



眼科大咖邀您看直播：一起了解青光眼 & 白内障

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 邵梦云

如何从症状上区分白内障还是青光眼呢?滴眼药水能治疗白内障吗?白内障是不是非要等到“熟”了才做手术呢?青光眼除了控制眼压,还能做什么?对于老年人,当青光眼合并白内障,做手术风险大吗?



中山大学中山眼科中心副主任、兼眼科学与视觉光学系主任、教授、主任医师。从事眼科学临床、科研、教学三十余年,在青光眼的早期临床诊断、药物及手术治疗,尤其是难治性青光眼手术,以及青光眼引流阀植入手术、白内障青光眼联合手术治疗方面有丰富的临床经验。

中山大学中山眼科中心青光眼科主任卓业鸿教授强调,青光眼的发生主要跟眼内压有关,而白内障主要是由于晶状体混浊引起的。青光眼造成的视神经损伤是不可逆的,长此以往可导致失明;而白内障虽可导致视神经损伤,但一般不造成不可逆视神经损伤,通过手术治疗可让大多数患者重见光明。

老人在家带孙子,因为不起眼的动作而骨折

文/羊城晚报记者 余燕红

近日,家住荔湾区的孙奶奶(化名)在抱起孙子后突感腰部背部不舒服,本以为是自己做家务太累了,休息一下就会好起来,可是休息了几天,症状没有好转,哪怕躺着也痛。孙奶奶在家人搀扶下来到专科医院就诊。经过问诊和检查,医生诊断是压缩性骨折,这让家人百思不得其解,老人并没有表示在家有跌倒或者弯腰,为什么会骨折?压缩性骨折又是什么?

因是骨质疏松。相关研究表明,预计2025年我国骨质疏松患病人数将达到总人数的13.3%,同时60岁以上老年人骨质疏松症发病率将高达60%~80%。赖以毅指出,随着年龄增长,女性骨质疏松症患病率呈上升趋势,原因可能是老年女性绝经后雌激素水平下降明显,致骨量流失加快,骨密度下降加速。

“不起眼”的轻微动作,可致老年人压缩性骨折

荔湾区骨科医院(西关正骨医院)脊柱科主任赖以毅表示,形象一点来说,压缩性骨折就是骨头被压扁后形成的骨折,大部分出现在人体的脊柱,也是脊柱骨折中最常见的一种类型。老年人压缩性骨折如不及时治疗,可能会引发严重的后果。为此,赖以毅团队为孙奶奶进行了微创手术治疗,缓解了她的腰痛疼痛,两天后她在家人的陪同下出院了。

此外,随着年龄增长,激素水平下降,骨合成减少,老年人肢体运动不协调致户外运动减少或因疾病长期卧床致使肌肉萎缩及骨量丢失显著加快。

保守治疗要卧床两个月以上才可康复

赖以毅指出,对于像孙奶奶这样骨质疏松的老年人,常会因为一些“不起眼”的动作,如弯腰抱孩子、挑水桶、下楼梯、用力咳嗽等导致脊柱的压缩性骨折,从而引起腰背部的剧烈疼痛。如果不重视,不及时就医,症状加重会引起脊柱骨折椎体的进一步压缩。

赖以毅指出,对于像孙奶奶这样骨质疏松的老年人,常会因为一些“不起眼”的动作,如弯腰抱孩子、挑水桶、下楼梯、用力咳嗽等导致脊柱的压缩性骨折,从而引起腰背部的剧烈疼痛。如果不重视,不及时就医,症状加重会引起脊柱骨折椎体的进一步压缩。

压缩性骨折多见于骨质疏松老年人

压缩性骨折的发生,主要原

夏季炎热,血液黏稠要防“热中风”

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 贾翔

大家都知道冬天是中风的高发季节,难道夏天就没有发生中风的危险吗?广州中西医结合医院主任中医师陈朝俊提醒,炎炎夏日也是中风的高发季节,因此不可麻痹,天热时更要预防“热中风”。

