

## 健康

## 养生

Jiankang Yangsheng



2021



## 眼前有黑影? 此症可大可小

■ 徐汇区中心医院眼科主任医师 董健鸿

很多人平时有不良的用眼习惯,由此眼部疾病的发生率也越来越高,而眼前有黑影飘动是一种平时可能突然出现的异常症状,而这种症状可大可小。

前阵子,56岁的周女士因黑影在眼球上方遮挡了视线前来徐汇区中心医院眼科就诊,临床诊断为视网膜脱离,最后实施视网膜脱离复位术才得以治愈,其实在周女士出现黑影遮挡视线的两周前,已经出现了黑影飞舞飘动的症状,由于周女士本来还有近视,所以也没当回事,可曾想一周后黑影索性遮挡了视线,这才意识到了事情的严重性。

其实我们听过不少人说眼前经常有黑点或暗影飞舞飘动,时多时少,有的像蚊子,有的像小雨点、圆圈、黑色网格等,尤其在光线充足、单色的背景上更为明显。这些现象统称为飞蚊症,也就是玻璃体混浊。健康的玻璃体是完全透明的,对光线散射极少,可使经瞳孔进入眼内的光线顺利地投射到视网膜上。玻璃体会因各种情况而出现浮游物。当光线穿过玻璃体时,便会把这些

浮游物投影在视网膜上,产生了我们所看见的飞蚊。

飞蚊症是个病徵,而不是疾病。它的成因众多,并有生理性和病理性之分。生理性飞蚊症一般来说对眼睛无害,故不用担心。我们上了年纪之后,玻璃体中的水分和胶原纤维不再像年轻时紧密结合,而是逐渐分开,由此就会出现一些不均匀的液体或块状物。还有就是近视群体,因为近视会使得眼球前后径拉长变形,造成玻璃体变性而引发生理性飞蚊症,所以春节期间各类人群都要注意用眼,预防近视。病理性飞蚊症则可大可小,应及时就医。病理性飞蚊症常见

于中高度近视、眼内发炎或视网膜血管病变等,主要由于退行性病变、出血、炎症引起。如不能及时发现和治疗合并的病变,则可能延误病情。如视网膜裂孔形成,早期发现并予以激光封闭,就不会产生严重后果,反之则会形成视网膜脱离,从而使治疗的难度加大,导致不良后果。

现在正值寒假期间,因此学生族们在平时需要做好更有针对性的护理措施,注意休息,不要过度用眼,尤其是保证充分的睡眠。此外,在饮食上多补充一些含胡萝卜素和叶黄素高的食物,少吃甜食,预防近视,从而可以降低飞蚊症的发生率。



## 每逢佳节胖三斤,节中节后如何调理胃肠功能?

■ 徐汇区中心医院消化内科主任医师 冯珍

在春节期间,不少人可能会有暴饮暴食、不定时用餐、作息不规律等不良习惯,这些都是典型的“节日综合征”,可能会对消化系统带来一些危害。

由于春节期间作息不规律,导致部分人饮食也不规律,比如不吃早餐,而长期不吃早餐可能会引起胆汁浓缩,引起胆结石;春节中由于聚餐较多,有些人会暴饮暴食,其会引起消化不良,严重的甚至会引起急性胰腺炎、急性胆囊炎与急性胃扩张。春节期间家里的零食多了不少,不少人贪吃特别甜与不容易消化的零食,很容易就会引起胃部不适或者反流性食管炎的发作。

春节中的暴饮暴食、不定时用餐、作息不规律等不良习惯危害多多,而往年春节后的医院里消化系统疾病患者也显著增

多,其中胃部不适的最多,而急性胰腺炎、急性胆囊炎的病人也不少。那么在春节期间与春节后应该如何调理胃肠功能呢?首先需要减少诱因,春节期间,仍需定时定量进餐,定时定点入眠。此外,还需要注意食物的清洁卫生,特别是一些生食的食物,如果一定要吃则要保证来源的可靠性与卫生清洁度。油炸食物与太腻、太甜的食物同样也需要控制数量,特别是糖尿病、高血脂、消化系统疾病患者更是要小心。需要特别注意的是,即使是健康人群也只能适量饮酒,切莫贪杯。

节日期间,家里可以备点胃药,如果出现了胃胀、胃痛、消化不良等常见消化系统症状,可以吃一些胃药缓解症状。如果出现了腹泻,则可以吃一些

肠道菌群调节药。如果吃了药还是不能够缓解症状,如剧烈腹痛、呕吐、腹泻等,那么就需要及时就医,万不可在家中继续吃药以求缓解症状。第一时间的诊治对于消化系统疾病而言非常重要,只有诊断清楚病因才能对症下药。

对于年轻的上班族而言,在节后就算再忙也要记得在饭点停下手中的工作定时进餐,否则一顿不吃,下一顿就有可能就是暴饮暴食。如果熬夜的话,则可以在晚上吃一些夜宵,但是不能过量。对于一些肠胃功能较弱、心脏功能不好的人而言,最好不要熬夜。

对于消化系统功能退化的中老年人而言,虽然平时的饮食相对规律,但是春节中的暴饮暴食还是会影响其本就羸弱



的消化系统,因此在饮食的品种上建议要以容易消化的饮食为主。

对于春节中特别爱吃零食的青少年而言,则可以吃一些水果。

最后,对于胃食管反流病人而言,建议不要饱餐,一般吃八成饱即可。此外,还需要少喝咖啡、少吃油炸食物以及忌酒。