男女比例为6:4。

小面积烫伤冲水 15 分钟

据了解,在基金会救助的所有烧烫伤儿童中,很多儿童的家长都

不知道烫伤后该如何处理,甚至还有一位家长把汽车的润滑油涂在孩子烫伤处,以为这样可以减轻病痛。

陈海是省医疗救助基金会救助的被烫伤孩子中为数不多的经过科学处理的孩子,在被开水烫伤后,他的伯父第一时间用自来水冲他的烫伤部位10多分钟,因为处理及时,陈海虽然被严重烫伤,但却是所有烫伤孩子当中治疗周期最短、花钱最少、遭罪最少的孩子。

李泰昌介绍,伤后的处理方法要根据孩子被烫伤的面积和轻重来定。1、面积在5%的小面积烫伤应立刻冲水15—30分钟,冲水后不要涂酱油、牙膏等物,更不要抹红花油、酒精等扩张血管的药水,这些药水不仅会把皮烧掉,还会加重创伤面的疼痛。2、面积在5%—15%之间的中等面积的烫伤,冲不冲水都可以,烫伤后可用床单包住,就近送往医院治疗。3、面积在15%以上的烫伤不建议用水冲,因为有可能发生休克,可用凉毛巾裹住,及时送往医院抢救。4、特大面积的烫伤,需

要就近到当地输液后,确保半小时后到专科医院治疗。

必须强调的是,烧烫伤不是一点皮被烫伤的问题,这是一种烧烫伤病,小孩一旦被烧成中小面积,就很可能出现休克、感染、多器官功能衰竭,非常危险,一定要引起重视并及时就近就医。

最好让热水瓶远离孩子

李泰昌说,可按孩子的年龄阶段进行烧烫伤预防。1岁以下的小孩不会走路,活动受到限制,主要靠父母照顾,这就要求父母不要抱着孩子煮饭、倒开水等。热饮等应该放在孩子够不到的地方。1岁以上的孩子的活动范围较广,还没有安全意识,加上好奇心强,喜欢抓、摸、碰,家长应该把热水瓶、热水器、热锅等放在孩子碰不到的地方。

用热水给孩子洗澡,最好先倒凉水。大人不在家时,最好关掉饮水机,以免开水烫到孩子。插座插头不用时,最好用胶布封住。要等家里的明火熄灭后再出门,不要让孩子玩火。

保健常识

细嚼慢咽 有助降低饥饿感

人们常说,吃饭要细嚼慢咽。美国一项新研究发现,吃得慢确实让人不容易有饥饿感,这有助减少热量摄入,不过这样做不一定能帮助体重超重的人减肥。

美国得克萨斯基督教大学研究人员去年12月30日在《营养学与饮食学协会杂志》上报告说,为研究吃饭速度与热量摄入之间的关系,他们招募了一组体重正常者与一组体重超重者进行试验。试验中,所有人都吃两餐,一餐要求细嚼慢咽,没有时间限制,另一餐要求大口吞咽,快速吃完。

研究人员发现,与吃得快相比,两组人员在细嚼慢咽后出现饱腹感的时间更长,更不容易出现饥饿感。此外,两组人员在细嚼慢咽时喝水也比吃得快时要多30%左右。

不过,只有体重正常的一组在细嚼慢咽时才见到热量摄入“有统计学意义上的显著减少”。分析显示,体重正常的一组,细嚼慢咽时比快吃时热量摄入减少88卡,而体重超重的一组,热量摄入仅仅降低58卡。研究负责人米纳·沙阿教授说,体重超重的一组在试验中热量摄入减少幅度相对较少,可能是因为他们更加刻意地少吃。

沙阿表示,这一研究将有助于针对不同体重的人群制订不同的降低热量摄入策略。他建议人们吃饭吃慢一些,因为除了可能有助降低热量摄入、抑制饥饿感外,这也“增加了享受美食的乐趣”。(据新华社电)

研究发现

大笑可降血压 改善呼吸系统

谁说疼痛时一定要愁眉苦脸?据美国网站“生命科学”报道,开怀大笑让你不再疼痛!

牛津大学的研究人员做了一项实验。请参与研究的志愿者分别看幽默视频和无聊纪录片,同时测试他们对疼痛的耐受程度。志愿者手持冰冻的坚硬物,然后带上血压器,进行施压。结果发现,看完幽默视频的人更能忍受疼痛。

研究者为了确定是真实的“笑”在起作用,又让参与实验者分别看了一部喜剧和一部不幽默但是积极正面的视频。结果仍然是看喜剧的人对疼痛有较高的耐受度。而无聊、悲伤的东西反而会减少对疼痛的耐受程度。另外,研究者表示“假笑”、“礼貌性微笑”对抵抗疼痛是没有效果的。只有轻松、自愿的“大笑”才能起作用。因为只有发自内心的大笑才会让我们的身体分泌更多酚。而胺多酚这种化学物质可以抑制神经对疼痛的反应。

所谓笑一笑十年少,“大笑”不仅能减轻疼痛感,还能降血压,增加血液循环,改善呼吸系统,放松肌肉等。(任敏)



“三九”养生: 冬主藏宜多睡 进补勿忘冬至

冬至过后就是最寒冷的数九寒天,此时也是养生的大好时机。中医专家认为,针对数九天的天气特点,保健宜遵循“保暖御寒、适当进补、保证充足睡眠”的三大养生法则,以达到温暖越冬、蓄积能量,为来年健康打下坚实的基础。

