

人到中年近视眼出现老花该咋办？

——访大同飞视眼科医院眼科医生刘寨花

本报记者 王芳



听很多人说,近视的人老了,不用担心得老花眼,这仿佛让近视的人心里有了一丝安慰,事实真的是这样吗?大同飞视眼科医院眼科医生刘寨花告诉大家,确切地说,低度近视患者,老了不用戴老花镜,但不代表没有老花。老花眼其实是人体很正常的生理现象,并不是大家所认为的一种病理状态,而且它也并不是眼睛出现屈光不正的问题,这只是人体步入中老年后大多数人都会出现的视觉情况。

刘寨花解释,老花眼是指人到一定年龄后,眼部的晶状体组织密度增高,弹性下降,睫状肌收缩功能降低,近点远移,开始逐步出现调节力下降,从而出现视近困难。老花在医学上称为老视,临床症状表现为看近困难、看远可以,可以用凸透镜进行矫正。

大多数人到了40岁以后,晶状体密度增加,眼部调节能力下降,开始出现老视。每个人老花眼的度数不一定,增长情况也因人而异,需要定期去眼科医院检查视力。

老花眼是一种生理性退化,一般随年龄增长而逐渐加重,因此所有人都会经历,近视患者也不例外。有些老年人由于晶体密度核性化,表现为近视屈光状态,看近在一定程度上不需要佩戴老花镜,以为没有老花,这其实是白内障加重的表现,往往提示需要进行白内障手术了。老花眼患者需要佩戴凸透镜,而近视眼患者佩戴凹透镜。当两者的度数相近时,则患者看近不需要戴老花镜,而看远仍然需要佩戴近视镜。

近视眼患者老花时,如果近视度数小

于老花度数,则配老花镜可以抵消一部分度数。反之,可能看近需要佩戴低度数近视镜,看远则是全矫近视镜。

近视叠加老花的患者,要具体情况具体分析。一般建议在医生的指导下配镜,可考虑配普通镜片或者渐进多焦点镜片。一般普通的镜片,只有一个焦点,只能用来看远或者看近,叫做单光镜片。渐进多焦点眼镜,是指一个镜片上同时具有多个焦点,从上往下逐渐平缓过渡,这个设计最初是从大象的鼻子获得的灵感。

渐进多焦点眼镜的镜片度数从上部的远用区逐渐过渡到底部的近用区,因此,配戴一副眼镜,就可以满足看远、看中、看近的需求。对于老花的人来说,如果能够适应的话,就不再需要看远看近两副眼镜了。

另外,刘寨花说,白内障是老年人群中非常高发的一种眼病,它是由于晶状体的透明度降低、颜色发生变化,导致视觉质量下降,严重到一定程度时就需要手术治疗,把自身混浊的晶体,也就是白内障摘除,再植入人工晶体。

普通的人工晶体,不具有变焦的能力,通常保证了看远处清楚,看近处就需要配戴老花镜。但是现在,有了更高级的人工晶体,比如三焦点人工晶体,就可以同时满足看远、看中、看近的需求,在解决白内障的同时也搞定老花的问题。

刘寨花建议,延缓老花,应注意读书看报时光线要充足。平时注意用眼卫生,不要长时间近距离阅读,注视电子屏幕时间不应太久。老年人还要定期检查眼睛,预防眼病,出现老花眼症状,应及时去眼科医院检查治疗。



患了肩周炎怎样治疗

——访大同大学附属医院针灸推拿科主任徐茂东



随着生活水平的提高,人们对自身健康越来越重视,闲暇之余,越来越多的中老年人投身到广场舞、太极、八段锦等活动锻炼中。身心娱乐的同时,一些轻微的疾病也不治而愈,其中不乏我们常见的肩关节周围炎。这也让不少人认为,患了肩周炎不用治疗,锻炼就能好。事实果真如此吗?患了肩周炎该怎样治疗?

