



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,病变累及黄斑后会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,恢复正常的视听功能。

湖南省洞口县人民医院
五官科主任 副主任医师 杨坚

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

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项重点任务。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



春雨(漫画)

山西 梁俊琦