

炎夏要防“眼中风”

炎炎夏日,不但要注意防暑,还要注意防“眼中风”。尤其是中老年人,在用空调时,温度调得太低,从热的环境突然进入低温环境,或者从凉爽的室内走到外面的高温环境,容易使血管活动异常,导致中风或心脏疾病。

“眼中风”是眼科的一种急症,这一眼动脉堵塞的疾病来势汹汹,突然发作,抢救的黄金时间仅为90分钟内,否则会导致永久性失明,是相当“残酷”的一种疾病。医生提醒,近年来这种疾病发病年轻化,对于长期熬夜、用眼过度的人士,有高血压、高血脂、高血糖等“三高”基础疾病的人群,应每年定期做眼体检,及时了解眼部血管健康,做好预防工作。

黄金救治时间90分钟

当“眼中风”症状出现时,

例如高危人群突然眼睛模糊看不清,过一会儿又好了,或者视物模糊逐渐完全看不见等情况,不可犹豫,应立即前往医院就诊,守住90分钟这一黄金救治时间。

“这个时候,千万不要拘泥于一定要找专家或者等白天上班再去。”眼科专家介绍,临床中患者的决策时常会耽搁救治时机,例如有的患者一定要找这方面的专家,有的患者担心晚上看病没有仪器设备做检查,一定要等到白天再去。实际上,“眼中风”作为眼科急症,并非是疑难杂症,一般眼科急诊医生均可诊断和治疗,急诊室也具备检查眼底的基本设备协助迅速确诊。

不过,有一类非典型“眼中风”非常隐蔽。眼科专家介绍,这种非典型“眼中风”一开始是静脉堵塞,出现的症状可能是眼

睛视物模糊,视力下降并不严重,但是静脉堵塞继发动脉堵塞后,会出现视力急剧下降甚至失明,这时候说明“眼中风”真正发作了,“想要在发作前拦截信号,建议这类患者在一般眼底照相基础上加一个荧光造影,可以即时知道静脉堵塞情况。”

加强防控 高危人群定期体检

目前,“眼中风”难以像“脑中风”一样实施机械取栓,由于眼部血管非常细小,溶栓效果难以预测,因此即使救治时间及时,也难以保证视力可以完全恢复。

眼科专家介绍,目前“眼中风”发病原因是多方面的,可针对不同病因进行治疗。如果是栓子堵塞引起,可以采取药物溶栓方法,如果是炎症、病毒感染、自身免疫性疾病等原因引起,还要作相应的病因治疗。

如果错过了90分钟黄金期,24小时内积极治疗也可能有一定止损作用,一周内可考虑配合吸氧治疗,减少缺氧对神经细胞的进一步损伤,增加挽救部分视力的希望。

因此,加强对这种疾病的防控更为重要。对于长期用眼的人群,如媒体从业者、工程师、IT工作者等,一定要注意劳逸结合,不可使眼睛长期处于紧张高压状态;对于三高人群,一定要做好基础疾病的治疗;平时生活作息应规律,饮食不可过于油腻。

加强每年的体检非常重要。“眼底照相就可以看到眼底动脉静脉血流情况,如果是血管比较狭窄,或者动脉颜色变白(油脂多),很容易触发堵塞,及时发现这些风险因素,对于预防很重要。”眼科专家表示。



此外,眼科专家提醒,对于“眼中风”发作的人士,即使一只眼睛视力没保住,也需要定期复查,因为还有一只健康的对侧眼,要尽量找出“眼中风”发作的原因,一方面遏制病情,另一方面对于对侧眼预防有帮助。“眼中风”发作3个月左右,有可能出现继发性新生血管性青光眼,导致眼疼和头痛,严重影响生活质量,及时发现和治疗可缓解病情,因此保证定期复查很重要。

梁超仪 邵梦云

本版资料来源:新华网、人民网

健脾开胃的酸梅汤 适合你喝吗?



夏季来临,无论是午后小憩,还是朋友聚会,酸梅汤都是很多场合不可或缺的饮用佳品。很多人认为酸梅汤具有保健功能,但也有人认为酸梅汤并非人人适宜。酸梅汤到底是什么?酸梅汤有哪些功能?哪些人不适宜喝酸梅汤?

