

60岁以上老人六成患白内障

专家提醒患者应及早手术避免并发症

本刊记者 刘玉彩

60岁以上老人约六成患有不同程度的白内障,而80岁以上居民的发病率达到了100%。专家表示,白内障发病与营养、代谢、环境和遗传等因素有关。根据我市卫生部门、残联相关政策,贫困家庭可享白内障手术救助,医保还可报销2000多元的手术和材料费。

视力“乱蹦”当心白内障

68岁的张先生一直视力不好,但眼睛并没发现有什么疾病,就在半个多月前,他发现自己的视力变好了,不戴眼镜也能看清楚报纸上的字,心中窃喜的他以为自己的眼睛比以前更加健康了,可没想到这种情况只持续了一周多,“视力很快就下降了,现在戴上眼镜都看不清东西了,只好来医院检查。”张先生说。

接诊的三医眼科专家告诉记者,有的老人以前看东

西不清,最近突然出现“近视”或看东西很清楚,老花镜也不用戴了,这种情况应谨慎,可能有白内障了,视力的变化是受到眼睛中的晶体变化而产生的。“检查确诊为白内障,其中左眼比较严重,继续恶化就会全部失明,建议他及早做白内障手术。”

80岁老人都有白内障

记者综合采访了海慈医院、眼科医院、三医、九医等专家了解到,青岛虽然没有做过白内障的流行病学调查,但从临床诊疗情况来看,

60岁以上老人白内障发病率达到了60%以上,而80岁以上老人的白内障发病率已经达到100%,只不过发病的程度不同,“而实际上,大部分白内障患者的病根在50岁左右是已经开始存在,只不过没表现出来,但过了60岁就很容易发病。”九医眼科主任仇伟涛表示,糖尿病性白内障属于继发性白内障,也是老年人视力下降的常见原因,糖尿病引起的白内障占到白内障患者总数的60%之多。在老年人群中,糖尿病病人的白内障发

生率高于正常人群4-6倍,并且发生早、成熟快。

看不清东西千万别抗

“人人都有可能得白内障,人年纪大了,眼睛视力退化,就容易得白内障。”海慈医院眼科专家介绍,引起白内障的因素很多,新陈代谢功能减退导致的白内障是最常见的“老年性白内障”,到目前为止,手术是治疗白内障最为有效的方式,药物治疗仅能在早期使用,以延缓白内障的发展,而且白内障手术已经非常成熟,

手术时间也很短。

白内障的发展分为未成熟期、膨胀期、成熟期和过熟期。成熟期病人的视力多数只有光感。成熟期的白内障,若没有得到及时的手术治疗,经过若干年后进入过熟期后,晶体皮质分解或液化为乳状物,可引起过敏性葡萄膜炎或晶状体溶解性青光眼等并发症,手术难度大大增加,效果也不好。所以,白内障手术不宜拖太晚。一般来说,视力在低于0.3的情况下,都可以考虑选择手术治疗。



立秋以后,青岛将迎来新一轮的高温天气。高温天气容易造成的突发疾病不仅会给患者带来伤害,也会让急救压力陡增。因此,掌握一些特定疾病的正确急救方法,能够在黄金时间内减少突发疾病伤害,争取更大的急救成功率。那么,哪些疾病是急救领域的多发病症?如何正确进行急救?

高温天突发疾病如何急救

本报记者 杨林

一、中风

(一)症状

中风可分脑溢血和脑血栓。脑溢血病人突然昏倒后,迅即出现昏迷、面色潮红、口眼歪斜,牙关紧闭,鼾声大作,或大小便失禁。

(二)救护方法:

- 1.垫高病人头部及双肩
- 2.以毛巾抹去病人口中流出的唾液
- 3.保持气道通畅
- 4.检查患者的呼吸、脉搏及反应程度
- 5.将病人置于侧卧位或平卧位头偏向一侧

二、骨折

(一)救护方法

- 1.用双手稳定及承托受伤部位,妥善固定
- 2.应垫高伤肢,减轻肿胀
- 3.用三角绷带或有轴带包扎固定受伤部位
- 4.完成包扎后,应立即检查伤肢末端的感觉,活动能力和血液循环

此检查程序每10分钟重复一次

- 5.包扎上肢时检查桡动脉。包扎下肢时检查足背动脉或胫后动脉

三、呼吸道异物哽塞

(一)成人哽塞救护方法

- 1.鼓励患者咳嗽
- 3.拍背:在两侧肩胛骨之间,用手掌用力拍击5下
- 4.上述方法无效后,施行腹部冲击

步骤和要领:

施救者在患者背后以前弓步姿势站稳
双臂环抱患者腹部,患者头部放低
将拳头扁平面向内,放在患者肚脐与剑突之间,注意避开剑突
再用另一只手紧扣拳头
向内及向上冲击腹部5下
注意:如患者为孕妇或过胖人士,须实行压胸法,将拳头扁平面向内,放在胸骨下半部向内压,类似心肺复苏按压心脏的手法。

(二)婴儿哽塞救护方法

- 1.确定是否哽塞:观察婴儿是否不能哭叫,面色发绀
- 2.施行拍背法5次
- 3.如未将异物拍出,将其翻转过来,仰卧在施救者前臂上,头应低于身体,用两指在胸外心脏按压的位置,压胸5下,深度2-3cm,速度应较胸外按压略慢。

四、烧伤与烫伤

(一)救护方法

- 1.冷却烧伤或烫伤部位,必须第一时间用清水(任何冷饮也可以用)冲洗伤口10分钟以上
- 2.同时检查呼吸、脉搏,处理休克,必要时施行心肺复苏法
- 3.在伤口肿胀前,小心地脱除戒指、手表、皮带、鞋及烧过的衣物
- 4.用敷料遮盖患处,例如保鲜纸

