



成年后 近视度数依然会增加



“近视就跟身高一样，到了一定年龄就不怎么长了。”许多人跟大学生小文一样，认为随着年龄的增长视力会趋于稳定，于是放肆用眼，熬夜看电视剧、网吧包夜打游戏……然而近期的一次视力检查彻底改变了小文的看法：仅仅一年时间，小文的近视度数就从左眼225度增加到450度、右眼350度增加到475度。这是怎么回事？

成年后近视度数增加或是病理性近视

郑州大学第二附属医院眼科医生南安超表示，正常情况下，18岁以后视力相对来说比较稳定，如果此时未近视且保持合理用眼，一般不会出现近视。

对于已经近视且度数较高的成年人来说，即使过了18岁，近视也会进展，因为此时很可能已经形成高度近视或病理性近视。

病理性近视最典型的表现是成年后随着年龄增加，近视度数会逐渐加

深。如果一年内近视度数增长超过100度，甚至200度以上，或是累计达到2000度的高度近视，就很可能是病理性近视。部分病理性近视可通过后巩膜加固手术来稳定眼轴，以控制近视度数的加深。

晶体老化、硬化或全身状态改变，比如糖尿病，全身血糖增高均可能导致晶状体的屈光指数发生改变，从而产生屈光性近视，这是成年后近视度数加深的原因之一。

“正常情况下，成年后的近视患者一旦出现近视度数加深、度数增长过快等情况，应尽快到正规医院的眼科进行检查，明确导致度数加深的原

因，针对性地进行有效干预和处理。”南安超提醒。

高度近视患者应定期检查眼底

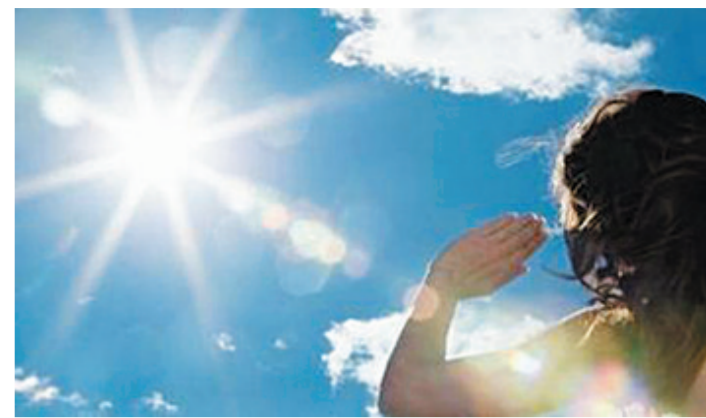
成年人如何科学用眼、防止近视度数继续增加？南安超表示，无论是否成年，只要长时间、不合理用眼，都会让眼睛出现视疲劳、视力加重等情况。

要避免用眼过度，否则会导致眼睛干涩、视物模糊、眼睛酸胀、眼疼、流泪等症状。

在光线不足的房间看电视、手机

时，尽量不要关灯，平时用眼多时也要注意室内光线。因为太暗的环境会使瞳孔散大，造成眼睛房水堵塞，引起青光眼。

对于高度近视患者，最好半年进行一次眼底检查。高度近视可使眼底出现病变，如视网膜裂孔、黄斑变性、视网膜脱离等，定期检查可以使眼底病变早发现、早治疗。高度近视还可能引起白内障、继发性青光眼等。因此高度近视患者应长期佩戴适合自己近视度数的眼镜，不要从事近距离、费眼多的职业，不要过多摄入糖分，注意补充维生素A并保证充足的睡眠。 摘自《大河健康报》



伏天虽热不要太贪凉

炎炎夏日，人们容易出汗，不仅大量水液流失，还有许多微量元素消耗。出汗时阳气易随之外泄，倘若人们贪食生冷易导致脾胃失调，为冬季发病埋下伏笔。

大同新和医院内科张富明建议，应根据自己的体质选择合宜的食物，消暑的同时不要太贪凉。若是脾胃虚寒的人可食用一些健脾祛湿的食物；爱吹空调、喜冷饮冰啤酒的人导致脾胃虚寒，可选择温阳补益的食物，补补阳气。

