

定期检查 勿让青光眼“偷走”视力

据统计,我国约有567万名青光眼致盲患者,且近年来呈现年轻化发病趋势。青光眼也被称为“视力的小偷”,往往在悄无声息中损害着患者的视力,直至造成不可挽回的后果。本文带您深入了解青光眼。

青光眼是以眼内压力(眼压)升高为特征的眼病,会导致患者视神经受损,逐渐影响视力,严重时甚至可能导致患者失明。青光眼并非单一疾病,而是多种眼病的总称,临床上主要分为原发性、继发性和先天性三大类。其中,原发性青光眼最为常见,可进一步细分为开角型青光眼和闭角型青光眼。

开角型青光眼。此类患者通常没有明显的眼部不适,其房水流出受阻,导致眼压缓慢升高、视野逐渐缩小,往往到晚期才发现视力受损。

闭角型青光眼。闭角型青光眼又可分为急性和慢性两种。急性闭角型青光眼发作时,患者会感到剧烈眼痛、头痛,视力急剧下降,并可能伴有恶心、呕吐等症状;慢性闭角型青光眼症状则较为隐匿,仅在劳累、情绪波动时或暗环境下出现阵发性视物模糊。

青光眼之所以称为“视力的小偷”,是因为其早期症状极易被忽视。由于眼压升高难以被患者自行察觉,许多患者在视力明显受损时,才意识到自己已经患上了青光眼。

青光眼不仅会导致视力下降,还可能对患者的心理健康造成严重影响。长期视力受损会加重患者的心理负担,引发焦虑、神经过敏,甚至可能导致抑郁症。此外,青光眼还可能导致视野缺损,严重影响患者的生活质量。

尽管造成青光眼的具体原因尚未完全明确,但定期进行眼部检查是预防青光眼、保护视力的有效手段。特别是有青光眼家族史、高度近视、高血压、糖尿病等高危因素的人群以及40岁以上人群,更应提高警惕,要定期进行眼科检查。

如果家族有青光眼病史,个体罹患青光眼的风险会显著增加。因此,这类人群应更加重视眼部健康,要遵循医生的建议进行更为频繁的眼科检查,以便及早发现并干预潜在的青光眼问题。

保持健康的生活方式,对于预防青光眼同样重要。避免长时间低头工作、减少在暗环境下用眼、控制情绪波动、保证充足的睡眠和合理的饮食,都有助于降低青光眼的发生风险。

青光眼虽无法根治,但可以通过药物、手术等手段有效控制病情进展。一旦被确诊为青光眼,患者应积极配合医生的治疗方案,按时用药、定期复查。

(据《大河健康报》)

