



# 重视视听功能 有病及时防治

随着年龄增长，人的感官功能慢慢减退，逐渐出现视力衰退、视野变小、听力下降等症状。白内障、糖尿病视网膜病变等问题成为许多老年人有口难言的苦。重视老年人视听功能，及时预防，对症下药，才能保证老年人能享受一个健康幸福的晚年。

## 视力

造成视力下降的原因有许多，老年人中最常见的是白内障。

### 一、白内障

#### (一) 什么是白内障：

白内障是指眼睛的晶状体由透明变为不透明，阻碍了光线进入眼内从而影响视力的现象。

#### (二) 主要症状和表现：

1. 双眼同时或先后发生渐进性、无痛性视力下降。
2. 眼前好像有一层膜遮挡。
3. 单眼看东西出现重影。
4. “老花眼”好转，度数减低。
5. 看颜色不鲜艳。
6. 在太阳或夜间灯光下看东西模糊。

#### (三) 怎样治疗：

全世界还没有一种药物能彻底根治白内障，手术治疗是医学界公认有效的治疗方法，如微创手术白内障超声乳化+人工晶体植入术。

#### (四) 什么时候做手术：

当白内障导致的视力下降影响到了正常工作及生活时，就可以考虑手术治疗。一般来说矫正视力低于0.3，如果患者合并有青光眼潜质且晶体又有膨胀的情况，应尽早进行白内障手术，防止出现一系列的并发症。

#### (五) 术后注意事项：

1. 思想上重视，不要认为做完手术就万事大吉，应加强观察。注意术后眼睛有无疼痛，人工晶体位置有无偏斜或脱位，眼前有无炎症渗出等现象。

#### 2. 术后每周复查视力、人工

晶体及眼底情况，1个月后遵医嘱定期复查。

3. 术后1个月内每日使用激素、抗生素眼药水，对于长期使用激素类眼药者，应注意眼压情况，避免产生激素性青光眼。
4. 术后3个月避免剧烈运动，尤其是低头动作，避免过度劳累，防止感冒。
5. 保持大便通畅，少吃刺激性食物，忌烟酒，多吃水果及蔬菜。
6. 术后3个月应到医院常规检查，并作屈光检查，有屈光变化者可验光配镜加以矫正。
7. 术后1个月后可正常工作和学习。

#### 二、其他视力方面疾病

还有一些高血压、糖尿病等慢性疾病引起的视网膜出血、渗出、黄斑病变，现在比较多见的有糖尿病视网膜病变。

#### (一) 什么是糖尿病视网膜病变：

是指糖尿病患者因高血糖造成视网膜微血管发生病变，毛细血管周围细胞产生坏死，内皮细胞变薄，内屏障功能受损，血管内液成分渗出到组织，而产生的功能障碍。这一病症是不可逆的。

#### (二) 有哪些表现：

早期无自觉症状，行眼底检查可见微血管瘤，后期可出现飞蚊症、闪光感、视野缩小，病变累及黄斑后有不同程度的视力减退，血管破损产生眼内出血，牵拉视网膜引起网膜脱离出现失明现象。



#### (三) 怎样治疗：

严格控制平稳血糖、血压等全身情况，可减缓糖尿病视网膜病变进程，定期检查眼底，一般三个月复查一次。根据情况可给予眼内注药，进行激光光凝术、玻璃体切割术等手术，能减轻黄斑水肿，改善视力。若发展到牵拉性视网膜脱离或新生血管性青光眼，即使积极治疗，预后效果也较差。

## 听力

听力下降在老年人中的发病率也逐年增多。随着人民生活水平提高，膳食已发生明显改变，“三高”明显增多。社会压力增大；内耳动脉产生痉挛；血栓形成、堵塞，引起内耳毛细胞缺血坏死；突发性耳聋增多；听力问题患者明显增加。但有些人以为是随着年龄增长，出现老化现象。直到问题严重再到医院检查及治疗，但已错过了最佳治疗时机，后悔莫及。

如果能通过相关检查找到具体原因，进行相应的药物治疗，助听器的选配，电子耳蜗的植入也能恢复部分有效听力。所以当出现视力模糊、听力下降的情况，建议找到专业专科医师处进行适当检查及治疗，恢复正常视听功能。

湖南省洞口县人民医院

五官科主任 副主任医师 杨坚

## 三部门印发行动方案 推进养老和家政服务标准化

近日，市场监管总局（标准委）、民政部、商务部联合印发《养老和家政服务标准化专项行动方案》（以下简称《行动方案》）。《行动方案》提出，到2025年，养老和家政服务标准体系基本健全，标准化发展基础更加牢固，标准推广应用效果日益凸显。标准供给由政府主导向政府与市场并重转变，养老和家政服务标准体系结构

不断优化，服务标准加速提档升级，出台100项养老和家政服务领域标准，形成服务标准多元供给格局。

《行动方案》围绕有效满足老年人多样化、多层次养老服务需求，促进家政服务业提质扩容，提出到2025年养老和家政服务标准化工作的总体目标，以及4大方面、10项重点工作。在标准体系建设方面，

《行动方案》提出优化养老和家政服务标准供给结构，厘清了国家标准、行业标准、地方标准、团体标准和企业标准等标准化工作方向。在标准实施与监督方面，《行动方案》提出向消费者明示服务标准、完善标准实施信息反馈机制、分批部署150个标准化试点示范项目等任务。

《人民日报》2.3 欧阳洁



#### ■养生之道

## 老年人 立春养生三部曲

立春，代表着一年伊始，天气回暖，万物复苏，也是人体阳气升发的季节。《黄帝内经》中提到，应顺应天地阴阳之气的变化，借此一切更生之时，注重调理身心，方能益寿延年。湖南省中西医结合医院老年病科主任、主任医师袁春云表示，老年人立春养生应注重以下三方面。

#### 一、修身以养性

春天到来之时，人们要让自己的意志生发、乐观愉快，切勿情绪抑郁。老年人可以选择在日常生活中培养读书、绘画、书法、音乐、种花、钓鱼等兴趣爱好，怡情养性、陶冶情操。

#### 二、食疗以护肝

中医有春季养阳重在养肝的观点。中医认为春属木，主升发，肝气旺。肝旺易伤脾，酸味入肝，具有收敛之性，不利于阳气的生发和肝气的疏泄。因此，在立春之时，老年人应进食一些甘甜的食物，譬如红枣、蜂蜜、香菜、花生等等。这些食材能达到柔肝养肝、疏肝理气的作用。

中药茶饮也是护肝的一方妙药。如三七花茶、金银花茶，以及枸杞红枣茶等。它们不仅能够保肝护肝，对于节后解腻、减脂也大有用处。

#### 三、运动以健体

随着春日暖阳的如期而至，适当的运动锻炼是恢复身体元气的最佳方式。对于老年人来说，外出散步是最为适宜的活动了。不仅能够调节情绪，还能够活动筋骨，让气血流畅，阳气流转，提高免疫力。身体条件尚佳的老年人，可以进行一些节奏和缓的锻炼，如八段锦、易筋经、太极拳、慢跑等；运动之前做好充足准备和热身，以“微汗”为宜，大汗易损伤心阳。

通讯员 熊浙冶

## 百姓作品

春雨  
今年下起  
第一场春雨  
我和爷爷  
忙着来收集  
春雨如油  
预示着幸福  
努力生活  
更好憧憬

春雨（漫画）

山西 梁俊琦