高郵日報
2017年4月27日 星期四
丁酉年四月初二
责 编:郭兴荣
版 式:张增强
在线投稿:http://tg.gytoday.cn 新闻热线:84683100

扬州市恒久保安服务有限公司
扬州市强盛物业服务有限公司
HJBA 服务到家 到家服务 QSWY
今日高邮微信
高邮日报手机报
详情请浏览“今日高邮”网站 http://www.gytoday.cn

熬夜追剧,谨防视网膜脱落

前不久的一则新闻引人关注:25岁的女白领林倩(化名)连续熬夜追剧,一日突然发现右眼视力急剧下降,好像有一只黑色的手挡在眼前。所幸在医院的紧急手术治疗下,视网膜成功复位,视力终于“转危为安”……中山大学中山眼科眼底中心主任吕林教授提醒,高度近视人群是发生视网膜脱落的高危人群,一旦发生“网脱”如果不及时治疗,可能会造成永久性失明,后果十分严重。

哪些因素易导致视网膜脱落?

追个连续剧为什么就会使视网膜脱落呢?吕林介绍,高度近视人群的视网膜比正常人薄,因眼轴的增长而受到牵拉,脱落几率会更高。而长时间使用电子产品,让视网膜拉得更紧,就可能导致视网膜脱落。所以,年轻人中以下人群发生视网膜脱落的概率非常高——

●高度近视

数据显示,600度以上的高度近视者,视网膜脱落的几率比普通人高7~8倍。高度近视的人在进行剧烈运动(如跑跳、打球)或玩游乐项目(比如坐过山车、跳水、蹦极)时,急速转弯、向下俯冲等动作都可能使眼球瞬时压力剧增,相当于眼睛产生压力变化,视网膜极易脱落。剧烈运动时难免发生撞击,眼球在一瞬间发生变形,玻璃体不能顺应外力,其基底部与球壁分开,容易产生视网膜锯齿缘离断,造成脱落。

●用眼过度

有研究显示,白领群体中视网膜脱落的人越来越多。电子辐射、长时间用眼等对年轻人的视力影响非常大。特别是原本就近视的人,眼轴比正常人长,血液供应不好,一旦眼睛过于疲劳,可能发生视网膜脱落。一般来说,电脑、财会、设计等从业者是高危人群。

●隐形眼镜

隐形眼镜不会直接导致视网膜脱落,但配戴不当时可能会造成视网膜脱落。

“网脱”发生后,越早治效果较好

一旦“网脱”发生,病人会在相应的某一个区域看不清或完全看不见,也有的病人会发生眼前有“闪电”感,看东西会有黑影在眼前飘动的感觉,必须及时求治。

吕林解释,如果脱落范围不大,不影响黄斑部,病人的视力不会有太大影响,但随着疾病的发展,视网膜脱落范围逐渐扩大,影响到黄斑部,病人会出现明显的视力下降,治疗难度大大增加。如果拖延治疗超过1个月时间,此时眼睛内部可能已经发生了玻璃体增殖,简单理解为已经产生疤痕了,治疗难度将会增加,效果也会比较差。

“网脱”的治疗是通过手术将脱落的视网膜重新复位以恢复部分视力。手术方式主要包括外路(巩膜外加压术)和内路(玻璃体切除术)。前者适合于新鲜且简单的网脱患者,后者则适用于相对复杂的视网膜脱落患者。

“网脱”容易复发,因此手术后要密切复查,尤其是术后早期,一旦发现有复发迹象,应立即接受相应的补救措施,如视网膜光凝、眼内注气等,否则只有再次手术。

吕林提醒,有视网膜脱落史的人,视网膜会变薄且脆弱,约10%的患者会再次发生。因此一定要避免劳累,保证充足睡眠;避免眼球过度震动,如剧烈咳嗽、用力排便、揉眼睛等过度用力;坐飞机前最好咨询医生。

冰箱不是食物『万能收藏箱』

双休日去朋友家玩,打开她的冰箱,吓了一跳:不管是饮料、蔬菜、牛奶、蜂蜜、水果……都往冰箱里塞,原来还有很多年轻人不知道“有些食物是不可以放冰箱的”。武警广东省总队医院营养科主任曾晶提醒,有些食物放冰箱后反而影响食物的风味与质量,如果吃了不适宜放冰箱里的食物,还可能患上如拉肚子的“冰箱病”。

哪些食物不能放冰箱

●水果类

香蕉、芒果:这些水果宜在10℃-12℃保存,过低的温度会使它们冻“伤”,发黑、腐烂。家庭用冰箱冷藏室的温度一般为2℃-7℃,不适于放置这些热带水果,所以香蕉、芒果买回家后放在室温阴凉处即可。

