

健康服务

“睛”彩人生

全年龄段守护眼健康 不仅是视力问题

● 郑科

● 6月6日是第29个全国爱眼日。今年的主题是：关注普遍的眼健康。

● 新生儿满月后，应该做一次眼底检查，排查上睑下垂、白内障、青光眼等先天性眼病。

● 中小学生学习预防近视发生的方法可总结为“三板斧”：每天2小时以上的户外活动、控制近距离用眼时间、建立屈光发育档案。

● 白内障是一种“老化”型的疾病，随着年龄增长，发病率可以达到100%。

6月6日是第二十九个全国爱眼日。今年的主题是：关注普遍的眼健康。全年龄段全生命周期眼健康都具有重要的意义。目前，人们与电子屏幕几乎达到共生关系。无论是手机、电视、显示器还是电脑，电子屏幕已渗透到教育、学习、工作、娱乐、消费等各个领域，既无法离开它，也确实影响到了人们普遍的视力健康。

国家卫生健康委办公厅关于开展2024年全国爱眼日宣传教育周活动的通知中提到，聚焦近视等屈光不正、白内障、眼底病、青光眼、角膜炎等重点眼病，着重关注儿童青少年、老年人两个重点人群，大力宣传全年龄段全生命周期眼健康的重要意义。

专家提醒，视力保护不只是近视问题。那么涉及全年龄段视力健康，结合我国眼科疾病普遍问题，应该关注哪些方面？

青少年：满月就要查眼底，“三板斧”拦截青少年近视

新生儿满月后，应该做一次眼底检查，排查上睑下垂、白内障、青光眼等先天性眼病。

2—3岁时做一次眼科检查，排查孩子是否存在屈光不正(例如近视、散光、屈光参差等，生理性远视除外)或其他器质性眼病(例如斜视、弱视等)。

另外，家长还应在生活中注意孩子的行为细节，从而对孩子的视觉发育进行初步的评估，比如是否追光、追人、抓取物品是否快速准确、视物时眼睛及头部的位置是否正常等等，如果出现异常，应及时就医。

儿童阶段，提前预警近视。家长们最关心的就是怎样发现孩子“近视的苗头”？传统的做法是，当发现孩子出现视物喜近、斜视歪头视物、看电视眯眼现象时，可能近视已经发生。

针对未发生近视的儿童，预防近视发生的方法可总结为“三板斧”：每天2小时以上的户外活动、控制近距离用眼时间、建立屈光发育档案。



关注普遍的眼健康

2024 6.6 全国爱眼日

干燥症的典型症状就是眼干、眼痒、眼红、异物感、烧灼感、视觉质量下降、见风流泪、分泌物增多等。

避免眼干燥症需要日常生活中尽量避免佩戴隐形眼镜，注意间歇性用眼，保证充足的睡眠，避免熬夜，改善空气质量，适度增加湿度。同时，可以在医生的指导下，合理使用人工泪液，并接受睑板腺按摩等治疗，从而改善眼部微环境，提高用眼舒适度。

此外，视网膜变性、裂孔等问题在人群中也有一定的发病率，而且早期没有明显症状，容易被忽视，但是此类疾病可能发展成视网膜脱离，而早期发现的关键就在于定期全面的眼底检查。

老年人：老花眼“返老还童”？白内障发病率几乎百分百

随着年龄的增长，眼睛的变焦能力会下降，45岁后老视(老花眼)逐渐加重。老视典型症状是视近困难、视远不能持久，患者应及时佩戴合适的老花镜，否则可能会导致视疲劳，出现眼胀、眼痛、眼涩痛，甚至头痛等症状。如果患者不想戴眼镜，也可通过手术矫正。

随着老视的出现，白内障问题也逐渐出现。白内障是一种“老化”型的疾病，随着年龄增长，发病率可以达到100%。

其实，在中年阶段白内障就已经在悄然发生，早期的症状可能是近视加深，很多中老年朋友可能会遇到老花眼改善这一“返老还童”的现象，其实就是白内障早期出现近视或者近视加深的结果，此时，应该定期检查眼部情况，酌情观察或者接受治疗。

