

突然眼前发黑 警惕四大健康问题

■ 可可

突然眼前发黑,应该是很多人都有过的经历,如蹲久了站起时、熬夜多了、看电脑久了、剧烈运动后等都可能出现眼前发黑及头晕的情况,但往往过一会儿就能恢复。而大多数人认为眼前发黑是贫血、低血糖或是劳累所致,没什么关系。但专家表示,眼前发黑没那么简单,背后可能隐藏四大健康问题。

体位性低血压

人长时间蹲着或坐着时,血液循环易受阻,若是突然站起来,下肢血管受压的情况一下子解除,全身血液就会迅速流向腰部、腿部,导致暂时性的大脑供血不足,出现头晕、眼前发黑的现象。

引起体位性低血压的原因有:1.年龄增大,心血管系统逐渐老化、硬化。2.药物影响,如长期服用利尿剂、抗高血压药、硝酸酯类制剂、抗抑郁药、血管扩张剂等。因此,在服用这些药物期间,要加强体位血压的监测,消除药物因素影响的可能。3.疾病因素,像帕金森病、原发性甲状腺功能减退症、脑干和脊髓损伤、糖尿病等疾病也可能引起这一症状。建议积极治疗原发疾病,减少意外的发生。4.长期卧床、炎热天气、饱餐后也可能引起体位性低血压。年纪大、身体虚的人,在体位改变时一定要慢,特别是刚起床、上厕所时,以避免意外的发生。

颈椎病变

有些颈椎病人的椎基底动脉受压,脑供血不足,如果长时间低头保持一个姿势,突然抬头时会出现眼



前发黑,甚至伴有头晕、恶心的现象。除了保持良好的坐姿、走姿、睡姿,避免长时间低头,平时也可以加强颈部肌肉的锻炼来保护颈椎。

可以用以下方法锻炼颈椎:坐在椅子的前1/3处,脚尖向前,找一条干净的毛巾,放在颈椎靠下一点点的位置,双手握住毛巾的两端,朝前下方用力,脖子向后使劲,一定要感觉到两侧的肩胛骨在收缩才算把动作做正确了。

心脏问题

如果心跳慢,尤其是心率降到每分钟50次以下,会导致血压下降,身体供血不足,易出现身体乏力、头晕、眼前发黑等症状。另外,冠心病患者冠状动脉狭

窄超过了50%,导致心脏泵血功能变差、射血频次降低,脑部供血、供氧自然不足,就会引起头昏、眼前发黑的症状。

日常生活中可以用以下两招护心法:一是按劳宫穴。双手握拳,中指所对应的地方就是劳宫穴。经常按压手心劳宫穴,有强壮心脏的作用。二是补充辅酶Q10。辅酶Q10是心脏的“动力之源”,能辅助预防一些突发性的心脏病。动物内脏、深海鱼、鸡蛋等食物中含有一定量的辅酶Q10,平时可以在日常饮食中适量添加,有需要时也可服用补充剂。

眼球内部问题

视神经、视网膜、黄斑区等出现问题,都可能伴随视野改变。而随着年龄的增长、用眼不当等,都会增加眼球内部病变的概率,特别是有颅内肿瘤、高血压、冠心病、糖尿病、周边血管病变等人群,更容易发生视神经、视网膜、黄斑区病变,造成视物模糊、视野缺损、眼前发黑,严重的甚至会失明。

有基础疾病的患者要积极治疗。平时用眼做到“3个20”——用眼20分钟,望向大约6米的远处,至少看20秒,并可以配合做眼保健操;日常饮食还可以补充一些护眼营养素,叶黄素能抵抗阳光和自由基对眼睛的伤害,预防眼部疾病。深绿色蔬菜、柿子椒、豌豆、西兰花、南瓜、玉米、鸡蛋等都含有一定的叶黄素。维生素A是构成眼睛感光物质的重要原料,有保护眼睛和其他上皮组织,间接抵抗感染的功能。像鱼肝油、蛋类、奶类、黄色蔬菜和橙色水果等都是维生素A的食物来源。

近日,世界针联主席、中国中医科学院首席研究员刘保廷(左)和中国科学院院士仝小林在视频诊断会议上。

会议当日,中国中西医结合专家组同上合组织国家医院新冠肺炎视频诊断会议举行。会议邀请中方专家介绍中医药在抗击新冠肺炎疫情中的独特作用和临床经验,并与来自14个上海合作组织成员国、观察员国和对话伙伴国的80多位医生共同分析临床病例,探讨新冠肺炎中西医结合防治方案。

