

# 慢性病悄悄诱发眼疾 突然不老花,先别高兴

6日,是“全国爱眼日”。据天津市眼科医院白内障中心主任宋慧介绍,当前随着我国人口老龄化加剧,老年人眼病患病率上升。在日常生活中,老年人要注意爱眼护眼,不要沉迷于刷手机,老年人更要对自己的眼健康负责。

## 老年人需注意这些常见眼疾

专家介绍,老年人或多或少都会患有一些慢性疾病,比如高血压、心脏病、糖尿病等,对于这些慢性病,人们往往比较重视,会长期服药定期体检。但由这些慢性病引起的眼疾,往往容易被忽视。比如,长期高血压可能引起眼底血管堵塞,糖尿病会引起视网膜病变造成眼底渗血或出血。此外,白内障、青光眼等都是老年人易患的眼疾。

有些老年人不把眼疾当回事,是个误区,视力不好会影响老年人的生活质量。另外,老年人最怕摔跤,如果自身患有眼疾,上下楼甚至在平地走路时,人体的立体感会受到影响,深一脚浅一脚容易导致摔跤。

专家介绍,现在智能手机已经成

为很多老年人生活中不可或缺的生活用品了。但是一些老年人过度依赖或使用电子产品,对眼的伤害不小。长时间近距离盯着屏幕,睫状肌得不到休息,加重了眼睛负担。而且老年人是黄斑病的高发人群,长时间盯着手机或平板电脑的屏幕,特别是在黑暗中看手机,易引起黄斑受损,进而会导致视力损失,严重者甚至会失明。

此外,很多老年人易患上干眼症,无论是手机还是平板电脑,屏幕越亮越容易导致干眼症。另外,有的老年人本来就有老花眼,所以会把手机或平板电脑的字体调大,但无论字体调成多大,都不能长时间盯着屏幕看,否则老花眼会越来越重。

## 突然不老花,先别高兴

有些老年人会误信一些护眼“偏方”,比如用花椒水洗眼或者用茶水洗眼,这些医生都不推荐。

如果想护眼,老年人每天要进行健康适量的运动,然后适当补充维生素C、维生素A或者维生素E,这些都可以有效延缓眼睛衰老。一些老年人的眼疾与紫外线过度照射有关,出门时可以戴副太阳镜,避免紫外线对

视网膜的影响。

专家提示,“网红”眼药水不要乱用。另外,年龄过了45岁后,眼睛老花是正常表现,但如果有一天,老年人突然发现眼睛不用戴老花镜也能看清东西了,先别高兴,这可不是“返老还童”,而是眼睛屈光系统出现问题,意味着眼睛出现其他病变了,家人或老年人自己,一定要马上到医院进行检查。



## 链接

### 老年人如何爱眼护眼?

**1、择食养目:**老年人保护眼睛,注意饮食搭配。平时多吃富含β胡萝卜素、维生素A和叶黄素的食物。动物肝脏含有丰富的维生素A,蔬菜水果含有比较多的纤维素、胡萝卜素、维生素A、维生素C,都是适合老年人食用的。不但可以预防夜盲症,也能防止眼睛干燥,帮助老年人维护夜间视力。还可以多吃瘦肉、鱼、蛋、牛奶、豆类等,能帮助老年人缓解眼部疲劳。

**2、定时远眺:**老年人比较喜欢看或者看电视,如果有老花眼的话,看书和看电视时应佩戴老花镜。注意不要躺着看书,1个小时左右就要起来活动一下,通过窗户向远方眺望。必要时,经常做眼保健操,按压太阳穴,或者闭目养神,这可以使眼睛充分得到休息,缓解眼疲劳。平时也要注意用眼卫生,不要用自来水冲洗眼睛,以免细菌入眼而引起炎症。家里也可以多种一些绿色植物,让眼睛比较舒适。

**3、慢性病人注意休息:**患有高血压和糖尿病等慢性疾病的老年人应每天自测血压和血糖,以保持血压和血糖的稳定,以减少中风的风险,注意保持平和的状态,避免剧烈的情绪波动,以免引起青光眼。

烈的情绪波动,以免引起青光眼。

**4、有眼科疾病及时就医:**老年人是眼病的高发人群,主要分为急重症、慢性、轻性。由于现在处于特别时期,疫情尚未全部控制,所以如果是一些慢性眼病,或者轻度的话,可以暂时不用去医院,比如有眼红,视力下降,使用药物能缓解的话,病情也没加重,可以暂缓复查。如果发生严重的眼外伤,请及时就医。就医期间要注意个人防护,以防止就医期间发生交叉感染。

