

预防视疲劳 科学护理很关键

健康宝典



视疲劳是老年人常见的眼部问题，主要表现为眼睛干涩、酸胀、视物模糊等。

山东第二医科大学附属第一医院眼科中心副主任医师高萌表示，随着年龄增长，老年人眼部调节功能逐渐衰退，晶状体弹性减弱，泪液分泌减少，导致老年人容易出现视疲劳。科学的预防方法和日常保健，有助于预防和缓解视疲劳。

□本报记者 常方方

1. 视疲劳原因

生理性退化

随着年龄增长，眼部结构会发生一系列变化：晶状体硬化导致调节能力下降、睫状肌功能减退、泪液分泌减少，这些生理变化使得老年人的眼睛更容易疲劳。

不良用眼习惯

长时间近距离用眼（如阅读、使用电子设备）、用眼环境光线过强或过暗、不正确的阅读姿势，这些都会加重眼睛的调节负担。

眼部疾病因素

未矫正的屈光不正（近视、远视、散光）、干眼症、白内障、青光眼等老年性眼病，这些疾病会进一步加重视疲劳症状。

全身性因素

糖尿病、高血压等慢性病，营养不良（缺乏维生素A、C、E等），这些全身因素都会影响眼部健康。

2. 护理方法

养成生活好习惯

保证充足睡眠（每天7小时-8小时）。

戒烟限酒，减少自由基损伤。

控制体重，肥胖可能增加青光眼发病概率。

补充营养

多摄入富含叶黄素、玉米黄质的深色蔬菜（如菠菜、羽衣甘蓝）。

补充维生素A（胡萝卜）、维生素C（柑橘类水果）、维生素E（坚果）。

含Omega-3脂肪酸的食物（深海鱼类、亚麻籽）有助于维持视网膜健康。

规律运动

坚持户外活动，每天接触自然光2小时。

调整用眼习惯

遵循“20-20-20”原则：每用眼20分钟，远眺20英尺（约6米）外景20秒。

阅读时保持光线充足，书本与眼睛距离约30厘米。

减少电子设备使用时间，必要时开启护眼模式。

眼部护理

早晚用温毛巾热敷眼睑5分钟促进血液循环。

避免用力揉眼，保持眼部清洁。

处在干燥环境中，可使用人工泪液缓解疲劳。

户外活动时佩戴防紫外线太阳镜。

游泳时佩戴游泳镜防止感染。

定期检查眼部

建议老年人每年进行1次全面眼科检查。

糖尿病患者每半年检查1次眼部。

出现视物模糊、眼胀头痛等症状应及时就诊。

高萌提醒，通过科学的预防措施和日常保健，老年人可以有效减轻视疲劳症状，保持眼部健康。

老年人频繁头痛可能与这些疾病有关

一些老年人将频繁出现的头痛简单地归咎于“没睡好”或“上了年纪”，殊不知，头痛也可能是某些疾病的信号。那么，头痛的常见原因有哪些？如何应对？潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）老年医学科副主任医师刘艳作出解答。

□本报记者 常方方

头痛的常见类型及病因

●原发性头痛

紧张性头痛：常感觉头部有紧箍感、钝痛，可能与焦虑、抑郁、颈部关节炎或不良姿势有关。

偏头痛：通常为单侧搏动性疼痛，还可能伴有恶心、畏光等症状。

颈源性头痛：由颈椎退行性病变（如骨质增生、椎间盘突出）引起，疼痛常从后颈部开始，放射至头顶和太阳穴。

●继发性头痛

颅内占位性病变：如脑肿瘤、颅内血肿。头痛通常进行性加重，早晨痛感更明显，还会伴有呕吐、抽搐或性格改变。

全身性疾病：高血压（血压急剧升高时）、感冒、感染（如肺炎）、睡眠呼吸暂停综合征等。

药物过量性头痛：因长期频繁使用止痛药反而导致头痛，形成恶性循环。

三叉神经痛：面部三叉分布区出现电击样、刀割样剧痛，呈骤发骤停的特点。

头痛发作时分三步应对

●第一步 保持冷静，初步评估

让患者到安静、光线较暗的环境中休息。测量其血压、体温。如果血压急剧升高或伴有高烧，应尽快就医。

●第二步 区分“红灯”警报，立即就诊

如果头痛突然出现，并且符合以下任何一点，不要犹豫，立即拨打120急救电话或前往最近医院的急诊科：

突发“雷鸣般”剧烈头痛。

头痛并伴有发烧、颈部僵硬、视力模糊、复视、口眼歪斜、一侧肢体无力或麻木、意识模糊、言语障碍、抽搐等症状。

头痛在几秒或几分钟内达到峰值。

●第三步 非紧急情况的家庭护理

休息：在安静房间小睡片刻。

冷敷或热敷：冷敷前额可缓解偏头痛；热敷颈部可缓解紧张性头痛。

按摩：可轻轻按摩太阳穴、颈部和肩膀。

补充水分：脱水是常见头痛诱因之一。

谨慎用药：在医生明确诊断前，切勿自行给老人服用止痛药，尤其是正在服用其他药物（如抗凝药）的老人。

做好这四方面有助于远离大肠癌

随着人口老龄化加剧，大肠癌已成为影响老年人健康的重要问题之一。据统计，大肠癌患者中超过60%的人为65岁以上老年人，年龄成为大肠癌最重要的风险因素之一。大肠癌有哪些症状？如何预防？潍坊市人民医院结直肠肛门外科三区主任李守超作出解答。

□本报记者 常方方

大肠癌的病因及症状

大肠癌风险随年龄增长而增加，主要病因包括以下方面：

肠道息肉随年龄增长而增多，部分可能癌变；

消化系统功能逐渐减退；

多年累积的不健康生活方式影响；

免疫功能随年龄增长而下降。

老年人出现以下症状，应就医检查：

持续排便习惯改变（便秘或腹泻）；

便血或大便隐血；

不明原因的腹痛或腹部不适；

无故体重下降；

贫血相关症状如疲劳、头晕。

需要提醒的是，一些老年人将以上症状归咎于“年纪大了”，从而延误就医。实际上，任何持续的消化系统变化都应引起重视。

做好日常护理

调整饮食

增加膳食纤维摄入，多吃蔬菜水果、全谷物；减少红肉和加工肉制品摄入；保持充足饮水。

改掉不良习惯

长期吸烟和过量饮酒都会增加患大肠癌的风险，建议戒烟、限酒。

规律运动

适度体育锻炼可促进肠道蠕动，降低患大肠癌的风险。

定期筛查

老年人即使没有症状，也应定期进行大肠癌筛查。常见筛查方法有粪便隐血试验和结肠镜检查。

大肠癌若早期发现、及时治疗效果通常很好。大肠癌晚期，通过手术、化疗、靶向治疗等综合手段也能获得良好疗效。现代医学进步使得许多治疗可以根据老年人的身体状况进行调整，提高治疗安全性和耐受性。年龄不应成为放弃治疗的理由。许多高龄患者通过适当治疗，不仅延长了生命，还保持了良好的生活质量。

李守超称，大肠癌是可防可治的疾病，老年人及其家属应提高防范意识，通过健康生活方式降低风险，并重视定期筛查。一旦出现疑似症状，应及时就医检查。