陈朝俊介绍,中风是中老年人常见多发的脑血管病,它有两个高峰期:一个是秋冬交替季;一个就是气温32℃以上的盛夏。有研究表明,当气温上升到32℃以上时,脑中风的发病率较平时高出66%,并且随着气温的升高,危险性还会增加。这一现象被称为“热中风”。



图/视觉中国

天气热,警惕“热中风”

汗、体内水分流失,可使血液的黏稠度增高,加大了血栓形成的概率,从而容易发生血管堵塞,诱发中风。夏天空调使用不当也是诱发中老年人中风的重要原因。夏天很多人喜欢把空调温度调得很低,导致室内外温差很大,老年人,尤其是高血压、动脉硬化、糖尿病人,进出房间很难适应一冷一热的温度变化,就会导致脑血管不断收缩、舒张,出现脑部循环障碍,发生中风。

急救知识知多D

急救电话号码1-2-0作为一个可以方便记忆的中风快速识别工具,患者和家人要牢记脑中识别口诀“中风120”。

1分钟学会识别“中风120”

急救电话号码1-2-0作为一个可以方便记忆的中风快速识别工具,患者和家人要牢记脑中识别口诀“中风120”。

夏天远离中风做到这几点

多饮水防止血液浓缩。老年人对体内缺水反应能力低,若到渴急了才喝水已为时过晚,应采用“多次少饮”的方法补水。每日饮水总量2000~3000ml,尤其是清晨起床后最好空腹喝一杯白开水。

摄人,即使植物油也不宜过多食用

蛋白质的补充既要不过多食用,又要注意补充奶类、豆制品类,以增强人体抵抗力。蔬菜瓜果含有丰富的维生素,特别是维生素C、胡萝卜素和矿物质以及较多的膳食纤维,这些都对防治脑中风有良好作用。

盛夏护肠胃,地道南药当令养生

文/羊城晚报记者 林清清

这道选用地道广东南药和食材的汤水,做法简单易行,汤性平和有益,是大众化的消暑解湿、健脾和胃时令养生靓汤,一家大小均可多饮用。

夏吃姜,胜参汤,生姜药膳正当时

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 李依颖



图/视觉中国

胃、祛暑除湿、促进食欲。适合夏季身热烦渴者及胃纳欠佳的一般人食用。2.姜汁藕片:清热凉血;通便止泻、健脾开胃。能增进食欲,促进消化,开胃健脾,有益于胃纳不佳,食欲不振者恢复健康,对热病口渴、咯血、下血者尤为有益。

留姜皮则凉,去姜皮则热

中医认为,生姜味辛、性温,具有发汗解表、止呕解毒的功效。而生姜皮味辛、性凉,具有利水消肿、促进食欲。适合夏季身热烦渴者及胃纳欠佳的一般人食用。

Tips:

生姜性味温辣,阴虚内热、内火偏盛之人忌食;患有目疾、痔疮、痔疮、肝疾、糖尿病及干燥综合征者不宜食用;暑热感冒和风热感冒不宜用生姜;孕妇忌食。生姜作为配菜也忌食用过多,否则易生热损阴,出口口干、喉痛、便秘等症。烂生姜的黄樟素含量更高,属于致癌物质,更不应食用。

4道姜味药膳祛暑除湿开胃健脾

1、子姜菠萝炒牛肉:生津和

胸痛不可忽视!六旬阿伯遇上夺命胸痛幸运获救

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 卢从斌 胡颖仪

因觉得胸口不舒服步行至医院问诊的60多岁男性,刚到医院10分钟内就病情突变,意识丧失心跳骤停,幸而发生在医院内得到及时抢救。专家提醒:胸痛不可大意!当发生胸痛时,应立即拨打120,迅速到有胸痛中心资质的医院就诊,争取尽快手术,切莫错过黄金救援时机。

