

有些心血管病“写”在眼睛上

■ 郑荣华

眼皮下垂:脑动脉瘤

颅内动脉瘤,又称脑动脉瘤,它是颅内动脉血管壁上的一个“鼓包”。脑动脉瘤一旦破裂,会导致中风、昏迷、瘫痪等,甚至危及生命。脑动脉瘤早期,有的人可能没有任何症状,部分人会出现头痛(多固定一个地方疼)、头晕、恶心等。如果脑动脉瘤压迫到动眼神经,可能会出现眼皮下垂,一侧眼睛睁不开,看东西重影,或者出现眼球向上、向下活动受限等情况,此时要立即去神经外科或神经内科就诊。

专家建议:积极控制血压、血脂,对于预防脑动脉瘤和预防出血有很大的作用。生活中尽量避免需要突然用力的动作,减少情绪激动。吸烟、大量饮酒是脑动脉瘤的危险因素,所以戒烟、戒酒非常重要。40岁以上的人,可以每3~5年查一次头颅磁共振血管造影(MRA)。头颈部CT血管造影(CTA),也能及早发现血管病变。

需要注意的是,眼皮下垂是脑动脉瘤的一个信号,但并非所有的眼皮下垂都是脑血管问题,还需要排查生理性因素、重症肌无力、糖尿病等。

傍晚眼皮肿:心脏异常

眼皮肿胀,有生理性的,也有病理性的。生理性眼皮肿胀:睡觉时枕头太低,夜晚睡眠时间过短或过长,睡前喝太多水,都有可能造成眼皮肿胀。这种肿胀一般会在起床后1小时左右自行消失。病理性眼皮肿胀:结膜炎、角膜炎等眼部疾病,肾脏疾病、心脏



病、甲状腺功能低下、贫血等,都可能导致眼皮肿胀。一般来说,肾脏疾病造成的眼皮肿胀,早晨起床后较为明显;心脏疾病引起的眼皮水肿,在晚上表现最突出;如果从早到晚眼皮肿胀程度没有明显变化,且伴有面容呆滞无光、倦怠乏力等,有可能是甲状腺功能低下造成的。

专家建议:如果出现眼皮肿胀连续数日不消退,且在排除眼部疾病的情况下,很有可能是全身性疾病导致的,应及时就医,早发现早治疗。

眼周黄色“皮疹”:血脂异常

眼睑黄色瘤实际上是橙黄色的皮疹,质地柔软,边界清晰,进展缓慢,很

少自愈,常发生在眼睑内眦皮肤上,是由于过剩的胆固醇在眼皮上发生沉淀导致的。眼睑黄色瘤多见于中老年女性,尤其好发于平时活动较少,营养过剩的肥胖女性身上。

专家建议:如果发现自己眼部出现睑黄瘤,应尽快到医院查查血脂。血脂边缘升高,可通过改善生活方式降脂。轻中度升高需要在此基础上,遵医嘱进行药物治疗。生活中少吃红肉(牛肉、羊肉、猪肉)、动物内脏,烹饪方法多用蒸、煮,少用油炸。少摄入反式脂肪酸,如点心类、面包、蛋糕、奶茶等。每周进行5次以上每次30分钟的轻中度有氧运动。体重指数BMI ≥ 24 的人,应适当减重,可有效降低人体胆固醇水平。

眼球边缘发灰:血管变硬

不少中老年人的角膜(黑眼仁)边缘,会出现一圈灰白色的圆环,医生们叫它“角膜老年环”。多项研究证实,这个“环”与血脂代谢异常或动脉硬化可能有关。中老年人出现角膜老年环,一般不痛不痒,视力也不会下降,容易被忽视。

专家建议:平时发现黑眼球边缘出现角膜老年环,应尽早到医院检查。生活中要戒烟戒酒,控制好血脂水平,每周至少做150分钟运动等。

一侧眼睛忽然失明:动脉阻塞

高血压患者的动脉变细,血流相对缓慢;动脉内皮受损,血管内壁粗糙、狭窄,容易形成血栓,一旦栓子阻塞动脉,患者眼睛会突然看不见。我们的视网膜依靠中央动脉供血,若中央动脉发生阻塞,会导致视网膜缺血缺氧。视网膜中央动脉阻塞又称为“眼中风”,多见于高血压、动脉硬化患者,偶见于年轻患者。

专家建议:如果突然出现看不见东西,仅存在光感或无光感,一定要及时就医。90分钟是抢救“眼中风”病人的黄金时间。超过90分钟,视网膜神经组织常会发生不可逆性损伤。预防“眼中风”的根本方法在于养成健康的生活习惯。比如,保持膳食平衡,少吃高油、高糖、高盐的食物;避免过度劳累、情绪波动;睡眠充足、心情放松、御寒保暖;定期检查血压、血脂、血糖及颈动脉超声等。

