

关于白内障的6个谣言

白内障是我国第一位致盲性眼病,随着超声乳化手术技术的日益完善及人工晶体的更新换代,白内障手术不再停留于复明层面,而是追求不断完美的视觉质量,无奈白内障治疗也存在不少谣言,让人对其产生误解,延误病情。

谣言一 眼药水能治好白内障,无需手术
目前,白内障治疗没有

特效药,药物只能对部分早期白内障起到延缓作用,无法逆转病情,手术才是治疗白内障唯一准确有效的方法。

谣言二 白内障术后还会复发

白内障术后,仅部分患者会发生后发性白内障,造成视力下降。后发性白内障指白内障囊外摘除或晶状体外伤后,残留的皮质或

晶状体上皮细胞增生,形成混浊。如果没有其他引起视力下降的原因,经激光治疗,即可提高视力。

谣言三 糖尿病患者不能进行白内障手术

糖尿病患者血糖控制在8.3mmol/L以下,只要身体情况达到评估标准,是可以接受白内障手术的,手术效果决定于视网膜病变程度。

谣言四 年龄大了不能做手术

有些老人担心年纪大了,做白内障手术很危险,十分抗拒手术。其实,白内障手术属于微创手术,安全性很高,百岁老人只要身体检查合格,也可进行手术,恢复光明。

谣言五 白内障要等到“熟透”了再做手术
如果不及时手术,错

过了最佳手术时机,不但会严重影响患者生活质量,还可能引发急性青光眼,导致不可逆性失明。再者,晶体核过硬,超声乳化时需要释放更多能量,不仅增加手术的难度,而且加重了对眼部的损伤。

一般认为,患者矫正视力低于0.5或者视觉质量影响正常生活、学习及工作时,即可考虑手术治疗。

谣言六 白内障手术后不需要放人工晶体

混浊的晶状体被摘除后,眼球变成了一个高度远视眼,外界的光线不能聚焦在视网膜上。这种情况下,需要带一副镜片厚得像瓶底一样的框架眼镜才能看清,这样会带来诸多不便。因此,临床上,白内障手术和人工晶体植入术往往同时进行。(据《文汇报》)



得了脂肪肝不能吃肉?

得了脂肪肝,绝大多数患者第一时间想到的就是,完了,吃得太油腻了,于是就开始戒肉吃素食。

但脂肪肝的发生绝对不是因为肉,而是过度摄入的主食、糖和动物油脂等。相反,富含蛋白质的肉类还能帮助我们消除脂肪肝。

首先,肉是我们身体蛋白质的重要来源,也能补充铁、镁等微量元素以及维生素B族等营养素。最为重要的是,优质蛋白质可以提供合成脂蛋白所需的氨基酸和胆碱等基础原料。脂蛋白就是人体内运输脂肪的快递车,专门负责在全身各处传递脂肪。我们每顿饭吃进去的脂肪,都要靠他们运送到肝脏,然后在肝内各个生化车间里辗转运输,最后从肝脏中运送到外周组织去。同时,外周组织新陈代谢后产生的相关脂肪,也会通过脂蛋白运送回肝脏。我们暴饮暴食,脂肪吃得太多,没有办法迅速运出肝脏,最后造成肝内脂肪堆积。长期素食,蛋白质摄入不足,脂蛋白不够,肝内脂肪一样也运不出去。

其次,蛋白质具备较大的食物特殊动力作用。咱们吃的食物进入人体后,会影响人的代谢消耗,也就是让我们的耗能增加。因为你吃进去的五花肉不能直接长到身上,得先消化、吸收、代谢,最后才能变成身体的一部分。而人体消化食物是需要消耗能量的,蛋白质是其中的佼佼者,提高机体的代谢能力很强,几乎可以达到基础代谢率的30%,并且部分蛋白质食物持续的时间还很长,可以达到10~12小时。而糖和脂肪就弱多了,也就4%。不过,既然脂肪肝了,就不是啥蛋白质都能摄入的,首选摄入优质蛋白。荤菜里,鱼肉蛋白最佳。素菜里,豆制品最佳。瘦肉、蛋、虾、鸡鸭,包括一些海产品等等也都是很好的选择。

最后提醒大家,比如体重75公斤左右的普通人,每天需要吃的蛋白质也就是75~120g(1两半到2两多一点儿),折合成食物,2两到3两就差不多了。如果已经有高血脂或者高血压等心血管意外风险的,还得把50%以上的名额让给植物蛋白,尽量减少动物蛋白的摄入。

(据《人民政协报》)

跑一休一 不跑那天练点啥?