医院心血管内科陈希伟副主任医师和严广东医生为患者成功进行冠状动脉造影及支架植入术。术后第五天患者康复出院。

夺命胸痛 10分钟病情突变心跳骤停

近日,一名60多岁男性患者在家人陪同下步行来到广州市红十字会医院急诊科分诊台。患者对值班护士栗柔柔说:“今天中午感觉胸口不舒服,去社区医院看病,医生认为心电图有问题,让我来市红会医院急诊科。”经测量生命体征,患者血压正常,心率103次/分,稍微有些快,血氧饱和度正常,又为患者再次做了心电图。

提醒:胸痛切莫错过黄金救援时机

经了解,这名患者到社区医院就诊,心电图提示疑似前壁心肌梗死。社区医院当时要求患者立即来市红会医院急诊科就诊,患者家属本要赶来医院,但患者非回家洗了澡吃了饭才去就医,耽误了两个多小时才来到医院急诊科。

推荐几款降血脂的食疗方:

山楂茶 做法:山楂15克,用开水浸泡20分钟,加适量白糖调味。功效:有降脂强心,消食开胃的作用,适用于高血压、高血脂、冠心病及食欲不振者。肉苁蓉虽然吃少,但是饭量摄入增多,过量的碳水化合物

夏日炎炎,腋臭熏人,除臭有妙招

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 简文扬

夏日炎炎,我们出汗多,穿衣少,对于有腋臭的人来说是最为尴尬的季节了,那股难闻的气味再也无处躲藏。中山大学附属第六医院皮肤科美容科与抗衰老科主任施歌为读者支招。

既然大汗腺是腋臭的罪魁祸首,医学上可以用以下方法搞定它。肉毒素注射疗法:通过阻断乙酰胆碱的释放,抑制大汗腺的分泌。这种治疗方法几乎没有副作用和恢复期,即治即走,是快速便捷的治疗方式。但是,经过一定时间药物会在人体内代谢掉,所以6个月左右的“清爽期”过了之后,就该来“补针”了。

轻症:剃除腋毛穿宽松衣服有帮助

施歌建议,症状较轻的患者可以通过保持良好的卫生习惯、穿宽松透气衣物及剃除腋毛保持腋窝干净、减少辛辣刺激饮食能避免腋臭症状的加重。

夺命胸痛 10分钟病情突变心跳骤停

近日,一名60多岁男性患者在家人陪同下步行来到广州市红十字会医院急诊科分诊台。患者对值班护士栗柔柔说:“今天中午感觉胸口不舒服,去社区医院看病,医生认为心电图有问题,让我来市红会医院急诊科。”经测量生命体征,患者血压正常,心率103次/分,稍微有些快,血氧饱和度正常,又为患者再次做了心电图。

重症:肉毒素黄金微针都可治疗

腋臭的产生与大汗腺密切相关。大汗腺分泌的汗液含有较丰富的蛋白质,蛋白质经过附着在腋窝皮肤或毛发上的细菌分解作用后,会产生不饱和脂肪酸而发出刺激性气味,这就是腋臭。

夺命胸痛 10分钟病情突变心跳骤停

近日,一名60多岁男性患者在家人陪同下步行来到广州市红十字会医院急诊科分诊台。患者对值班护士栗柔柔说:“今天中午感觉胸口不舒服,去社区医院看病,医生认为心电图有问题,让我来市红会医院急诊科。”经测量生命体征,患者血压正常,心率103次/分,稍微有些快,血氧饱和度正常,又为患者再次做了心电图。



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

鼻炎风疹老反复,清热解毒不是路

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

德叔解谜 肺肾阳气亏虚是根本

小张这一系列症状,根本原因是肺肾阳气不足。德叔反复强调,鼻子的问题,更应从整体着手。中医讲“肺开窍于鼻”“肺主皮毛”,鼻子的症状及皮肤风疹,与肺的功能最为密切。但光看到这一层面还远远不够。疲倦乏力、面色白、黑眼圈、腰酸耳鸣、夜尿等更体现了肾