**5、积极防治急性闭角型青光眼:**为了预防青光眼的发生,老年人应有规律的生活习惯,并保持情绪稳定。一般不建议一次喝大量的咖啡和茶,注意少吃刺激性的食物,例如胡椒、大葱等。窄角和闭角型青光眼患者应避免长时间留在黑暗的房间中,以免在黑暗中瞳孔散大并诱发青光眼。一旦老年人患有青光眼,需要在医生的指导下进行药物治疗、激光治疗和手术。否则,一旦引起失明,是很难逆转的。

对于老年人来说,一定要好好爱护自己的眼睛。都说眼睛是心灵的窗户,只有眼睛好了,人看起来才特别精神,心情也舒畅。(综合)

## 12部门发文—— 鼓励设立“老年体验店”

商务部等12部门近日发布《关于推进城市一刻钟便民生活圈建设的意见》,《意见》提出,鼓励设立为老年人服务的专柜和体验店,保留实体店铺面对面人工服务,支持现金和银行卡支付,提供简便易行、满足老年人

基本需要的服务方式,提高便民服务的“温度”。

《意见》称,要合理优化网点,重点对城镇老旧小区、新建居住区、城乡接合部小区加强商业网点布局。

(中新)

## 因爱相聚,为爱奔跑

——中国人寿江阴支公司开展爱心公益主题系列活动

“这是我们收到的最好的六一儿童节礼物,我们一定好好学习,天天向上,把这份爱传递下去。”延安市延川县圣羽小学的学生们拿着中国人寿江阴支公司捐赠的书籍和文具开心地说。

从2021年4月起,中国人寿江阴支公司携手江阴慈善总会、初心圆梦爱心社开展“因爱相聚,为爱奔跑”爱心公益主题系列活动,关注贫困山区儿童,传递爱的力量,联合社会爱心人士的力量打造“善的循环”。

本次爱心公益主题系列活动,由中国人寿发起承办、江阴慈善总会指导、江阴市初心圆梦爱心社承接及监管,分别以“因爱相聚,为爱奔跑”“因爱相聚,书送希望”“和合仁爱,同心同行”为月度主题,定期开展书籍、文具爱心公益捐赠活动。活动期间,共有750余名中国人寿员工、江阴市初

心圆梦爱心社社员及社会爱心人士参与,累计捐赠公益书籍超850余册,累计捐献爱心文具价值超10000元。活动募集的公益书籍和爱心文具,由江阴慈善总会及江阴市初心圆梦爱心社联系对接陕西省延安市延川县圣羽小学和山西省吕梁市爱心小学,全程完全公开透明,爱心物资捐赠明细和捐赠进度在中国人寿江阴支公司一楼大厅和江阴市初心圆梦爱心社微信公众号公示。

作为国内唯一一家寿险央企和国企,中国人寿勇担央企责任,积极参与公益事业。中国人寿江阴支公司近几年响应政府号召,在扶贫攻坚、爱心公益、惠民工程等方面积极开展各项活动,积极帮助政府推进政保惠民项目落地,为贫困儿童、老人、女性、退伍军人等特殊人群提供专属的政保保障。(黄佳)

## 康贝佳举行奥齿泰授牌典礼

6月蝉鸣已然响起,预示火热的夏季来临。无锡康贝佳近日也因双喜临门,迎来了众多热情高涨的参会市民。无锡康贝佳入驻锡城9年以来,一直遵循“康有医德,贝齿为佳”的理念,铭记“发展口腔事业,服务人民大众”的医者使命。为了让无锡中老年人拥有更健康快乐的晚年生活,无锡康贝佳日前举行“奥齿泰”授牌仪式和种植技术高峰论坛活动,两者同时举行,整个活动获得圆满成功。博得到场众多热情市民的阵阵鼓掌叫好!

据介绍:活动当日,奥齿泰的授牌仪式与无锡种植技术高峰论坛同时隆重热烈地举行。现场各个活动环节火爆进行。可以看到:许多无锡市民凭邀请函签到就能领取活动抽奖券。大家欢聚一堂,聊家常、吃水果,氛围热烈又温馨。

伴随着悠扬的旋律一场寓植牙科科普与娱乐的活动拉开帷幕,奥齿泰的授牌仪式与无锡种植技术高峰论坛同时隆重热烈举行。同时,精彩的节目也轮番上阵,康贝佳把最美好的祝福送给市民。现场有康贝佳口腔巴



沙专家耐心为市民分析种植牙术前术后的案例,给市民普及有关牙齿健康的小知识;有种植牙后患者分享使用的感受和心得;有康贝佳的医护团队为在场的市民牙齿问题释疑解惑;有无锡康贝佳为市民代言颁发奖品和证书。有优美的舞蹈演出,有精彩的魔术表演,有欢快的合奏,有巨多优惠豪礼送出,还有砸金蛋抽奖环节最高获得1000元抵用券。精彩纷呈的节目高潮迭起,市民们受益匪浅,大家一个劲儿鼓掌、叫好,大呼过瘾!

(小贝)