肩关节周围炎是一种以肩痛、肩关节活动障碍为主要特征的筋伤,简称“肩周炎”。大同大学附属医院针灸推拿科主任徐茂东介绍,其病名较多,因睡眠时肩部受凉引起的称“漏肩风”或“露肩风”;因肩部活动明显受限,形同冻结而称“冻结肩”;因该病多发于50岁左右的患者,又称“五十肩”。此外,还称“肩凝风”“肩凝症”等。

五旬之人,肝肾渐衰,肾气不足,气血虚亏,筋肉失于濡养,加之外伤劳损、风寒湿邪侵袭肩部而引起本症。外伤劳损为其外因,气血虚弱、血不荣筋为其内因。徐茂东解释,肩关节的关节囊与关节周围软组织发生范围较广的慢性无菌性炎症反应,引起软组织的广泛性粘连,致使肩关节活动发生障碍。

他说,虽然肩周炎是一个自限性的疾病,确实有一定的自愈倾向,也就是说患肩周炎之后,不做适当的治疗,肩周炎最终也可能会自我痊愈。通常两年后疼痛可以消失,但是会遗留肩关节活动范围缩小,影响患者日常生活及工作。所以在肩周炎疼痛期给予治疗、适当干预,可更早减轻患者因肩关节疼痛和活动障碍带来的折磨,提高患者生活质量。

肩周炎治疗可内服补气血、益肝肾、温经络、祛风湿为主的药物。物理疗法可选用针灸、按摩、蜡疗、热疗等,以减轻

疼痛,促进恢复。另外,患者自主功能锻炼也是治疗过程中不可缺少的。早期患者肩关节的活动减少,主要是由于疼痛和肌肉痉挛所引起,此时可加强患肢的外展、上举等功能活动;粘连僵硬期,患者可在早晚反复做外展、上举、内旋、外旋、前屈、后伸、环转等功能活动,如“内外运旋”、“叉手托上”、“手指爬墙”等动作。锻炼时必须酌情而行,循序渐进,持之以恒,切勿操之过急,有损无益。

预防与调护方面,中老年人平时肩部要注意保暖,勿受风寒湿邪侵袭,并

经常进行肩关节的自我锻炼活动。急性期以疼痛为主、肩关节被动活动尚有较大范围,应减轻持重,减少肩关节活动;慢性期关节已粘连、关节被动活动功能严重障碍、肩部肌肉萎缩,要加强功能锻炼。

徐茂东强调,肩周炎病程长、疗效慢,部分患者虽可自行痊愈,但时间长、痛苦大、功能恢复不全。因此患了肩周炎要树立信心,配合治疗,加强自主练功活动,以增进疗效,缩短病程,加速痊愈。

王芳



种植牙要注意这三点

缺牙怎么办?很多人首先想到的是活动假牙,但它需要每日摘戴,非常不方便,所以渐渐被另一种修复方式赶超,那就是种植牙。种植牙可以获得与天然牙功能、结构以及美观效果十分相似的修复效果,已经成为越来越多缺牙患者的首选修复方式。那么种植牙该如何选择呢?有哪些注意事项?一起来了解一下。

首先,一定要选择专业正规的口腔机构。做种植牙时,如果选择不慎,可能会留下很多的隐患。如果选择的口腔机构缺乏必要的卫生消毒条件,或是种植牙材料来源不明、质量差,种植牙手术过程处理不当等,都有可能引起口腔组织发炎、引起牙龈红肿、出血,造成正常牙体组织受损。所以,选择一家专业、正规,医疗器械齐全,材料先进,消毒到位的口腔医疗机构是十分重要的。

其次,种植牙是一项对专业技能要求较高的诊疗项目,所以要选择具备丰富临床经验的种植医师。种植牙是一门相当精细的技术,种植牙医师的技术水平和临床经验,都会影响到手术的效果。

最后,还需要选择合适的种植体。种植体的品牌多种多样,不同品牌的种植体形态、功能特点、价位也不同。推荐尽量选择知名品牌,好的种植系统因为面世时间长,生产公司技术力量雄厚,所以相对比较成熟,成功案例较多,在售后上也更为可靠。

当然了,在做完种植牙后还需要进行日常维护,平时做好口腔卫生工作,定期复查,才能确保种植牙能够长久使用。

广告信息

书荣齿科
国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构