



如何淡化黑眼圈

把茶袋在热水中煮几分钟,然后让其降温至温热,放在眼睛上热敷三四分钟。茶叶中含有的咖啡因会使眼睛周围皮肤下面的血管收缩,有助淡化黑眼圈。
黄瓜能去除水肿,将黄瓜切片放到冰箱里冷藏一段时间,取出,敷在眼睛周围,可以减轻小血管的肿胀。

——生命时报

吃完就饿,查查血糖

在内分泌科医生眼中,刚吃完饭不久就饿了是一种需要关注的现象,因为极度饥饿感可能是糖尿病的主要症状。
餐后总饿或半夜饿醒,可能是糖尿病初期的症状,这时候,胰岛分泌功能虽尚未出现严重问题,但会有胰岛素分泌高峰延迟,可能从餐后1小时延迟到2小时,导致进食时血糖升高,吃完后血糖偏低。不合时宜的胰岛素分泌,就会让糖尿病患者产生饥饿感或低血糖反应。

——生命时报

西兰花有助于减脂

对很多有运动习惯的人而言,西兰花是食谱中最常见的一种食材,尤其是减脂人群,这是因西兰花饱腹感强,还可以促进肌肉生长。

烹饪西兰花有个关键步骤:焯水。西兰花由很多小花球构成,里面有许多缝隙,烹调时容易吸油,焯水后,西兰花的吸油能力会大大减弱,从而降低热量。

——科普中国

星期一综合征如何调解

星期日快结束的时候,很多人想到即将到来的工作日,就会变得沮丧、焦虑,甚至难以入睡。这种现象不一定是抑郁,可能是星期一综合征。

由于人体的生物钟往往还没有调整过来,一下子从休闲状态切换到工作状态,因此容易表现为疲倦、头晕、周身酸痛、注意力不集中的星期一综合征。周一往往是员工迟到、请假的高峰日。

周日晚上,可以提前做好心理调适,多想一些与工作有关的开心事,比如关系好的同事、好吃的工作餐、工作带来的成就感等。

——生命时报

起床后头晕,查查血压

早晨睡醒后,人体由抑制状态转入兴奋状态需要一个过程。如果立即起身穿衣、洗漱,身体没适应过来,血流也比较慢,不能及时将氧气输送到大脑,就容易出现头晕、眼花等不适症状。

若起床后经常头晕,就要警惕体位性低血压。为了避免跌倒,起床时一定要慢,尤其是老年人。睡醒后过3分钟再坐起来,在床边坐3分钟再慢慢站起来,能有效减少体位性低血压的发生。

——健康时报



25岁竟然患了白内障

白内障找上年轻人?专家:不必过分担心

“就算发现眼睛里有小白点,也没人认为是白内障,大家都觉得那是老年人才会得的病。”现年25岁的宋女士说。

她告诉记者,过去,自己一直有低度近视和散光,看东西有些模糊不清,但从没想过会这么年轻就患上白内障:“即使高考时已经检查出小白点,检查人员也没有认为我眼睛里的白点是白内障。”



资料片

1 最年轻的患者仅25岁

近期,记者对白内障患者群体展开采访并从中发现,不少20岁出头的年轻人已经患上了白内障。

在谈及对白内障的诊疗时,其中一名受访者指出,因为自己以为白内障是老年病,所以即使查出晶状体有白点,也仍未意识到自己可能患上了白内障。这种认知一度让其几近失明。

什么是白内障?四川大学华西医院眼科主任医师、博士研究生导师何为民在接受采访时解释:“眼睛好比

一台照相机,瞳孔后方的晶状体类似照相机的镜头,因各种原因引起的晶状体混浊,就是我们俗称的白内障。”何为民表示,有临床意义的白内障,往往会导致患者出现视物模糊、畏光等症状。

随着时间的推移,25岁的宋女士发现自己的视力越来越差,看东西也总是雾蒙蒙一片。“直到有一天,我突然发现自己什么都看不见了,去医院做了检查,才确诊了白内障。”

确诊后不到两周,宋女士就接受

了白内障手术,植入了单焦人工晶体。手术虽仅有10分钟,但在她的记忆里,手术过程并不好受:“能够感受到手术时固定脸部的胶带撕拉感带来的疼痛,手术后也总觉得眼睛里有异物感。”

事后,宋女士认为自己应该在初次发现眼里有小白点时,就第一时间到医院检查并及时进行手术治疗:“如果不是我认为白内障是老年病,也不至于发展到后面啥都看不见了才手术。”