50岁以后我们还需警惕青光眼、视网膜病变、黄斑变性等眼部疾病。“三高”患者要积极控制血糖、血压和血脂，尽可能减少眼睛并发症风险。由全身疾病引发的视网膜病变等眼底问题一般是不可逆的，因此预防的意义大于治疗本身。建议大家每年做一次全面的眼底检查，排查这些高发眼病，做到早发现、早治疗。

60岁以后，除了需要警惕眼底疾病，年龄相关性白内障是这一阶段最常见的眼科疾病。目前解决白内障公认方式是手术。如果罹患白内障，不需要等“熟透了”再做手术，否则会加重并发症风险。只要影响到日常工作和生活，就可以考虑手术。

屈光性白内障手术可以把白内障、近视和老视问题同时解决。同时，白内障手术也可以降低闭角型青光眼的发作风险。

同时，眼干燥症和玻璃体混浊也是困扰老年朋友的常见眼科问题。眼干燥症的治疗原则同前，玻璃体混浊则视情况轻重而定，轻者以观察为主，可以辅以药物治疗并加强心理引导；严重影响正常生活者，可以考虑激光或手术治疗；如果合并视网膜病变者则应积极治疗视网膜病变。

(据《中国妇女报》作者系北京希玛尔顺眼科眼科医院医疗副院长兼屈光中心主任)

慢病防治

天一热高血压“痊愈”了？

假象

天气转热，有不少高血压患者发现自己白天的血压较以往明显降低，甚至降至“正常”，难道是高血压痊愈了？其实不然。今天，北京中医医院心血管科专家为您详解夏季如何控制血压。

为何夏季血压会偏低？

人体血压随着四季更替有所变化，通常表现为冬季血压较高，夏季较低。

血压主要是血液对血管壁的压力，温度升高时，可能是因为体表血管扩张，血管阻力减小，血压相应下降。还有一种可能，是因为高温多汗，我们体表的水分蒸发增多，盐的丧失也随之增加，血液容量降低，血

压自然下降。对于高血压患者来说，夏天“高血压痊愈”是个假象，这时切不可放松对血压的监测和控制。自行减药、停药，对高血压患者来说更是危险行为。

降压方案需遵医嘱调整

高血压与气温、气压等气象要素的急剧变化有显著关系，人体调节的节奏跟不上气候变化的进展，因而导致高血压发病增多。特别是老年人因动脉硬化导致血管弹性下降，以及各脏器功能减退，对气候骤变的耐受性较差，所以在气候变化之前提前调整药物治疗方案可预防高血压发病。

气象预报约等于疾病预报，当每日气温变化较大，也就是当天最

高气温和最低气温的差值超过10℃，或者气温在短期内变化较大时，建议患者在家监测和记录血压，超过正常范围及时到心血管专科就诊，调整降压方案。

高血压患者的度夏指南

适量运动 推荐收缩压小于160mmHg和舒张压大于100mmHg的高血压患者，每周进行5至7天、每次30至60分钟的中等强度有氧运动，且每周进行2至3次的抗阻力量练习。

运动项目 可选择骑车、游泳、健步走、跑步、羽毛球、乒乓球、健身操、团体类运动等有氧运动。

捏拿心经 少阴心经在手臂位置的走行整体是在手臂的内后方，从

腋窝沿上臂经过肘关节，再沿前臂内后方，行于手掌内侧，终止于小指外侧端。左手臂向前平伸，掌心向上，右手屈臂，拇指点在左腋窝，其余四指与拇指对接，拿住左臂内侧后缘。以8计数从腋窝一直捏拿到小指，左右交替。

抓握毛巾 将毛巾对折卷起，粗细度为一只手握住，大拇指和其他四指不相碰，用30%的力量攥紧毛巾2分钟，放松1分钟，左右手各重复2次，隔天1次。

靠墙静蹲 背靠墙，双腿下蹲至坐姿，大小腿夹角根据个人情况维持在90至120度，每天3—5组，每次1—3分钟。

(据《北京青年报》)