增强身体抵抗力

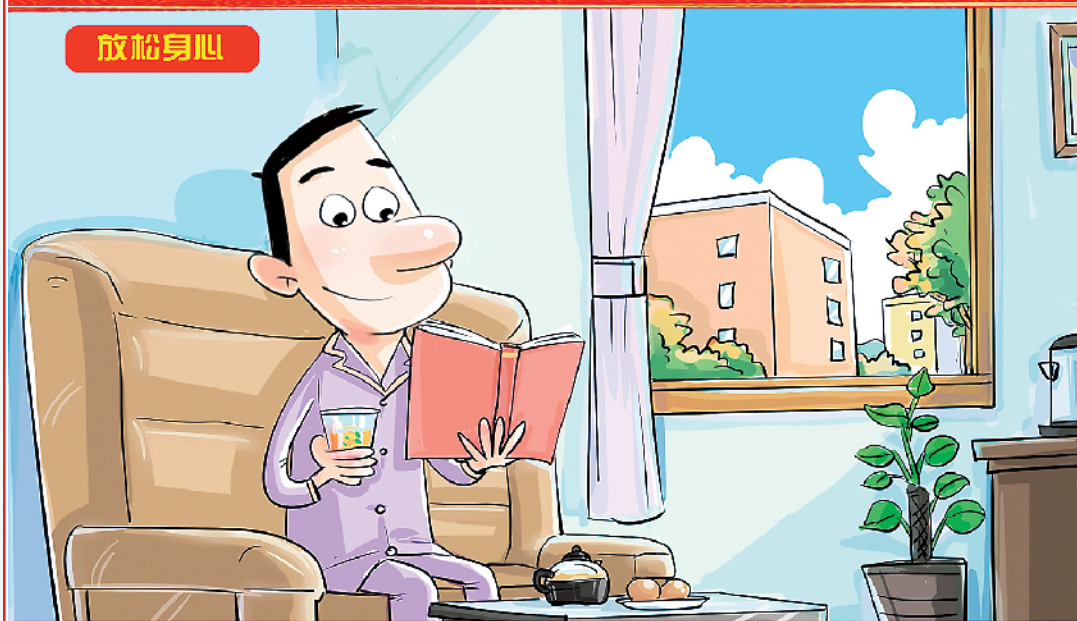


进入金秋十月,天气日渐转凉,如何增强孩子的身体抵抗力?专家建议,孩子秋天要早睡早起,睡眠时间可适当延长,有助于体内正气养蓄,促进孩子生长发育。

新华社发 徐骏 作

本版组稿 郑伟元

远离节后综合征



放松身心

新华社发 王鹏 作

尿酸超标可能是果糖在作怪

有没有发现,近几年我们身边尿酸超标的人越来越多?许多人都知道,尿酸高了,一定要少吃嘌呤含量高的食物。然而,有一种成分被不少人忽视了,那就是果糖。

对于尿酸而言,果糖是一种“甜蜜的负担”。2020年,天津医科大学研究人员在权威期刊《营养代谢与心血管疾病》上发表了一项涉及2.5万余人的研究,探究了含糖碳酸饮料与高尿酸血症的关系。其中,很多碳酸饮料中使用的果葡糖浆,就是由葡萄糖和果糖组成的。

研究发现,与几乎不喝碳酸饮料的人相比,每周饮用1杯~3杯碳酸饮料的男性,高尿酸血症患病风险增加18%;每周饮用碳酸饮料≥4杯的男性,高尿酸血症患病风险增加49%;每周饮用碳酸饮料≥4杯的女性,高尿酸血症风险增加70%。

那么,果糖为什么会成为痛风的“隐形杀手”呢?这是因为果糖在体内分解的过程中会直接产生尿酸,等于增加了内源性尿酸的来源。相比于蔗糖、葡萄糖等,果糖还会抑制肾脏对尿酸的排泄。两者相加,可导致体内尿酸浓度成倍递增。

此外,若摄入过多果糖,还会增加患代谢综合征的风险,高血糖、高血脂、高血压等随之而来。“三高”症状与肾脏的关系十分密切,因此,尿酸会导致肾功能异常。

这些食物含有大量果糖

1. 水果

水果因其含有丰富的维生素、膳食纤维及矿物质,且口感较好,受到人们的喜爱。痛风及高尿酸血症患者尽量选择果糖含量低的水果,柿子、无花果、山楂、哈密瓜、冬枣、龙眼、葡萄等含糖量高的水果,都不推荐食用,香蕉、石榴、橘子、苹果、梨等水果也应慎重食用。

2. 蜂蜜

蜂蜜中果糖含量高达50%,痛风患者尽量少吃甚至不吃。

3. 含糖饮料

含糖饮料中果糖丰富,如含糖可乐、果汁、奶茶、功能性饮料等,痛风患者要慎重食用。

4. 加工食品

目前,果糖被广泛应用于加工食品领域,包括

雪糕、面包、蛋糕、果脯、水果罐头等。

改善尿酸这样吃

国家卫生健康委发布的《成人高尿酸血症与痛风食养指南(2024年版)》,给出了关于成人高尿酸血症与痛风的9类食物选择建议:

1. 谷薯类

优选食物:糙米、全麦面粉、玉米、青稞、荞麦、黄米、燕麦、小米、高粱、藜麦、红薯、紫薯等。

不宜食物:油条、油饼等煎炸食品,饼干、蛋糕、甜甜圈等含糖量较高的加工食品。

2. 肉类

优选食物:适量瘦肉、去皮禽肉等。

不宜食物:肥肉,动物内脏,腊肉等加工肉制品,鱼籽、蟹黄、鱿鱼、牡蛎、蛤蜊等海鲜产品。

3. 蛋类

优选食物:鸡蛋、鸭蛋等。

不宜食物:咸蛋等。

4. 奶类

优选食物:脱脂奶、低脂奶、纯牛奶、低糖酸奶等。

不宜食物:奶油、黄油等。

5. 大豆及制品类

优选食物:豆腐、豆腐干等。

不宜食物:油豆腐皮、豆腐泡等油炸豆制品。

6. 蔬菜类

优选食物:新鲜蔬菜。

不宜食物:腌制蔬菜。

7. 水果类

优选食物:樱桃、草莓、菠萝、桃子等新鲜水果。

不宜食物:含糖量高的水果制品,如果汁、水果罐头等。

8. 食用油

优选食物:紫苏油、亚麻籽油、核桃油、橄榄油、茶籽油、葵花籽油、玉米油、芝麻油、豆油、花生油、胚芽油等。

不宜食物:棕榈油、猪油、牛油、羊油及其他动物油。

9. 调味品

优选食物:低钠盐(每天不超过5克)。

不宜食物:酱类、腐乳等高盐调味品,红糖、白糖、糖浆等。

(据《健康时报》)