新华社记者 殷刚 摄



巴南区人民医院新院区 全力打造智能化医院

本报讯(记者 程远华 通讯员 余德芳)科技智能化的巴南区人民医院5月10日在新院区举行了开诊仪式。院长张雨雷在开诊仪式上发表讲话说,新院区的落成并投入使用,标志着医院发展迈上了新的发展台阶,巴南区市民拥有了更加优质的智能化医疗服务。巴南区副区长张春平出席开诊仪式并宣布开诊。仪式由医院党委书记罗万云主持。

巴南区人民医院始建于1940年,1997年被评为二级甲等医院,新院区位于龙洲湾B区渝南大道,总建筑面积21.23万平方米,规划床位1300张,总投资概算12.58亿元,新院区严格按照国家三级综合医院标准建设,充分体现“人性、功能、流程、信息、生态、绿色”的现代医院设计理念,能日均承担门诊病人6000人同时就医。该院建设有高标准层流手术室、中心ICU、配备全病区的自动物流轨道传输系统和现代化的信息支持系统、直线加速器、64排螺旋CT、高压氧舱、全自动生化流水线等大型先进成套设备。同时还建有一站式体检中心,能满足市民健康体验的需求。

记者在医院新院区见到了一站式自助服务系统。为方便市民就诊,减少排队等候时间,市民可用身份证或医保卡自助预约挂号、缴费、打印检验报告、查询药价、打印门诊和住院费用清单,在缴费时,患者只需扫描处方单或检查单上的二维码,便能在线支付。据医院药剂科主任李晶介绍,患者将就诊处方在签到机上进行扫描后,发药机系统自动分号,后台启动智能化配药,显示屏同步显示叫号,患者到对应窗口即可取药,提升了发药准确性和效率。为方便市民就诊,医院在门诊大厅及诊疗区设置了导航一体机,患者可根据导航选定位置,进行导医指引。手机扫描二维码进入导航小程序,为您提供实时导航服务。该院还建立了特殊储藏,5G技术全智能操控的冷链药品管理系统、麻醉精神药品管理系统等,更加科学、高效、精准为患者服务。

该院作为重庆“首家护理到家服务”的医院为患者提供了便捷的医疗服务,市民只需要在网上预约,就能享受居家护理,体现了医疗的高效,同时增强了市民就医的温馨感。

做好健康消费文章

新华社记者 陈炜伟

刚刚过去的“五一”小长假,我国消费市场展现巨大潜力,其中健康家居、体育健身、医疗保健等消费势头强劲。这既是疫情催生的新需求,也是消费升级的大趋势。疫情汹汹让人更加关注健康、投资健康,也为健康消费带来新的发展空间。

此次疫情以来,传统消费和相当一批产业受到冲击,但健康消费却异军突起。国家统计局数据显示,一季度,全国居民人均购买洗涤及卫生用品支出增长27.2%,居民购买口罩等医疗卫生器具支出增长4.2倍。

近年来,随着我国消费结构升级,百姓健康意识提升,健康消费也相应提速。专家预计,疫情过后,被抑制的消费需求和新的健康消费意愿,将得到进一步释放。经营者要借此契机,推动健康消费和健康产业发展驶入快车道。

首先,要在“新”字上做文章。要顺应健康消费新趋势,加快医疗保健新产品研发创新,加速体育健身、健康家居、智能穿戴等新产品迭代;同时,还要拥抱互联网、大数据、人工智能等新技术,推动在线问诊、健康微直播、线上健身平台等新业态发展。

其次,要在“优”字上多着墨。面对健康消费需求个性化、品质化、多样化的发展趋势,企业要顺势而为,从全人群、全生命周期、衣食住行用等细分市场中挖掘需求、优化服务。政府也要推动体育、健康等领域基础设施建设,用优质供给进一步满足健康生活新需求。

总之,要在健康理念上多挖掘。借此机会,不断增强公众健康意识,普及健康生活理念和生活方式,如开发有助于提高自身免疫力的产品与服务等,以此激活健康消费的一池“春水”。

遗失启事

重庆市大足区丰益水产养殖股份合作社(法人代表彭世郭,身份证号码:510230196804106318)不慎遗失重庆农村商业银行大足支行雍溪分理处开户许可证,编号为:J6530028640303,特声明作废。