很多喜欢慢跑的人尤其是初跑者,通常会采用“跑一休一”的运动模式,即隔一天一跑,给身体充分的休息时间。其实,所谓的跑一休一并不是说休息那天就什么运动都不做,相反,适当进行一些其他训练项目,如游泳、骑车或力量训练等,可以增强肌肉力量和身体协调性,保护膝关节等跑步时需用到的关节部位,从而提升跑步能力。因此,在不跑步的

那一天可以尝试进行以下运动项目的交叉辅助练习。

骑车和游泳 骑自行车和游泳对大关节如髋关节、膝关节、踝关节等几乎没有冲击压力,尤其是游泳,水的浮力以及游泳姿势对主要承受跑步冲击压力的髋、膝、踝三个关节是完全没有冲击的。而且,自行车和游泳都属于有氧运动,可以持续增强肌肉力量以及心肺功能。

力量训练 一方面力量训练可以增加肌肉力量,提高爆发力,从而提升跑步速度;另一方面,有针对性地进行肌群训练,也可以弥补跑步时未锻炼到的部位。背部肌群可以维持跑步姿势和控制摆臂,若其相对薄弱,就很难维持正确的跑姿,尤其是在跑程较远的情况下;可以通过哑铃、杠铃、划船动作、单杠引体向上、器械高位下拉等动作进行训练。

练,不需要过分增加肌肉体积,只需以中等重量进行多次数、多组数的练习,就能发展背部肌肉的力量和耐力。臀部肌群是提升跑步力量的最关键部位,主要负责大腿的伸展和旋转,臀肌发达可以维持跑动中腿部动作不变形以及骨盆的稳定性,减少跑步带来的损伤;可通过深蹲、硬拉、靠墙静蹲等进行有效训练。

(据《生命时报》)

年轻时戒烟酒血管好

随着年龄增长,我们的动脉会变得硬化,大大增加罹患心脏病和中风的风险。与此同时,某些行为还会加速动脉硬化。研究表明,吸烟饮酒与青少年动脉硬化之间有密切联系。

英国伦敦大学医学院研究小组纳入1655名17~24岁的参与者,并按照他们每天的吸烟量和饮酒量进行不同等级的评分。其中酒精摄入量分为零、中级(日饮酒量<4杯)和高级(日饮酒量>5杯),吸烟量



则被分为不吸烟、过去曾吸烟、中等程度(每天<10支)和高强度吸烟(每天吸烟≥10支)四个等级。研究

发现,从17~24岁,参与者的动脉僵硬度平均增加了10.3%,其中女性的增幅略高于男性。平均酒精得分

每增加一个点,动脉僵硬度随之提高,但平均吸烟评分的变化对动脉僵硬度并无明显的影响。值得注意的是,嗜烟女性的动脉僵硬度增幅高于不吸烟女性。

研究人员说:“该研究结果表明,嗜酒男性和嗜烟女性都会出现动脉损伤。从不吸烟的人和戒烟者的动脉僵硬度未发生变化,也就是说,年轻时戒烟,血管健康会得到恢复。”(据《生命时报》)

一穴一茶调和心肝

心肝不和,可出现多种不适症状,如头晕、目眩、口干、口苦、心悸、烦躁、失眠、多梦、易怒、便秘等表现,此属于心肝血虚、心肝火旺的症候,在此推荐一穴、一茶来调和心肝。

膻中穴位于胸部前正中线,平第4肋间,两乳头连线的中点,是任脉、足太阴、足少阴、手太阳、手少阳经的交会穴,此处汇聚了胸中宗气以及心包经的

经气。

用指腹按住膻中穴,顺时针、逆时针交替按揉各50圈,每天1~2次,可宽胸理气、行气解郁、活血通络。

将生地5克、菊花5克、薄荷5克、淡竹叶3克用清水洗净,放入杯中,沸水反复冲泡,制成清肝降火茶,每天1剂,不拘时代茶饮,可清心泻火、疏肝清热。茶饮中的生地归心、肝、肾经,具有清热养阴、



生津凉血的功效;菊花、薄荷归肝、肺经,具有清肝明目、疏风清热的功效;淡竹叶归心、胃、小肠经,清心

除烦、利尿通淋、引火下行。需要注意的是,体质虚寒者不适合服用此茶。

(据《健康时报》)