骨折后饮食别犯这些错

■ 魏 帽

俗话说,“伤筋动骨一百天”,骨折不仅愈合慢,有时还伴随着强烈的疼痛,让人寝食难安。骨折患者在饮食方面容易犯以下几个错误,不但不利于恢复,有时还可能起到相反的作用。

错误1:手术后只喝米汤、蛋花汤等流食

有些严重的骨折患者需要手术,术后因为身体虚弱,日常饮食一直停留在米汤、蛋花汤等流食状态,这种吃法容易导致营养不良,进而影响康

进度。建议术后患者在营养师的指导下,将日常饮食从米汤流食等方式逐渐向高维生素、高优质蛋白的饮食方式过渡。

错误2:大量喝骨头汤、猪蹄汤补钙

骨折的患者需要补钙是正确的,但是骨头汤和猪蹄汤中的钙含量极少,汤中大部分是水,其次是脂肪和蛋白质。大量喝汤反而会因为摄入过多的脂肪而导致体重增长,不利于伤口恢复的同时,也会增加患其他慢性病

的风险。骨折患者补钙最好选择饮用足量的奶类和晒太阳等方式,没有特殊情况,也不需要大量吃钙片。

错误3:嫌麻烦而不愿意喝水

骨折患者因为行动受限制,上厕所不方便,因此不愿意喝水。然而,长期卧床本就容易导致肠蠕动减少,如果饮水量也减少的话,就容易出现便秘的情况,给肠道健康造成损害。另外,尿滞留时间过久容易诱发尿路结石和泌尿系统感染,所以骨折患者一定要保证足够的饮水量。



打太极拳能减“将军肚”

■ 杨进刚

一项研究表明,打太极拳有助于改善“将军肚”,缩小中老年人腰围。

所谓的“将军肚”“游泳圈”,都是中心性肥胖的体现,中心性肥胖也是代谢综合征的主要表现之一,而这会增加2型糖尿病和心血管病的罹患风险。

研究显示,打太极拳12周,与不打太极拳的人相比,腰围缩小了1.8厘米,而常规运动者比不运动者腰围缩小了1.3厘米。除了腰变细外,打太极拳和常规运动者,体重也减轻了。

研究者指出,这项研究支持将太极拳纳入全球中老年中心性肥胖人群体力活动指南的观点。

中国健康生活方式预防心血管代谢疾病指南还指出,太极拳可提高老年人的平衡能力与灵活性,降低跌倒风险。

“吊脖健身”可能会损伤神经组织

近日,一些地区出现通过将头吊起,随绳摆动来治颈椎病的健身人群。他们认为将头吊起,随着绳子摇晃、摆动,这种“吊脖健身”能修复颈椎疾患。但答案是否定的。

颈椎病是由于颈椎间盘或者小关节的退变而导致邻近的脊髓、神经、血管受到刺激或压迫,并出现相应临床症状的一组疾病。颈椎退变多发生在下颈椎,病程长短不一,多数呈慢性病程,反复发作,逐渐进展。

“吊脖健身”锻炼类似临床上的“颈椎牵引”,热衷于“吊脖健身”的中老年人,以为让脖子受到牵引就对颈

椎有好处。但是像这种不正确的“吊脖健身”,牵引力量远大于临床治疗所需,可能会损伤神经组织、肌肉、肌腱和韧带等,加重病情,甚至可能会引起截瘫、危及生命。

做牵引治疗需要遵循两个原则,即对症原则和适度原则。在临床上,有两种颈椎病适合牵引:一是慢性颈肩疼痛,通过适度牵引可以使紧张的肌肉松弛,有效缓解疼痛症状。二是神经根型颈椎病,临床上常表现为上肢放射性疼痛或发麻、感觉沉重及握力减退等症状,可以选择适当的牵引治疗,但切忌强度过大和时间过长。

因此,像上述“吊脖健身”肯定是不可取的。

另外需要特别注意的是,临床上诊断为“脊髓”型颈椎病、有眩晕症状的颈椎病、不稳定型颈椎病禁做牵引治疗,原因是高强度的“吊脖式”牵引有可能将已经不稳定的椎间盘内核结构破坏,进一步压迫神经,加重疼痛、麻木症状,甚至有可能造成瘫痪、死亡等严重后果。

因此,做牵引治疗前一定要到正规医院完善相关检查,经过专业医生评估后,在医生的指导下进行牵引治疗。(本报综合)