老人迷恋手机 危害不容小觑

随着社交平台的兴起，不少人喜欢看手机、刷短视频，一些老年人也加入其中。老年人总看手机对身体有什么影响？9月18日，记者采访了城区两家医院的医生。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

老年人总看手机影响身体抵抗力

家住潍城区鲁发名城小区的王女士发现，今年73岁的母亲最近迷上了看手机，以前每天都去公园玩，现在却闷在家里不愿意出门。她有时候还会收到母亲转发的短视频，看到母亲如此迷恋手机，王女士有点担心。果然，过了没多久，母亲就称手腕疼，却还是忍不住看手机。“母亲右手手腕本来就有伤，整天拿着手机导致旧伤复发。”王女士说。

阳光融和医院老年医学科主任李云峰表示，门诊上有时也会遇到因长时间看手机导致身体出现问题的老年人，其中有的出现头晕、恶心等症状，还有的情况更严重一些。老年人长时间看手机，使得与他人面对面交流的时间减少，社交活动减少易导致认知障碍的发生；外出时间减少，不能有效进行户外锻炼，导致身体机能下降，抵抗力下降。户外活动减少还会导致维生素D合成不足，易引起骨质疏松。老年人沉迷于手机还会导致夫妻之间、与孩子之间的交流减少，影响与家庭成员之间的亲情关系。

李云峰在接诊中发现有些老年人熬夜看手机，身体免疫力相对于作息规律正常的人群偏低。因此，这一类人群容易出现精神萎靡、疲惫乏力等不良症状，而且还容易出现感冒、肠胃感染、过敏等自律神经失调症状。

需要注意的是，如果老年人患有高血压或糖尿病，长时间使用手机就会导致活动量减少，不利于高血压、糖尿病的控制。

“看手机、刷视频要适度，不能影响日常活动。老年人比年轻人抵抗力低，更容易出现一些身体问题。”李云峰说。

干眼症、青光眼等都与看手机有关

家住城区今年65岁的张女士现在迷上了刷抖音，不管白天还是晚上，都喜欢刷抖音解闷，甚至吃饭时也看手机。为省电，她晚上都是关了灯躺在床上看手机。让她没想到的是，这样持续了不到半年的时间，眼睛就出现了问题，视力变差、眼睛干涩，后来到医院检查，被诊断为干眼症。

无独有偶，家住高新区赋海世家小区今年70岁的王先生也喜欢看短视频，一看就是大半天，晚上也经常熬夜看手机。后来，他发现看东西很模糊，眼睛出现刺痛感，到医院检查后得知患了白内障。“我现在特别后悔，手术后再也不看短视频了。”王先生说，他想通过《潍坊晚报》提醒其他老年人，一定要注意保护眼睛。

正大光明眼科集团潍坊眼科医院一病区主任马健利表示，老年人随着年龄增长，眼睛晶状体会逐渐硬化，导致眼睛调节能力下降，进而出现老花眼。这种情况下，长时间注视电子屏幕，超负荷近距离用眼，使睫状肌处于持续性收缩状态，往往会出现眼睛酸涩、刺痛、畏光、眼眶肿痛、视物模糊等症状。

马健利称，晚上关灯看手机，眼睛更容易疲劳，睡前长时间看手机对眼睛伤害大，最常见的是干眼症。躺着玩手机比较舒适，很容易忘记时间，眼睛盯着屏幕久了，就会变得很干燥，这时眼部肌肉已经很疲劳，可能导致结膜组织病变，患上干眼症。干眼症患者可能会出现眼睛充血、疼痛、看东西模糊、易疲劳等症状，眼内还有可能出现黏丝状分泌物，长此以往会严重影响日常生活。晚上关灯看手机还会增加青光眼的发生率，长期在黑暗环境中用眼会导致瞳孔扩大，阻碍眼内液体循环。随着年龄的增长，晶状体扩张和房水回流会受到影响，从而引起急性青光眼发作。葡萄膜炎和看手机也有关。人体内正常的褪黑素分泌情况是白天少、晚上多，这样有助于激活免疫功能。而经常在睡前看手机，会使体内的褪黑素分泌减少，直接影响身体的免疫功能，给了某些疾病可乘之机，例如葡萄膜炎。葡萄膜炎是致盲原因之一，症状有眼睛疼、眼红、视力下降、眼前飞蚊等。

马健利建议，老年人不要在黑暗环境中长时间看手机，即使在白天光线充足的情况下，也不能长时间看手机，以免对眼睛造成伤害。

健康宝典

关于“隐形杀手”高尿酸血症 你知道多少

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

提起高尿酸血症，很多人都会想到痛风，却不清楚它还是一个潜伏在肾脏的“杀手”。前段时间，家住城区今年63岁的王先生出现痛风性关节炎的症状，遂到医院进行体检。体检报告显示王先生肾功能异常。经过进一步检查后，医生诊断王先生痛风的病根是尿酸高。“没想到痛风竟是因为尿酸高，现在知道病因了，就可以对症治疗了。”王先生说。那么，尿酸是怎么产生的？有哪些因素会导致高尿酸血症？9月13日，记者采访了阳光融和医院老年医学科主任李云峰。

什么是高尿酸血症？

李云峰表示，近年来因高尿酸血症引发各类肾病的情况在临床上越来越多，高尿酸已经成为高血糖、高血压、高血脂“三高”外的“第四高”。尤其是老年人，高尿酸血症发病率高，更容易引起一些并发症。