贴心呵护

高考饮食攻略

高考期间，孩子备考太辛苦，要不要补一补？

考试是知识的比拼，也是一场体力的拉力赛，一人考试，全家上阵。高考期间家长该如何备餐，为孩子考试加油助力？



考生的饮食有必要做调整吗？

在高考前对考生的饮食结构和饮食范围进行适当的调整是非常必要的。通过合理的饮食安排，可以

为考生提供充足的营养和能量，帮助他们保持良好的身体状态和大脑功能，从而更好地应对高考的挑战。

考生的饮食应遵循什么原则？

高考生的饮食结构和食物摄入量需要根据个体情况和实际需求进行调整，但总体上应遵循以下原则：饮食结构均衡；荤素搭配；蔬果充足；合理安排餐次和食

量，避免暴饮暴食或过度饥饿；在高考期间，家长可以根据考生的需求为他们制定合理的饮食计划，同时鼓励他们养成良好的饮食习惯。

针对考生的食谱有哪些？

早餐要保证营养充足，可以选择牛奶、鸡蛋、全麦面包等富含蛋白质和碳水化合物的食物，再搭配一些新鲜水果，以提供维生素和矿物质。

午餐和晚餐应注重荤素搭配，适量摄入瘦肉、鱼、禽肉等动物性蛋白，同时增加蔬菜、水果的摄入量，以保证营养均衡。此外，可以选择一些富含不饱和脂肪酸的食物，如核桃、芝麻、深海鱼等，有助于大脑功能的发挥。

在食谱安排上，可以考虑增加一些具有益智安神、健脾养胃

功效的食物，如红枣、山药、小米等。这些食物不仅有助于缓解考生的紧张情绪，还能改善脾胃功能，提高食欲。

高考期间，考生的身体和大脑都处于高度紧张的状态，需要更多的营养和能量来支持他们的学习和考试，但家长要注意，避免考生摄入过多的油腻、辛辣、刺激性食物，以及高糖、高盐、高添加剂的加工食品，这些食物可能会对考生的胃肠道造成负担，影响他们的身体和考试状态。

考生失眠，如何通过食物改善？

牛奶：牛奶富含色氨酸，可以促进大脑神经细胞分泌使人困倦的神经递质五羟色胺的物质，有助于考生更快地进入梦乡。同时，牛奶的温饱感也能有效增加催眠效果。

小米：小米中含有丰富的色氨酸，能促进大脑分泌使人想要睡觉的神经递质，让人产生困倦感，从而促进睡眠。此外，小米还富含淀粉，食用后可以使人产生温饱感，进一步促进胰岛素的分泌，提高进入脑内的色氨酸数量。

蜂蜜：蜂蜜含有葡萄糖、维生素、镁、磷、钙等营养成分，可以调节神经系统功能，缓解神经紧张，促进睡眠。

莠笋：莠笋中的白色浆液具有安神镇静作用，对于神经衰弱失眠者有益，有助于改善睡眠。

大枣：大枣含有黄酮—双—葡萄糖苷A，具有镇静、催眠和降血压

用。考生可以每日食用几颗大枣，或者用大枣泡水喝，有助于缓解紧张情绪，促进睡眠。

葵花子：葵花子含多种氨基酸和维生素，可调节新陈代谢，改善脑细胞抑制机能，起到镇静安神的作用，晚餐后适量食用葵花子，有利于消化停滞，帮助睡眠。

以上食物中的色氨酸、钙、磷、镁、维生素等营养成分都有助于改善睡眠质量。然而，每个人的体质和饮食习惯不同，因此建议考生在选择食物时结合自身情况，适量食用。同时，保持规律的作息时间和适当的运动和良好的心态也是改善睡眠的重要因素。

请注意，虽然这些食物可以帮助改善睡眠，但并不能完全治愈失眠。如果考生的失眠症状持续严重，建议及时就医，寻求专业的治疗建议。(据《大众健康报》) 图片来源：iC photo

