

有一种“怕黑”叫夜盲症

——访大同飞视眼科医院医生韩翠英

本报记者 王芳

有这样一些人,在白天或者光线充足的情况下,视力与常人无异,到了晚上或者光线昏暗的环境里,就视物能力下降非常明显,严重的甚至和盲人没什么两样。患者在夜晚寸步难行,这是什么原因呢?记者日前采访了大同飞视眼科医院医生韩翠英。



什么是夜盲症

韩翠英说,在夜晚或者是光线昏暗的环境里,视物能力低下或者基本没有视物能力、行动受到限制是夜盲症。根据夜盲症的病种分为以下几类:

暂时性夜盲 由于饮食中缺乏维生素A或因某些消化系统疾病影响维生素A的吸收,致使视网膜杆状细胞没有合成视紫红质的原料而造成夜盲。这种夜盲是暂时性的,只要合理补食猪肝、胡萝卜、鱼肝油等,即可补充维生素A的不足,很快就会痊愈。

获得性夜盲 由视网膜杆状细胞营养不良或本身的病变引起。常见于弥漫性脉络膜炎、广泛的脉络膜缺血萎缩等,这种夜盲随着原发疾病有效的治疗、疾病的痊愈而逐渐改善。

先天性夜盲 先天性夜盲是由先天性遗传眼病引发,如原发性视网膜色素变性。原发性视网膜色素变性是一种进行性、遗传性、营养不良性退行性病变。夜盲就是视网膜色素变性的早期症状之一,常发生于儿童或青少年时期,开始时轻,患者随年龄增加,视网膜进行性退化,症状逐渐加重。目前此类疾病造成的夜盲没有根治方案。研究表明中药治疗、弱电流直接刺激视神经等方法可适当延缓疾

Night Blindness 夜盲症



病的进展。

如果出现夜盲症状,我们应尽快到正规医院进行全面的眼科检查,明确病因,对症治疗。

叶黄素与胡萝卜素的关系

韩翠英说,胡萝卜素摄入到人体消化器官后,可以转化成维生素A,是目前最安全补充维生素A的产品,它可以维持眼睛和皮肤的健康,改善夜盲症、皮肤粗糙的状况,有助于身体免受自由基的伤害。

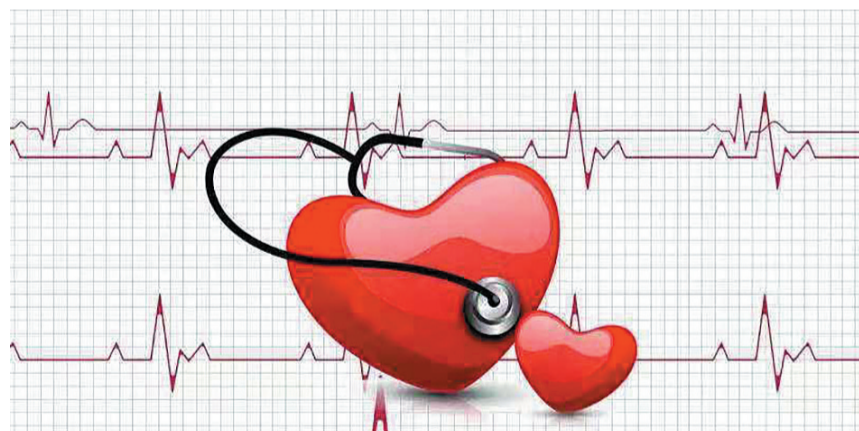
那么叶黄素是胡萝卜素吗?胡萝卜素不等同于叶黄素,叶黄素是一种类胡萝卜素,是保护眼睛不受伤害的重要视觉营养元素。叶黄素对眼睛具有特殊的保护

功能,叶黄素是视网膜黄斑区的主要色素成分,可以吸收有害光避免眼底损伤;其次,叶黄素具有血管扩张功能,可改善眼底血液微循环,促进营养物质供给。再次,叶黄素可组建视网膜细胞中视紫素再生成,预防视网膜剥离,保护眼睛。最后,叶黄素是一种优良的抗氧化剂,可以有效清除有害自由基,保护视细胞。