一天常打二三十个喷嚏,还总怕冷、身体酸痛、耳鸣、出汗多。晚上睡前即使不喝水,也要起夜两三次。德叔初次见到小张,就注意到他面色苍白,黑眼圈重。经过辨证治疗,吃了两周药后,小张再也不用随身带好几包卫生纸了。小张按照德叔叮嘱,每周煲2~3次药膳,渐渐地吃鸡蛋、牛奶也不会再过敏了。

预防保健 沐足熏鼻 日常调护

德叔建议小张平时要避免着凉感冒,加强体育锻炼,适当进行如慢跑、太极、球类等运动。运动后可选用党参、黄芪、太子参等补气之品作为饮品或药膳,或喝红茶、鸡汤补充运动后耗损的阳气。同时也应避免运动过度,防止大汗淋漓,汗出后及时更换衣物。睡前可用艾叶20克、桂枝20克,当归20克等,放入锅中煮30分钟,取

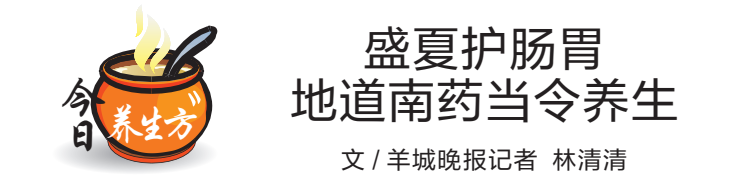
药汁,待水温降至45℃左右后泡脚,每晚睡前1~2小时泡脚约30分钟即可。若鼻炎发作,喷嚏频频,有鼻塞等症,可用中药熏鼻法:炒苍耳子10克、紫苏叶15克、化橘红5克。煮40分钟,取汁,放入杯口较大的马克杯中,对着杯口反复熏鼻约10分钟,能起温肺散寒通窍之效。

德叔养生药膳房 羊排煲巴芪

材料:羊排750克,黄芪15克,巴戟天15克,枸杞20克,生姜3~5片,精盐适量。功效:温肾健脾,益气固表。烹制方法:羊排焯水洗净,放入沸水中焯水;将上述食材放入锅中,加清水2000毫升(约8碗水量),武火煮沸后改为文火煲两小时,放入适量盐即可。此为3~4人量。

盛夏护肠胃,地道南药当令养生

这道选用地道广东南药和食材的汤水,做法简单易行,汤性平和有益,是大众化的消暑解湿、健脾和胃时令养生靓汤,一家大小均可多饮用。



今日养生方

藿香木棉花莲子煲笋壳鱼汤

【材料】藿香5克,干品木棉花20克,干品莲子30克,笋壳鱼约600克,猪瘦肉150克,蜜枣2颗,生姜3片。【制作】各材料清洗干净;藿香和木棉花用汤料袋装好,装入扎紧;莲子隔夜浸泡备用;笋壳鱼宰洗干净,起油镬煎至鱼身两面微黄,再倒入少许清水煮沸;猪瘦肉飞水后切小块状;所有材料一起倒入瓦煲内,加入清水2000毫升左右(约8碗水量),武火煮沸后再改文火慢熬1.5小时左右,进饮时方加入适量食盐调味即可温服。

我只吃素,为什么还会高血脂?

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 高三德

五十多岁的谢先生很是郁闷,因为高血压他这几年都改吃素了,但没想到最近体检查出高血脂,这是什么原因呢?广州医科大学附属中医医院内科主治医师刘昕介绍,素食理论上有一定的降血脂作用,和尚生茹素,但也不是胖子,这除了与各自的血脂代谢能力有关,也与不良的饮食习惯有关。

推荐几款降血脂的食疗方:

山楂茶 做法:山楂15克,用开水浸泡20分钟,加适量白糖调味。功效:有降脂强心,消食开胃的作用,适用于高血压、高血脂、冠心病及食欲不振者。肉苁蓉虽然吃少,但是饭量摄入增多,过量的碳水化合物