2 有的白内障很难查清病因

对于白内障的诱发机制,何为民说,这是个比较复杂的问题,并非每个患者都能明确自己患上白内障的具体原因。

何为民解释,外伤性白内障,即指因各种外伤(如针刺伤,刀划伤等)导致晶状体受损,从而引发白内障;而并发性白内障,则指眼睛局部发生病变引起的白内障,如高度近视的患

者就容易发生白内障,还有部分高度近视群体发生视网膜脱离,在接受相关手术后,也可能诱发白内障。此外,先天性视网膜色素变性、葡萄膜炎、糖尿病引起的代谢性白内障以及长期服用药物等,也可能让年轻人患上白内障。

那么,熬夜、长时间看手机等行为是否会诱发白内障?对此,何为民给出

了否定的回答:“这些行为或许会导致近视,但不会引起晶状体浑浊,也就是说,不会直接导致白内障。”

排除后天性原因后,有的人患白内障很可能是先天性的,只是成年后才发病。对此,何为民解释说,在白内障疾病的类型上,的确有“先天性白内障”的分型,以致一些婴儿出生时就患有白内障。

3 年轻人手术后戴上了老花镜

随着人口老龄化的加剧,白内障已成为我国最常见的致盲眼病之一。根据中华医学会眼科学分会发布的数据,我国60岁以上人群白内障发病率约为80%;而老花眼一般在38岁左右出现,52岁以后老花眼的发病率接近100%。第七次全国人口普查数据显示,我国60岁及以上人口有2.6亿。据此估算,在我国有超过2亿的老年人正遭受老花眼和白内障的双重侵袭。

对于青年白内障群体而言,在完成白内障手术后,他们也不得不在青年阶段就戴上老花镜。

患者尚女士告诉记者,今年5月,确诊白内障后,她在8月份接受

了手术治疗。“其实,第一次手术时我心里挺害怕的。”据尚女士介绍,手术前3天,她遵医嘱每天使用加替沙星眼药水。手术过程中,她还需要一直盯着一盏灯看,其间,不断有麻药滴在眼周。

据尚女士回忆,整台白内障手术大约需要15分钟:“医生要把我原来的晶体打碎,然后再植入新的人工晶体。”完成手术后,她的视力如今已恢复了许多,基本没有不适感,“现在,办公或者看电影、看手机都可以不戴眼镜,只有晚上开车时才戴眼镜。”

另一位患者林女士在手术后,虽然视力不再有雾蒙蒙的感觉,但是看

东西的能力无法像正常人一样。她告诉记者,手术时,她选用了在眼睛里植入能看中等距离的晶体,因此,看不远处的物体就很清楚,可如果看近距离的物体,视线就会变得模糊,“比如我要剪指甲、看小字,就得戴上老花镜。”

“白内障的治疗通常都依靠手术完成,目前,并没有任何药物、眼药水能治疗白内障。”何为民告诉记者,因为白内障患者的晶体出现了浑浊,所以手术就需要更换新的晶体。至于选择何种类型的人工晶体,则需要医生根据患者术前的检查结果和眼睛情况进行个体化选择。

4 年轻人患白内障大多有特殊原因

记者发现,在多个社交平台上,不少20岁—35岁的年轻人都分享了自己治疗白内障的心得。在华西医院眼科门诊室外,记者也观察到前来治疗白内障的群体中,有一部分患者是年轻人。

记者查阅发现,在2023年屈光性白内障手术国际论坛上发布的《2021年度—2022年度全球眼健康调研报告》表明,白内障是目前世界首位致盲眼病,60岁—89岁的老年人白内障发病率约为80%。同时,上述报告也指出,近年来,白内障患病人群的年龄层

次逐渐呈现年轻化发展态势。根据近年流行病学调查统计,一部分刚过40岁的中年人体检时也发现晶状体出现了早期浑浊。

那么,这是否也从侧面说明,白内障疾病正呈现年轻化趋势?

“目前,并没有权威数据表明越来越多的年轻人患上白内障。”何为民表示,从她个人的接诊经验来看,从整体就诊情况而言,35岁以下前来治疗白内障的群体仍是少数。

据何为民介绍,目前,医院接诊白内障的患者大多是60岁以上的

老年人,而年轻人到医院接受白内障手术,大部分是上文中所介绍的原因。

“通常来看,年轻人到医院治疗白内障,主要还是集中在高度近视群体、出现基础疾病需长期服用激素药物的人群、眼外伤及糖尿病患者。”何为民指出,年轻人罹患白内障的概率与老年群体相比仍是少数,“年轻人需要注意自己的用眼健康,避免出现高度近视,但对患上白内障的问题则不必过分担心。”

据红星新闻