

健康宝典

老年人随着年龄增长会出现视力模糊、眼部不适等症状，常见的眼部疾病有老花眼、干眼症等。那么，老年人该如何应对眼部疾病？12月16日，潍坊市第二人民医院老年医学科副主任医师刘艳作出详细解答。



□潍坊日报社全媒体记者 常方方

### 这些方法帮助缓解老花眼症状

刘艳称，随着年龄的增长，眼睛的肌肉调节能力会减弱。老花眼是因为眼中的晶状体硬化或部分硬化，光感调节能力降低，造成光线的焦点落在视网膜后面，因此看近处的物体，就会出现模糊不清的现象。虽然老花眼是正常的生理现象，但不能放任不管。它和许多慢性病一样，初期老花眼若不及时矫正，可能发展成白内障、视力急衰症等严重疾病，增加治愈难度。预防老花眼可以试试以下方法。

**眼保健操。**具体步骤为：用双手中指来回按摩眉骨20次；双手四个手指向两侧按摩眼睛20次；双手中指由下往上按摩鼻梁20次；双手中指顺时针按摩太阳穴20次，再逆时针按摩20次；双手拇指按摩耳根20次；双手拇指和食指捏住耳垂往下拉20次。

**经常眨眼。**平时可多用一开一闭的眨眼法振奋眼肌，同时双手轻度搓揉眼睑，增加眼球的滋润度。眨眼不会影响眼肌，而是能使眼肌经常得到锻炼，延缓眼部衰老。

**定时远眺。**老花眼是严重的眼睛疲劳造成的，每天早上、中午、黄昏，各远眺1次-2次，尽量看绿色植物，视线由远及近，可改善视力功能，调节眼肌，缓解眼睛疲劳。

**冷水洗眼。**每天晨起和睡前用冷水洗眼、洗脸。将眼睛浸泡在洁净冷水中1分钟-2分钟，或用手泼水至眼中，用毛巾擦干后，手指轻揉眼睛周围30次左右。

**热敷护眼。**洗脸时先将毛巾浸泡在热水中，双眼轻闭，将毛巾趁热敷在额部和眼眶部位，可使眼部血管畅流，供给眼肌氧分和营养。平时也可闭眼，两手掌擦热放在眼部，轻捂1分钟。

老年人如果已出现老花眼现象，建议配戴老花镜，控制度数。

### 保持好习惯可以预防干眼症

干眼症是由多种因素导致的以眼睛干涩为主要症状的眼部疾病，双眼常伴有痒感、异物感、烧灼感，或畏光、视物模糊、视力波动等表现。有时眼睛太干，基本泪液不足，反而刺激反射性泪液分泌，就会经常流泪。干眼症较严重者，眼睛会红肿、充血，时间久了可能造成角膜病变，并会永久性影响视力。

引起干眼症的原因有多种，包括眼球、泪腺、用眼过久等。主要是泪腺分泌的泪液减少，导致眼睛干涩、有异物感或眼睛疲劳，且泪腺随着病变加剧也会使分泌的液体质量下降。

预防干眼症，做好以下几点：

**保持良好的生活环境。**长时间在有中央空调或者暖气的房间里，要定时开窗通风，保持房间湿度在40%-60%左右，也可以使用室内加湿器。

**充分休息。**连续看书或者看手机时间超过40分钟，应休息5分钟-10分钟，可尝试闭目养神或者远眺，每天累计用眼尽量不要超过6个小时。多眨眼，保证每分钟4次-5次，有利于泪液分泌。

**饮食均衡。**多吃一些容易消化、清淡的食物。比如豆类、鱼类、动物肝脏、瘦肉、鸡蛋、牛奶等高蛋白而且富含维生素A的食物。尽量减少油炸、膨化以及辛辣食品的摄入。早餐要吃饱，晚餐尽量清淡。

**改变不良用眼习惯。**不要在夜间关灯后看电视或者看手机，不过度依赖眼药水。

老年人胃肠道功能处于逐渐下降状态，消化能力会降低，容易患有胃肠道疾病。尤其是冬季气温较低，老年人也可能胃肠道不适。那么，冬季如何有效预防胃肠道疾病？12月17日，记者采访了潍坊市中医医院肛肠科主任李士国。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

### 过度进补会造成肠胃不适

家住奎文区、今年73岁的王先生，前段时间买了很多羊肉存在冰箱中，打算和老伴多吃些温热的羊肉补补身子。但让王先生没想到的是，吃了没几顿，两人就觉得胃部不适，吃胃药后也不管用，便到医院就诊，被医生告知是吃肉太多不消化所致。“医生告诉我们吃肉要适量，并不是吃得越多越好。”王先生说。

无独有偶，家住高新区、今年80岁的张先生和老伴最近也在进补，他们每天都会吃些牛肉、羊肉。但是吃了没多久，两人就反胃、不舒服。“肉是儿女买给我们的，我们以为多吃肉身体就更好，没想到适得其反。”张先生说。

“冬天活动量减少，吃进肚里的食物也不好消化了。”76岁的李先生说，之前天气暖和的时候，他吃完晚饭都会外出遛弯，现在天冷了不想出门，吃完饭看会电视就睡觉，活动量减少，食物自然消化得慢。

### 预防胃肠道疾病，这些方面要做好

**不要摄入过多肉类。**进入冬季后，不少老年人会多吃高油类食物想达到滋补身体的作用，比如羊肉、牛肉以及猪肉等。随着年龄增长，老年人的胃肠道功能逐渐减弱，食用肉类等高油食物后，不能快速消化和分解。一旦大量摄入这类食物，就会加重胃肠道负担，从而出现消化不良以及胃肠道功能紊乱的症状。还有些老年人喜欢吃油炸食物，这不仅影响血管健康，还会导致消化和代谢功能降低，而且油炸食物中含有对人体有害的成分，对高血压等都有影响。

**以温热食物为主。**有些患有慢性疾病如高血脂、高血压、糖尿病或心脏病的老年人，喜欢吃凉拌食物，虽然它的油脂含量较低，对血糖、血脂以及血压的影响较小，但如果冬季食用过多凉拌食物，会使胃肠道黏膜异常收缩，影响胃肠道供血，进而出现腹部胀痛、腹泻等现象，发生胃肠道疾病的风险也会提高。冬季应多吃些温热且容易消化的食物，如粗粮粥、瘦肉粥或者是蔬菜粥等，不仅不会加重胃肠道负担，还有养胃的功效。

**控制每餐进食量。**老年人不要暴饮暴食，每餐保持六七分饱即可。胃肠功能降低比较明显的老年人群，五分饱即可。在两餐之间可适当吃些热粥。

**做好身体保暖。**老年人要注意身体保暖。尤其是外出时，要穿厚衣物，戴口罩、围巾等。一旦身体受寒，尤其是腹部受寒，会影响胃肠道供血，从而引发胃肠道疾病。

李士国表示，老年人在冬季易患胃肠道疾病，与没有做好日常护理有关。因此，要调整自己的生活方式，除了日常饮食外，可适当进行有氧运动，提高胃肠道功能，从而降低患胃肠道疾病的概率。

做操远眺多休息 健康护眼看过来

养成生活好习惯 远离胃肠道疾病