另外，三伏天天出了会损

失不少蛋白质氨基酸，B族维生素、维生素C和钾、钠等矿物质。老话说：头伏饺子二伏面，三伏烙饼卷鸡蛋，可见三伏天里吃的主食也有讲究。从营养价值来讲，把白面和大米相比较，面粉中的蛋白质更高一些，B族维生素和多种矿物质也比精白大米约高一倍，所以吃面更有利于补充营养。面条也不用总是精白面粉做的，可换成荞麦面、绿豆面、杂豆面等，口感更丰富，配上黄瓜丝、豆腐丝，营养价值更高。

(武珍珍)

生活中如何预防肩周炎

肩周炎首先是长时间不正确的姿势引起的。例如老师要经常写板书、球类爱好者经常挥拍，他们的手经常要保持在一个比肩部高的一个状态，这种情况下，肩部部位的碰撞和摩擦比较厉害，超过了一定的限度，就容易诱发一些损伤和炎症反应。有炎症反应之后，如果没有及时得到处理，进而会形成粘连，容易导致肩周炎。另外，到四五十岁以后，身体的修复能力会明显降低，肌肉肌腱变得更加脆弱，更容易发生肩周炎，这也是“五十肩”多发的原因。

生活中如何预防肩周炎呢？大同新和医院骨科张庆东建议：

首先，要避免做容易损伤肩关节的动作。比如，有些人喜欢去打乒乓球或者羽毛球，而挥拍动作不正确，有时会过度使用上肢的力量，此时肩关节的活动是过度的，应当避免这种非生理性的过度活动。

其次，要避免长时间保持疲劳的姿势。比如，白领人群长时间工作，导致颈部肌肉力量平衡发生改变，肩膀更加容易出现

问题。另外，需要注意肩膀保暖。肩膀部位容易受凉，不注意保暖会导致肩部血供不足，组织修复能力降低，导致肩周炎发作。

(武珍珍)

中医内科防治小儿感冒



在儿科临床中最常见的便是感冒，临床表现多为发热、流鼻涕、咳嗽、头痛等。小儿感冒在一年四季中常有发生，但在冬春两季发病率更高一些。小儿感冒的初始症状与水痘、猩红热、麻疹等多种传染性疾病的初始症状有相似之处，在临床诊断时需加以鉴别。

一、小儿感冒的分类

1. 风寒感冒
当出现发热、头痛、咳嗽、喉痛、恶寒等情况时，多为风寒感冒。当以辛温解表法治疗，多采用葱豉汤、荆防败毒散加以消减。

2. 风热感冒

当出现恶风、打喷嚏、咳嗽有痰、口干舌燥等情况时，系风热感冒，当以辛凉解表法治疗，可服用桑菊饮或银翘散。临床病证呈现热重时，服用银翘散，呈现咳嗽较重时，服用桑菊饮。

3. 暑热感冒
小儿患上暑热感冒后，易出现高热无汗、头痛、食欲差、腹泻等多种反应，可用清暑解表法治疗，适当饮用香薷饮。

二、小儿感冒后夹痰、夹滞、夹惊的原因
小儿肺常不足，气机不利，容易将津液凝结成痰，当痰堵塞住气道

时，容易导致咳嗽加重，呼吸不畅，引起感冒夹痰。小儿脾常不足，容易出现消化不良，阻滞中焦，形成感冒夹滞的情况。小儿筋脉未盛，比较不耐高温，常出现热扰神明，这种情况则为感冒夹惊。

三、小儿感冒的预防
1. 佩戴中药香囊
在冬春流感频发季节，可以将中药配置成香囊，通过中药香囊气体的作用，将药物的性味传输至小儿体内脏腑再达到遍布全身，从而调和脏腑气血，防御外邪。
2. 加强锻炼，提高身体素质。
家长应多关注小儿日常运动，多