牛油果:如果不想让它熟的太快、保存更长时间,最好放在棕色纸袋中。如果想让它早些成熟,可以和香蕉一起放在果盘里。

●蔬菜类

黄瓜、青椒、西红柿:贮存适宜的温度黄瓜为10℃至12℃,青椒和西红柿为7℃至8℃,在冰箱中冷藏久了会变黑、变软、变味。

洋葱:洋葱的气味会侵染冰箱中的其他食物,在阴暗、干燥、通风的地方即可。

大蒜:冷藏并不会使大蒜更新鲜和保存更久,应该放在阴暗、干燥、通风的地方。

●淀粉类

馒头、花卷:这些食物放进冰箱中会加快其变干变硬的速度。如果短时间吃不了的话,可以将其密封好放进冷冻室中冷冻。

面包:冷藏后容易变干、变硬和掉渣,营养及口感都不如常温下保持得好。

●干货类

茶叶、奶粉:这些食物本身在室温下即可保存,不需要低温保藏,放入冰箱如果密封不严,反而会吸收冰箱中的杂味和潮气,易发霉变质。

蜂蜜、果脯:糖分高的食物渗透压高、水分少,本身就不易变质,可室温下保存。放入冰箱后低温促使食品结晶析出糖分,反而影响食物的成色和口感。

红酒:红酒的储藏温度以12℃左右的恒温为宜,切忌冷热变化;而冰箱的工作原理是间歇式的,反复的温度变化对红酒的品质破坏很大。

药材:冰箱里的药材和其他食物长时间混放,容易受潮,从而破坏了药材的药性。药材最好装在密封性好的保鲜盒里再放进冰箱保存。

冰箱的正确使用方法

曾晶表示,冰箱里不同位置该放不同的食物——

冷藏室冰箱门架处:适合储存抗菌性较强的食物,如开了封的咸菜、果酱、芝麻酱、酸味食物等。由于冰箱门经常打开,这个位置受暖空气的影响较大,所以最不适宜储存容易变质的食物,比如开了封的熟肉和牛奶等。

冷藏室上层:适宜储存熟肉、咸肉、酸奶及硬奶酪等。未开封的肉食也应在保存期之前食用。

冷藏室下层:可储存需要快速加热的食物,如剩饭剩菜、煮好的鸡蛋、鱼肉等。另外,容易冻伤的不带叶蔬菜和水果也可以储存于此。

四招防治腰肌劳损性腰痛

生活中有一种最为常见的腰痛,即痛在以腰骶关节为中心约一巴掌大的地方,或隐隐作痛,或酸痛不适,早晨起床时减轻,活动后加重,腰部活动受限,弯腰困难,不能久坐、久站,到医院做X线检查、验血等也大都正常。这种腰痛,中医常称之为肾虚腰痛,也就是腰肌劳损性腰痛。

腰部是人体的中点,腰骶关节是人体唯一承受身体重量的大关节,是腰部活动的枢纽。前俯、后仰、左右侧弯、转身等均有牵涉,无论是运动还是活动,这里的关节比全身任何一处的关节所承受的力量都要大。劳动强度大或活动量大时,关节活动就多,而关节的活动又离不开肌肉的参与,所以这里的肌肉很容易发生疲劳及损伤,腰肌劳损就有腰部肌肉积劳成疾之意。有些人即使体力活动不大,劳动强度也不大,但由于姿势不对,日积月累,也会产生劳损,而劳损进一步发展,便会形成无菌性炎症,炎症刺激神经末梢,于是引起腰部疼痛。

患有腰肌劳损性腰痛的人虽然大都能正常生活及坚持工作,但时间一长,会影响工作效率,降低生活情趣。因此,应尽早对其采取相关的防治措施。日常生活中,要注意避免潮湿及受寒,注意生活中的各种姿势,如从地上提取重物时,应屈膝下蹲,避免弯腰加重负担;拿重物时,身体尽可能靠近物体,并使其贴近腹部,两腿微微下蹲;向高处取、放东西,够不着时不宜勉强;睡眠时应保持脊柱的弯曲等。此外,加强锻炼,提高身体素质也很重要,实践证明,运动对预防和治疗腰肌劳损有较好的效果。

腰肌锻炼:首先,仰卧于床上,以双脚、双肘及头部做支撑,将腰、背、臀及下肢用力挺起,稍离开床面,保持姿势,直至感到疲劳时,慢慢恢复仰卧位。如此反复做10~15分钟。然后取俯卧位,将双上肢反放在背后,用力将头部、胸部及双腿挺起,离开床面,使身体呈反弓型,保持姿势,直至稍感疲劳时,慢慢恢复俯卧位。如此反复做10~15分钟。以上两组动作每天早晚各锻炼1次。