酸梅汤是由中药材所熬制的一种饮品,其制备过程相对简单,将上好的乌梅泡发后与桂花、山楂、陈皮、甘草和冰糖等原料一同经过两次七十分钟的熬制,冷却冰镇后即可饮用。其味道清新爽口,令人回味无穷。

酸梅汤中的营养成分确实具有一定的保健功能。首先,酸梅汤中富含大量有机酸,如柠檬

酸、苹果酸等,可以有效地抑制乳酸的形成,从而缓解人体的疲惫感。其次,由于大量酸性物质的存在,饮用酸梅汤可以促进唾液腺和胃液腺分泌唾液和胃液,从而达到生津止渴的作用。第三,陈皮可健脾化痰,桂花能理气除湿,这既可以缓解日常生活中因晕车和中暑所产生的不适感,同时也可以开胃健脾,缓解因酷暑而造成的食欲减退。最后,酸梅汤中还富含维生素B2,可以保护肝功能,并促进肾上腺素的分泌,这在一定程度上可以起到提神醒酒的作用。

虽然酸梅汤具有生津止渴、健脾开胃、提神醒酒等作用,但它并不适宜所有人群饮用。首先,胃功能不全者及儿童尽量不要大量饮用。这是因为部分胃病患者以及儿童的胃粘膜组织较薄,在饮用酸性物质过多的情况下易发生胃溃疡以及十二指肠溃疡。此外,由于酸梅汤在熬制的过程中会加入冰糖,因此也不建议糖尿病患者饮用。

推荐书单作品

《人类的故事》



人类的故事

(英) 房龙 著 约翰·梅里曼 插图 胡允钢 译

内容简介:

《人类的故事》是房龙最有代表性的著作之一。在这部著作中,房龙用生动流畅的文字,将人类数千年的文明发展史呈现在读者的面前。它的故事从远古的时候讲起,讲述埃及和美索不达米亚文明的源起,讲述希腊与罗马时代的辉煌,沿着宗教兴起的线索讲述到中世纪社会的发展和演变,从城市的兴起、文艺复兴、讲述到世界性的变革和各国的革命。在追溯到一些主要国家的历史线索时,也讲述了一些重要历史人物的故事,评述他们的功过。在这本书中,房龙展开了一个非常宏大的历史画卷,请读者站在一个高塔之上,俯瞰着奔腾不息的历史长河。



酷热天气 注意“烧烤”安全

当前正值夏季,食品容易腐化变质,就餐安全事故频发。消费者协会提醒,市民外出就餐要提高防范意识,注意夏季就餐安全。

消费者协会提醒广大消费者,夏季外出就餐要注意就餐环境安全,就餐时首先选择证照齐全、环境干净的正规餐厅。消费者在选择炭火烧烤时,因无烟木炭、烧烤专用炭、机制木炭等燃料在

不完全燃烧时会产生一氧化碳,容易导致一氧化碳中毒,因此在就餐时,一定要选择自然通风好的餐厅和房间,且保持室内空气流通,不能因开空调而紧闭门窗。

此外,消费者在选购食品时,要注意尽量购买包装好的食品,认真查看标识和包装;选购熟食时,要到具有合法资质和具备冷藏设施的经营场所购买。 邵鲁文

中国疾病预防控制中心环境所所长施小明在24日召开的新闻发布会上表示,生活垃圾分类是健康环境促进行动的重要举措之一,对于建设健康环境意义重大。

近日发布的《健康中国行动(2019—2030年)》提出,到2022年和2030年,大力推进城乡生活垃圾分类处理,重点城市基本建成生活垃圾分类处理系统。

施小明表示,如果生活垃圾简易堆放或者不当处理,会导致很多问题,污染地表水、土壤、地下水等,导致出生缺陷、白血病和其他肿瘤的增加。“城乡生活垃圾处理是当前世界各国共同关注的重大环境健康问题,尽快在城乡建立生活垃圾处理分类系统,是对生活垃圾进行有效处置的一种科学管理系统。通过堆肥处理、卫生填埋、焚烧发电等方式,对生活垃圾进行分类处理,可以实现垃圾的源头减量,节约填埋场地,资源回收还可以产生可观的经济效益,是应对生活垃圾污染挑战和保障人民群众健康的必然现象。”

施小明说,个人和家庭是实施生活垃圾分类的主体。提倡每个城乡家庭积极实施生活垃圾分类,并及时清理。让垃圾分类逐渐成为每个人和每个家庭的自觉习惯。

在生活垃圾分类管理上,政府应发挥主体作用。施小明表示,应加快生活垃圾分类设施的建设,做好分类投放、分类收集、分类运输、分类处理各个环节的有机衔接。要加强生活垃圾分类配套体系的建设,建立与分类品种相配套的收运体系,建立与再生资源利用相协调的回收体系,完善与垃圾分类相衔接的终端处理设施,探索建立垃圾协同处置利用基地。 王秉阳



苹果烧鸡翅

用料:鸡翅、苹果、番茄酱、生抽、米醋、白砂糖、盐。

做法:

1. 苹果切块,姜切片;
2. 鸡翅焯水捞出备用,用油煎两面金黄后,放入苹果也煎一下;
3. 放入番茄酱生抽、盐、白糖、米醋、调成合口的酸甜味;
4. 兑水淹没鸡翅的一半,大火煮开,中火烧十分钟,翻面,收汁,放点鸡精提味即可。

功效:苹果加热后,其所



含的多酚类天然抗氧化物质含量会大幅增加,有助于辅助降低血脂、延缓衰老。