带小儿到户外郊外等有新鲜空气的地方，加强锻炼，提高小儿抗病毒能力。

3. 勤洗手，注意个人卫生
教导小儿养成勤洗手，注意个人卫生的良好习惯。在感冒频发的冬春季，少到人流密集场所，尽量减少接触传染源的机会。

4. 学习小儿推拿
利用小儿推拿达到刺激小儿身体穴位的目的，从而使得经脉通畅，气血流通，达到预防疾病，增强小儿身体素质及免疫能力的效果。

(大同市平城区妇幼保健院健康服务中心 李素英)

老年人经常眩晕 或是这些原因在“作祟”

——访大同现代脑科医院眩晕科主任王旭东

本报记者 王瑞芳

随着年龄的增长，老年人的身体机能会出现不同程度的下降，身上不断会出现一些这样那样的小问题。有时候老年人头晕或者走路不稳，通常成为老年人的常见症状。其原因除了正常衰老外，有时也可能隐藏着某些特定疾病，这些需要我们特别了解与重视。

头重脚轻、天旋地转、头脑不清楚等症状是老年患者头晕的大多主观感受，但还有一部分患者把头晕时伴发的其他不适感也以头晕来综述表达，例如：头痛、疲倦、恶心、耳鸣、视物不清、四肢无力等。对于老年人而言，一旦出现头晕现象就必须引起高度重视，因为出现了这些症状，很可能意味着身体已经发生了或者已经潜伏了某些疾病。

大同现代脑科医院眩晕科主任王旭东介绍，头晕疾病比较复杂，涉及多学科领域，容易误诊误治。头晕可以是内耳疾病所致；也可能是脑动脉狭窄甚至闭塞，造成脑细胞缺血甚至坏死引起；也可能是因为高血压、低血压、心脏疾病、肺部疾病、睡眠障碍、精神因素、药物因素等引起。在此，王旭东介绍几种常见的引起老年人头晕的疾病。

良性阵发性位置性眩晕

表现为改变头位时出现反复发作的、短暂的眩晕感，部分人可能伴有恶心、呕吐，发作时间通常不超过1分钟，老年人由于存在不同程度的骨质疏松、微循环障碍，发病率较高。

后循环缺血

包括后循环短暂性脑缺血发作和脑梗死，其发病机制为动脉粥样硬化、栓塞及穿支小动脉病变。其导致的头晕或眩晕可反复发作，持续时间不固定，同时伴有共济失调、复视、吞咽困难、构音障碍及跌倒发作等，头颅磁共振成像及颈动脉超声、血管造影等能发现颅内缺血的责任病灶及血管病变。

精神性头晕

部分老年人由于生理、心理因素以及行为因素容易出现精神性的眩晕和头晕，主要包括焦虑和抑郁等情绪障碍症状，除了不开心、闷闷不乐、睡眠质量差以外，一些人眩晕症

状时轻时重，甚至还有主观的失衡感，生活能力明显下降。

药物性头晕

大多数老年人或多或少存在一些慢性疾病，通常会服用一些药物。而部分药物比如抗癫痫药、降压药、利尿药、催眠药等长期应用都有可能引起头晕。老年人由于肝肾的清除功能下降，延长了药物在体内的停留时间，提高了药物浓度，客观上也增加了药物性头晕的发生，除了头晕的感觉外，部分人甚至会有精神症状，出现步态、平衡异常，大大增加跌倒发作风险。

直立性低血压

主要表现为直立性头晕或眩晕(患者从坐位到站位，或者从卧位到坐位站起来过程中出现的头晕或眩晕)，有要摔倒的不稳感伴有黑朦、视物模糊、恶心等，症状一般持续数秒至数十秒。通常在站立后或在倾斜试验3