摆胯运腰:站立,双手叉腰,拇指在前,其余四指在后,中指按在腰眼部(在后背,第12肋骨下面的位置,即腰部的第3腰椎棘突左右旁开3~4寸的凹陷处);吸气时,将胯由左向右摆动,呼气时,将胯由右向左摆动,一呼一吸为1次,可连续做16~32次。

旋腰转背:站立,两手上举至头两侧,两手之间的距离与肩同宽,拇指指尖与眉同高,手心相对;吸气时,上半身由左向右扭转,同时头向后扭转,呼气时,上半身由右向左扭转,一呼一吸为1次,可连续做16~32次。

叩按腰背:取端坐位,先左手握空拳,用左拳在左侧腰背部自上而下轻轻叩击10~15分钟,再用左手掌上下按摩或揉搓5分钟左右,或按摩至腰背部有灼热感为止。然后换另一侧做同样动作。左右交替进行,每日2次。

本版文章摘自 新华网 人民网

身心健康

湿气重,喝猪脾汤

南方近海,天气多湿热,而春季雨水增多,更是潮湿。湿气重,人便觉得全身乏力、没了食欲,好心情也会打折扣。此时,我们可以煲个猪脾茵陈夏枯草汤来清热祛湿、除肝火,提神解乏,保持好心情。

做法:猪脾500克,夏枯草、茵陈各30克,生姜4片。把猪脾焯水去腥备用。夏枯草、茵陈洗净后与生姜、猪脾一同放入砂煲中,加水2.5升。先武火煲至沸腾后转文火煲约2个小时,调味即可饮用。

猪脾又称为猪横脷,其性平、味涩,有补益脾胃、助消化的功效,主治脾胃虚弱、消化不良、消渴(糖尿病)、食欲减退、脘腹胀满等。夏枯草性寒,味辛、苦,有清肝火、散郁结、降血压的功效,能治肝火上炎所致的眼红肿痛、眼珠疼痛、怕光流泪、眩晕、头痛等症状。茵陈,经冬不死,春则因陈根而生,因此得名。它有清利湿热、退黄疸的功效,是治脾胃湿热的专药,还可用于治疗黄疸。

该汤可以清热去湿、去肝热,所见口干口苦、目赤头痛、乏力、便烂的湿热、肝热的人群可以煲来服用。需注意,本汤偏寒凉,脾胃虚寒者慎用。

保持健康生活习惯 远离“生活方式癌”

记者从有关方面了解到,由于运动量减少,吸烟饮酒、不合理膳食等不良健康生活方式日趋严重,恶性肿瘤已成为紧随心脏病之后导致居民死亡的第二大慢性疾病。专家提醒大家远离不良生活习惯,减少肿瘤发生的可能。

天津市肿瘤医院院长王平告诉记者,女性发病前五位的肿瘤依次为乳腺癌、肺癌、肠癌、胃癌、甲状腺癌,男性发病前五位的肿瘤依次为肺癌、胃癌、肝癌、食管癌、肠癌。城市女性乳腺癌、肠癌、甲状腺癌增长趋势明显的原因主要与肥胖、不健康饮食、久坐、腰围增粗等因素有关。而胃癌、肝癌、食管癌随着城市化提高,发病率在下降。

抽烟酗酒、常年熬夜、久坐玩手机、经常吃外卖……这些也许你每天乐在其中的生活方式,正在将你引向癌症。研究证明,如果一些不良生活方式维持10年,患癌风险会越大,不良生活方式已经成为主要诱癌因素之一。

为此,王平教授提出以下建议:保持正常体重。建立健康的心态和规律的生活方式,平衡膳食,适量运动,避免体重上下大幅波动,每天至少锻炼30分钟;少喝含糖饮料,包括汽水、果汁等,建议日常饮用白开水;避免高热量食物,包括油炸、烘焙的食品,如方便面、冰激凌、虾片、速溶咖啡等,多吃蔬果、豆类等,避免加工肉制品,每天多吃50克加工肉制品,癌症发病风险会升高11%,所以建议选择新鲜肉类食用;戒烟,限制酒精摄入量,男性每天摄入酒精量不超过20-30克,女性不超过10-15克;不乱服用补充剂,对于身体并无大恙的人盲目补充,不仅对身体无益,反而会增加患癌风险,最好在医嘱下执行;坚持低盐饮食,一天食盐小于6克,少吃腌制食品。