



如何判别是否患上白内障



白内障是老年人常见的眼科疾病,严重时会导致失明。那么,如何判别是否患上白内障了呢?

医生介绍,凡是老化、遗传、局部营养障碍、免疫与代谢异常、外伤、中毒、辐射等,都能引起晶状体代谢紊乱,导致晶状体蛋白质变性而发生混浊,称为白内障,此时光线被混浊晶状体阻挡无法投射在视网膜上,导致视物模糊。

白内障自我确诊的办法是什么?

- 1.视力减退。
- 2.看到的東西出现堆叠。
- 3.眼前呈现不同大小的黑点或条索状影子。这是因

为白内障初期会出现单眼多视的症状,晶状体会出现一些混浊、部分透明的情况,光线经过它投射到视网膜上的物像会出现双影或多影。

4.强光下比照敏感度下降,夜间车灯照射下发作眩光。

5.屈光改动。有部分老年人平时需要戴老花眼镜来看电视、读报,突然,他们会发现自己不用戴老花眼镜看得也很清楚了。这其实是白内障的前期症状之一。由于老年白内障初发时,晶状体凸度添加,屈光近点发作改动的缘故。

白内障对于老年人来说是非常的普遍疾病,只要能够及时的治疗,采取合适医治方法,绝大多数的患者都可以恢复光明。因此,每个人都应该保护眼睛,当出现视物不清或以上症状时,应当及时就医确诊,千万别错过了最佳治疗时间。王琳

专家简介



吴睿,市中医院眼科主任,副主任医师,1985年毕业于河南大

学医学院;曾先后在北京同仁医院中心大学眼科中心,河北省邢台眼科医院进修;擅长治疗白内障、青光眼、斜视及准分子激光手术;发表各种论文三十余篇,并荣获市科技成果奖二等奖;并兼任省中医学会眼科分会委员、市眼科学会常务委员。



老爸老妈俱乐部活动预告

“挑战地壶球”和“地上秀书法”活动即将开始

想参加,快来报名吧



资料图片

本报讯(记者 刘彩霞)近日,老爸老妈俱乐部工作人员将带领大家开展“挑战地壶球”活动。

地壶球是冬奥会冰壶项目的普及版,虽然外形与冰壶相似,但是地壶球球体更轻。壶身下方增设了3个滑轮用于地面滑行,是一项可在平滑的地面上进行的运动。比赛规则与冰壶运动基本相同,是一个以团队为单位在平滑地面上进行的投掷性竞赛项目。通过让本方地壶球停在预先设定好的位置,或将对方的地壶球击出,达到制胜的目的。此项运动动静结合、注重技巧,对体能没有过多的要求。可以锻炼参与者身体的柔韧性和对力量的控制能力以及大脑的应变能力、判断能力和对时机的把握能力。

“挑战地壶球”活动结束后,老爸老妈们可以参与由沁园和健康中心提供的健康测试。同时在沁园和健康中心地外种植了许多牡丹,大家可以欣赏和拍照。

活动具体安排如下:

活动时间:本周四(今天)3:00~5:00(2点45高铁西站涵洞下集合,可乘坐101路、103路、107路、69路)

活动地点:沁园和健康中心

活动内容:“挑战地壶球”运动(类似冰壶),做健康测试,欣赏牡丹和拍照。

活动提醒:天气干燥,建议老爸老妈们自备水杯及时补充水分。

报名方式:今天中午之前拨打电话3170858、15039571679报名即可。本活动仅限老爸老妈俱乐部会员参加,非会员可先加入老爸老妈俱乐部成为会员后可免费参加活动。

此外,备受瞩目的书香中国万里行·漯河站——“地上秀书法”活动,将于本周日(4月22日)上午10点~11点在会展中心广场举行。希望喜爱书法、有书法功底的老爸老妈们积极拨打电话15039571679报名参与,大家以字会友,一起感受书香文化的魅力。扫一扫二维码关注老爸老妈俱乐部公众号了解更多活动信息。



老人眼花 六法改善

1.经常眨眼 利用一开一闭的眨眼方式来振奋、维护眼肌,然后用双手轻揉眼部,这样能使眼肌得到锻炼,延缓衰老。

2.经常转动眼睛 眼睛经常向上、向下、向左、向右来回转动,可锻炼眼肌。

3.正确掌握阅读方法 读书时要舒适地坐着,全身肌肉放松,读物距离眼睛30厘米以上,身体不要过

分前倾,否则会引发背部肌肉劳损。不要在床上躺着看书,过度疲劳时不要强行读书。

4.从暗处到阳光下要闭目 不要让太阳光直接照射到眼睛。看电视、电影的时间不宜过久。

5.注意锻炼、合理膳食 要多做全身运动,增加全身血液循环,多食富含维生素、优质蛋白的食物,如

瘦肉、鱼、牛奶等。常吃黑豆和黑芝麻可使视力减缓衰退。

6.按摩眼睛 两手食指弯曲,从内眼横揉至外眼角,再从外眼角横揉至内眼角,用力适中。再用食指指尖按太阳穴数次。每日早、晚各做一遍,不仅可推迟老花眼的发生,还可防止白内障等慢性眼病的发生。

据健康网

“电脑族”保护视力 注重三个细节

1.看电脑时避免过度用眼 在电脑屏幕前工作时间长了,眼睛容易出现流泪、异物感、视物不清甚至视力下降等症状。这主要是由于经常近距离视物,晶体、睫状肌和悬韧带三者长时间处于紧张状态,引发流泪、异物感等不适感。医生建议,不要因为过度用眼,而导致疲劳而永久伤眼。

2.电脑旁边放杯热水 长时间紧盯电脑屏幕很容易造成干眼症,尤其是喜欢熬夜上网的“电脑族”,对眼

睛更是一大伤害。最好把屏幕调整到比眼睛平视低10厘米~20厘米,可降低眼脸上提的机会。除了要让眼睛多休息外,还要经常眨眼来湿润眼睛,最好能在电脑旁边放一杯热水,增加周边湿度,以减轻眼睛不适的情形,有效地缓解干眼症。

3.用电脑时别戴隐形眼镜 现在普遍被使用的隐形眼镜,虽然各品牌材料不尽相同,但都是使用高分子材料制造的,在计算机的辐射下,都会渐渐地分解变

质,使得原先材料的分子产生变异。这些分解后的小分子有的会透过淋巴循环系统到达水晶体,和水晶体的修复组织结合,形成新的聚合物。一般而言,少量的聚合物会从眼球内排到眼球表面,最后变成耳屎。而当量一多,杂物就会堆积在水晶体内,渐渐形成白内障。因此,如果佩戴隐形眼镜又常常接触电脑的“电脑族”,在休息时一定要把隐形眼镜拿下来,避免患上白内障。

据健康网



贺大参林大药房幸福广场店盛大开业

4月21日~29日,开业前三天进店消费满2元送1个鸡蛋,满4元送2个鸡蛋,多买多送不限量。满50元送50元折扣券,满98元送2kg洗衣液1桶,满288元送优质夏凉被1个。另满38元可参与幸运大抽奖。白云山风油精1元/瓶,珍珠明目滴眼液1元/瓶,盐酸二甲双胍片1.9元/盒,三九皮炎平5.9元/支,三九感冒灵颗粒7.9元/盒,白云山复方板蓝根颗粒14.9元/袋,福牌阿胶2件5折,购大保龙系列任一商品即送同等价值商品,散装三七518元/斤,完达山压宁奶粉买2送价值600元券!

省钱好机会不容错过 大参林——会员平价药店