分钟内，收缩压至少下降20毫米汞柱，舒张压至少下降10毫米汞柱。

除此之外，王旭东介绍，引起老年人头晕比较常见的疾病，还包括睡眠障碍、贫血、白内障、冠心病、糖尿病、梅尼埃病以及双侧前庭功能减退等。需要十分警惕的是，还有少部分疾病一开始可能是以头晕的形式表现出来的，如颅内肿瘤、神经系统变性疾病、感染等。必须注意的是，老年人的头晕病因往往不是单一的，通常是由一个到几个病因同时存在的情况。

王旭东提醒，老年人由于自身器官功能减退、行动迟缓、反应能力逐步下降，在出现头晕时，很容易在不经意中摔倒，这样很可能导致软组织损伤、关节脱位、骨折、颅脑损伤甚至死亡。

因此，对于伴有头晕、眩晕的老年人，除了预防脑卒中中，还要警惕发生跌倒。建议老年人一旦发生头晕、眩晕，切勿麻痹大意，需要及时送到医院就诊，查明病因，予以针对性的治疗。

家长如何关爱精神病患者

作为精神病患者的家人，可能都有一种相同感受，那就是无论言辞亦或行为都需耐心劝阻，排解患者所表达对服药的顾虑，并指出擅自停药，病情将不可避免地复发，最后可能再次住院治疗。

3. 培养兴趣爱好：这是康复训练最好的突破口，一般精神病患者对患者的兴趣和专注力都不同程度受到疾患的负面影响。从喜欢和擅长的事情开始着手，能让患者更容易进入状态，参加一些培训班或小团体，目的在于引导他们发现自我优势，发掘自我潜能、培养人际交往能力、促进疾病自我管理。

其实，精神疾患并不可怕，可怕的是由于对它的不了解而造成的恐慌。需要特别指出的是——精神疾患是可以治愈的，复发也是可以预防的。同时，不要把“精神疾患要长期服药”这事儿看得太重，目前像高血压、糖尿病等慢性疾患也一样需要长期服药。所以，保持良好心态，定期复诊，坚持长期治疗，那么，融入社会的脚步会越来越远……(市六医院)

1. 在疾病和药物的管理方面：精神疾患的康复过程，不止局限于患者的单独的疾病不断减轻或表现的逐步减少，更需要把患者看作一个独立完整的人，这样去培养患者建立独立自主意识，包括自主生活、自主服药、具备与医生沟通疾病表现和副作用的能力。鼓励正确认识、对待、接纳疾病，并鼓励参加社会活动，逐步融入社会等。

2. 给予支持和鼓励：稳定和和睦的家庭氛围是精神病患者康复的基础与核心。家人不仅需要了解疾病相关知识，而且要掌握精神疾患的一些监护常识，如密切观察和记录病情变化及提醒服药、定期监督复诊、熟悉复发早期的预警症状等。要经常耐心地坐下来真诚沟通，了解思想行为动向，避免患者心存苦闷，倡导积极

乐观，从而提高服药依从性。若患者中途产生拒绝服药的念头，家属必须耐心劝阻，排解患者所表达对服药的顾虑，并指出擅自停药，病情将不可避免地复发，最后可能再次住院治疗。

3. 培养兴趣爱好：这是康复训练最好的突破口，一般精神病患者对患者的兴趣和专注力都不同程度受到疾患的负面影响。从喜欢和擅长的事情开始着手，能让患者更容易进入状态，参加一些培训班或小团体，目的在于引导他们发现自我优势，发掘自我潜能、培养人际交往能力、促进疾病自我管理。

其实，精神疾患并不可怕，可怕的是由于对它的不了解而造成的恐慌。需要特别指出的是——精神疾患是可以治愈的，复发也是可以预防的。同时，不要把“精神疾患要长期服药”这事儿看得太重，目前像高血压、糖尿病等慢性疾患也一样需要长期服药。所以，保持良好心态，定期复诊，坚持长期治疗，那么，融入社会的脚步会越来越远……(市六医院)