冬季应采取积极的防守保暖措施,使人感觉暖和舒适,血脉流畅,手脚温暖为宜。除了头颈外,还要注意脚部的保暖。

提起冬季药膳进补,很多人马上就会想起《伤寒论》里的“当归生姜羊肉汤”,尤其手脚冰冷的女性和老人。羊肉煲、羊肉汤味鲜美,性温补,确实非常适合冬季进补食用,但人们吃多了容易燥热内生,五心烦热,最常见的副作用就是口干舌燥,烂嘴角。在烹饪时要注意巧加搭配,同时也要注意“秋冬养阴”的进补原则。

除了饮食进补外,三九寒冬的冬灸可谓最应时的别样进补。在最寒冷的季节,在特定穴位上贴敷温经祛寒、健脾补肾的药物可提高人体免疫力,并治疗冬季高发的哮喘、老慢支、过敏性鼻炎、反复上感以及虚寒腹泻等。中医认为,除了上医院贴药外,热水泡脚、艾灸也是很好的“补药”,睡前热水泡脚,以艾条熏涌泉,或以艾灸灸足三里、关元、气海等穴位,可以促进人体血液循环,使人温暖入睡。

冬季里宜早睡晚起,成年人应保证每晚8小时的睡眠时间,小孩甚至应该更多一些。事实上冬主藏,白天过度活动消耗阳气,不利于阳气的收藏。老人可以把晨练安排在有太阳的八、九点以后,一边运动、一边晒太阳。冬季不宜进行高强度的体育运动,以免损伤阳气,但多吃不动不利身体健康,可参加一些如快步走、踢腿走、打太极、跳舞等有氧运动,以感觉身体发热,微微汗出为宜。

(狐健)



■ 本报记者 马珂 通讯员 黄武

日前,未满1周岁的男孩被开水烫成二级烧伤的帖子在南海网上发



冬天容易饿,可能是种病

到了冬季,天气变冷,很多人食欲大开,但是如果你的胃口突然好得惊人,进食量大增,那可要注意了,因为这可能并不是因为天气变冷的关系,而很有可能是疾病的症状。

大量进食,不可不知的真相

冬天,很多人对进食量的增加可能并不会太在意。因为冬季阴盛阳衰,人体受到寒冷气候的影响,机体的生理功能和食欲都会有所增加,保证人体必须营养物质的充足是十分必要的。

生活中,确实会有部分人会饿得快,这可能跟个人的体质等因素有关,如果是长期如此而非突然改变的话,那就无关紧要。相反,如果近期显著出现这种变化,比如,突然的频繁进食,并感觉胃口好得惊人,进食频率和进食量大大超过以前,那就不得不注意了,因为这很有可能是疾病导致的,而不是简单的季节交替的原因。

据内分泌科专家表示,糖尿病、甲亢、胰岛细胞瘤等这些常见的疾病的临床表现都是进食量突然增加,这类病人表现为明明吃饱了,但是没过多久,又会感觉到肚子饿了,又想吃东西

西。不少临床医生都表示,在接触到的甲亢患者中,不少人都有吃饱后的1~2个小时内有需要进食的情况。

后知后觉的“大量进食”

很多疾病所引起的多食现象,其实多可以在日常生活中注意到。比如糖尿病有“三多一少”的表现,即多食、多饮、多尿,一少指的是消瘦。甲亢患者有持续消瘦、手抖等比较特异性症状;胰岛细胞瘤患者身体分泌的胰岛素过多,需要不停地吃,一不吃就出现低血糖,会造成昏迷。临床上常用“睡美人”来形容这类患者,实际上,这些病人并非睡过去,而是进餐过少低血糖晕过去了,吃点东西就醒过来了。

通常情况下,虽然糖尿病发展到中期才会出现食欲大增的情况,但在临床前期表现上,不少糖尿病患者已经是长时间出现很明显食欲增加症状,但意识不到这是疾病,直到家人发觉异常,到医院检测,才发现空腹血糖已经很高了。

所以,如果您发现自己的进食量突然增加,而且身体还有其它的异常症状,那就要尽快到医院检查。(康家)

特殊人群的牙齿需特殊护理

■ 本报记者 原中倩 通讯员 赵春荣

人人都要保护牙齿,但一个家庭中有三类特殊人群的牙齿要重点保护:孕妇、小孩和老人。专家认为,这三类人群的牙齿护理不仅非常重要,护理方法与一般人也应有所不同。

海南拜尔口腔医院院长羊强认为,孕妇的口腔健康状况,不但关系到孕妇,还关系到肚子里的小宝宝的发育。所以孕妇在怀孕前最好做一次口腔全面检查,以防怀孕后出现牙龈和牙齿问题,因为治疗而影响到胎儿。在怀孕过程中,每日要规律清洁牙齿,不要因为怀孕改变生活规律忽略口腔卫生保健。

羊强说,小孩的牙齿很特殊,特别

是乳牙质地比较薄,钙化低,而且儿童的食物多为软、甜、黏的食物,比如蛋糕、甜饮料等,很容易导致龋齿的出现。家长要培养孩子正确的刷牙习惯和方法,不要因为乳牙会换而忽略了乳牙的保护,乳牙如果龋坏不但影响孩子的营养吸收,还会导致换牙时萌出的牙齿排列不齐。

另外,老人因为退行性改变,牙齿的问题非常多,更加要注意牙齿的保护。老年人除了定期看牙医,建议饭后要用温水或者温茶水漱口,因为茶水中含有微量氟类矿物质,有预防龋齿的作用。同时,可以经常按摩牙龈,延缓牙龈的萎缩。羊强最后提醒,特殊人群牙齿护理应尽量选择到正规的专业口腔医院。

拜尔, 专注口腔二十年 特

海南拜尔口腔医院 约

爱牙热线:4000-616-333

地址:海口市龙昆南路南大桥下(白坡里公交站旁) www.hnbyer.com