五、心脏病

(一)心绞痛

症状:

- 1.胸前有紧迫感
- 2.胸部绞痛,可传导至下颌、颈、肩、左上臂及手
- 3.喉部哽塞,呼吸短促

(二)心肌梗塞

症状:

- 1.心绞痛持续时间较长
- 2.恶心、出冷汗、胸闷有压迫感
- 3.突然眩晕或晕厥
- 4.嘴唇发绀,皮肤颜色转灰白
- 5.脉搏加速,渐转微弱

(三)救护方法

- 1.可协助病人服用药物
- 2.吸氧,保持空气流通

六、高血压

(一)症状

- 1.头痛,眩晕,耳鸣,恶心呕吐
- 2.视物不清
- 3.烦躁不安,逐渐意识不清

(二)救护方法

- 1.安静卧位休息,消除紧张情绪
- 2.可服用安定1片或降压药物
- 3.注意保持呼吸道通畅



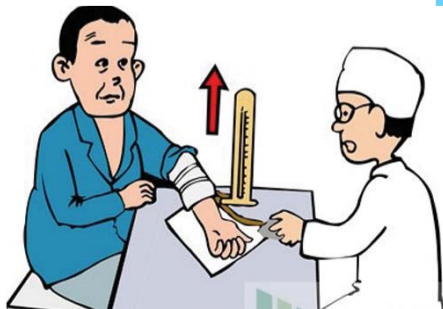
高温天气注意养生谨防疾病

近日,岛城的天气更加闷热潮湿,气温连日攀高,让许多市民感到身体不适。在海慈医疗集团急诊室、心内科、神经内科、呼吸科,我们了解到近日接诊的冠心病,心肌梗死,脑血栓、感冒引发的呼吸道疾病的病人较前有所增加,神经内科、心内科病房每天都能收治5、6名患者。

据了解,高温时节,天气闷热,空气中湿度升高时,医院收治的心脑血管病人就会明显增多。中医内科的李浩副主任为大家提出以下几点建议做好夏季的养生保健工作:

- 1.静心养性。炎热的天气出汗多,人体水分通过汗液大量蒸发,血液黏稠度升高,达到一定程度时,可出现血凝倾向,严重时可引起心肌梗死或卒中。所以夏季不要等到渴了才喝水,应及时补充水分,如有条件可以常喝绿豆汤、菊花茶、荷叶茶等饮料。
- 2.清淡饮食。炎热的天气出汗多,人体水分通过汗液大量蒸发,血液黏稠度升高,达到一定程度时,可出现血凝倾向,严重时可引起心肌梗死或卒中。所以夏季不要等到渴了才喝水,应及时补充水分,如有条件可以常喝绿豆汤、菊花茶、荷叶茶等饮料。
- 3.适当运动。外出应戴遮阳帽并备足水,随身携带硝酸甘油、消心痛、速效救心丸、麝香保心丸等抗心绞痛药物。当天气闷热时,室内可以开启空调,但温度不要太高,一般以26℃左右为宜。
- 4.充足睡眠。由于暑热,晚间入睡较晚,早晨不宜过早起床,中午要适当休息,以补充睡眠。

(通讯员 谭华)



刘翔受伤位置(跟腱)



跟腱断裂是怎么回事

奥运会上,刘翔跟腱断裂引无数人心碎,跟腱断裂是怎么回事?跟腱怎么找?

当人们足跟离地以脚尖站立时,在足跟与小腿之间,一条粗壮且绷得很紧的肌腱,是人体最强有力的肌腱之一,影响人的跳跃、蹬地起跑,人的直立。

跟腱炎

在奔跑时,腓肠肌收缩使足跟抬高,前半足触地。跟腱由于受到反复暴力引起炎症反应即致跟腱炎。

跟腱没有真正意义上的腱鞘,而是由腱周组织(脂肪性间隔组织以分隔肌腱和腱鞘)包裹。跟腱炎早期疼痛主要是由于腱周组织的损伤所致。当患者起床或连续步行时,肌腱在腱周组织内活动增大,故疼痛加重。训练时疼痛也会加重,用手指按压跟腱有压痛。

如果患者不顾疼痛继续跑步,炎症会扩散至肌腱,引起退行性变和纤维化,产生持续性疼痛,活动时加剧。

跟腱断裂

跟腱断裂是一种常见的损伤,多发生于青壮年。跟腱是人体最长和最强大的肌腱之一,成人跟腱长约15厘米左右,起始于小腿中部,止于跟骨结节后面的中点。肌腱由上而下逐渐变厚变窄,从跟骨结节上4厘米处开始向下,又逐步展宽直达附着点。跟腱在临近肌肉部和附着点部分均有较好的血液供应;而其中下部即跟腱附着点上以2-6厘米处,血液供应较差,肌腱营养不良,因而该处常易发生断裂。

在受伤时,可听到跟腱断裂的响声,立即出现跟部疼痛、肿胀、淤斑、行走无力,不能提跟,检查可在跟腱断裂处打到压痛及凹陷,空虚感。

“道德讲堂”走进医院

日前,青岛市第九人民医院“道德讲堂”正式成立。青岛市人民检察院法律政策研究室主任朱毅为大家带来了《以案为鉴 警钟长鸣 提高拒腐防变能力》的演讲。

据悉,此次讲座是“道德讲堂”首场讲座,医院还将不定期举办多场讲座,运用各种形式开展思想道德教育,以“道德讲堂”为平台,促进医院的医德医风建设再上新台阶,为提高城市文明程度指数打下坚实的基础。

(通讯员 沙家梅)