非同日两次空腹血尿酸水平大于420umol/L即为高尿酸血症。高尿酸血症分为无临床症状、有临床症状两种。其中有临床症状的高尿酸血症包括痛风性关节炎反复发作、痛风石形成、痛风性肾病等。

引发高尿酸血症的因素有哪些？

高尿酸血症的流行病学特点是老年男性发病率高、绝经后女性发病率高、家族中有高尿酸血症病史的发病率高。尿酸是怎么产生的？80%的尿酸来自体内合成，20%的尿酸来自食物摄取。而30%的尿酸经肠道及胆管排泄，70%的尿酸经肾脏排泄。尿酸增多或排泄受抑制，均可引起高尿酸血症。

引起尿酸排泄不良的情况有慢性肾功能不全、糖尿病酮症、甲状腺功能减退、甲状旁腺功能亢进、酒精中毒等。此外，一些药物也会影响尿酸的排泄，比如左旋多巴、环丙沙星、青霉素类等。富含嘌呤的食物摄入过多，也可能增加尿酸生成，诱发痛风。

高尿酸血症与以下疾病有关：高尿酸血症会增加Ⅱ型糖尿病的患病风险，糖尿病会导致尿酸水平升高；代谢综合征的主要表现是胰岛素抵抗及肥胖，胰岛素抵抗可以引起高尿酸血症，反过来高尿酸血症也可导致代谢综合征的发生；与肾脏病也互为因果关系，肾脏疾病会引起尿酸排泄减少，从而出现高尿酸血症，而尿酸盐结晶会沉积在肾小管和肾间质，导致肾脏损伤。高尿酸血症还可能引发冠心病及心力衰竭。

有高尿酸血症的老年人需要注意什么？

控制酒精及高果糖食物的摄入，同时限制高嘌呤食物的摄入，比如虾、蟹、动物内脏等。多食用鲜奶制品和新鲜蔬菜，适量饮水。可摄入含ω-3多不饱和脂肪酸的鱼类，比如三文鱼、带鱼、鲑鱼、小黄鱼等。老年肥胖患者应注意减重，适当增加运动。通过生活方式的改善，尿酸降低效果不佳或尿酸仍较高应及时到医院就诊，服用药物治疗。

有进食阻挡感 就是食管癌吗

生活中经常有人在进食时有阻挡感，临床上称之为进食哽噎感。引起该病的原因有很多，常见的有以下几种：

食管狭窄。如果有食管损伤或食管灼伤的病史，进食后出现哽噎感，就要考虑是否食管狭窄。

中老年人有进食哽噎感，且有食管癌肿瘤的家族史或有不良生活习惯，如抽烟、饮酒、喜食槟榔等，要高度怀疑食管癌的可能。这种哽噎感往往呈进行性加重，起初进食硬质食物会有哽噎感，后面流质食物也会出现哽噎感。

食管及贲门失弛缓症。食管及贲门失弛缓症患者也会出现进食哽噎感症状，因食管下括约肌持续痉挛，导致食管内食物不能顺利进入胃部而出现阻挡感，常伴随呕吐症状。

总而言之，一旦进食时有阻挡感，最好及时就医，以免延误病情。

潍坊医学院附属医院 张振亮

正确认识 消炎药、抗生素与抗菌药

日常生活中，我们经常听到“发炎”这个词，所谓“发炎”就是机体产生了炎症，主要是指生物组织受到外伤、出血或病原体感染等刺激，激发的一系列生理反应，常见的表现是红、肿、热、痛。

消炎药又称抗炎药，可减轻由内在或外在损伤因子引起的炎症表现，是具有减轻炎症反应、止痛作用的治疗药物。医学上将抗炎药分为两类，一类是糖皮质激素（就是大家常说的“激素”），如泼尼松、地塞米松等；另一类是非甾体抗炎药（消炎止痛药），如布洛芬、阿司匹林、双氯芬酸、塞来昔布等。

抗生素是由某些微生物如细菌、真菌、放线菌等产生的对病原体或肿瘤细胞具有抑制或杀灭作用的物质。按照用途不同，可以分为抗细菌抗生素（如青霉素、头孢菌素）、抗真菌抗生素（如制霉菌素、两性霉素B）、抗肿瘤抗生素（如阿霉素、霉酚酸酯）等，由于初期发现的部分抗生素主要以杀灭细菌为主，所以抗生素也被称为“抗菌素”。

抗菌药是指治疗细菌、真菌、非典型病原体等病原微生物所致感染性疾病病原的药物，包含化学合成抗菌药（如左氧氟沙星、甲硝唑）和部分具有抗菌活性的抗生素。

由此可见，消炎药、抗生素、抗菌药概念意义不同，不可混为一谈。

潍坊医学院附属医院 李洪英

潍医附院住培基地 青年医师人才的摇篮

住培制度为健康中国战略提供了人才保障。住培制度培养相对均质化的临床医生，对本专业常见病多发病能独立、正确、规范地进行诊疗，使医师队伍整体水平得到提升，使人民群众日益增长的高质量医疗服务卫生需求基本得到满足。

住培制度的建立，使院校教育与毕业后教育全面衔接，重构了我国临床人才的培养模式。潍医附院住培基地共有23个住培专业，多年来培养出一批批的优秀临床医师，学员在首次参加临床执业医师资格考试、中级职称考试中通过率远高于未参加住培人员，深受各级医疗单位的欢迎。特别是为提高基层医疗单位的诊疗水平、落实分级诊疗制度，发挥了重要作用。

潍坊医学院附属医院 胡家华 都彩菊