不难看出叶黄素和胡萝卜素对眼睛都有好处。然而叶黄素人体无法自我合成,在正常饮食情况下,营养供应并不充分,需要通过额外摄入来补充,所以建议大家每年服用一个阶段的叶黄素来保护眼健康。据了解上市多年的“爱目牌致叶黄素咀嚼片”在飞视眼镜各连锁店以及同仁、思迈乐药店、长诚药店均有销售。

早搏并非运动“禁区”

心脏过早搏动简称早搏,是指异位起搏点发出的过早冲动引起的心脏搏动,为最常见的心律失常。有些人在查出有早搏后,就变得小心翼翼,甚至因此中断了长期的健身运动。早搏真的是健身运动的“禁区”吗?



大同新建康医院心内一科副主任张麟介绍,早搏十分常见,其分为生理性和病理性的。不伴有心脏病的称作功能性早搏,伴有心脏病的称作器质性早搏。有人认为早搏就是不正常,是心脏有病,这不完全正确。有资料显示,几乎所有的人在一生中都发生过早搏,只不过许多人没有感觉到而已。

生理性早搏多发生在情绪激动、神经紧张、疲劳、更年期、消化不良、过度吸烟、饮酒或饮浓茶、咖啡等刺激性饮料

时。某些药物也可诱发早搏,包括抗心律失常药,即治疗早搏的药物本身也会引起早搏。成年人的早搏大多与忧虑有关。病理性早搏多发生在冠心病、高血压、心肌炎、二尖瓣膜病、甲亢性心脏病等。当然,早搏在器质性心脏病患者中发生率更高。

张麟表示,早搏患者可以正常运动。因过度疲劳、饮用烈酒、喝浓茶、服用某些药物等引起的生理性早搏,只要去除诱因,早搏自然会消失。早搏并非健身运动

的“禁区”,即使是器质性心脏病引起的早搏,也并非完全忌讳运动。当然,病理性早搏毕竟是一种疾病,应该在医生查明早搏的原因、位置、性质的前提下进行适当的运动。

精神高度紧张、心理压力过大是早搏的主要诱因。要着重对生活方式和作息规律的调整,如少喝浓茶、咖啡,不要吸烟、饮酒,不要过度熬夜,早睡早起,进行适当的体育锻炼等。

(王瑞芳)

三种缺牙修复方式 你适合哪种?

对牙齿来说,如果长时间缺牙,即便只是一颗,也会对口腔造成不良影响,不及时进行修复,可能对身体健康造成难以预估的伤害。

首先是邻牙倾斜。一颗牙齿缺失后,牙槽骨就会出现不同程度的萎缩,旁边的牙齿由于失去了依靠和约束,就会开始向缺牙处倾斜。如果长时间没有修复,会造成咬合紊乱。多次掉牙,得不到重视和修复,问题就会变得越来越多。所以一旦有牙掉了,就要尽快修复缺牙。

修复缺失牙主要有3种方法,可以选择最适合自己的。1.烤瓷牙。优点是烤瓷牙修复后的牙齿坚固,咀嚼功能较好;而缺点是会损害缺牙两侧的健康牙,是不可逆的破坏性修复。2.活动假牙。优点是少磨牙,价格便宜,且能自行摘戴;缺点是活动义齿使用寿命较短,有明显不适感,使用起来也不方便。3.种植牙。优点是能和牙龈理想结合,咀嚼效果和真牙几乎一样,也不需要摘取,更舒适方便,不伤害其他邻牙;缺点是价格小贵,但能够使用的时间也较长,更安全,对其他牙齿和口腔都不会产生伤害。

建议大家选择正规的口腔医院,让专业的牙医提供更加完善的修复建议。

书荣齿科

国家资助 窝沟封闭、涂氟指定医疗机构



大同好粮
DATONG HAOLIANG

火山孕育魂魄

高寒铸就粮心