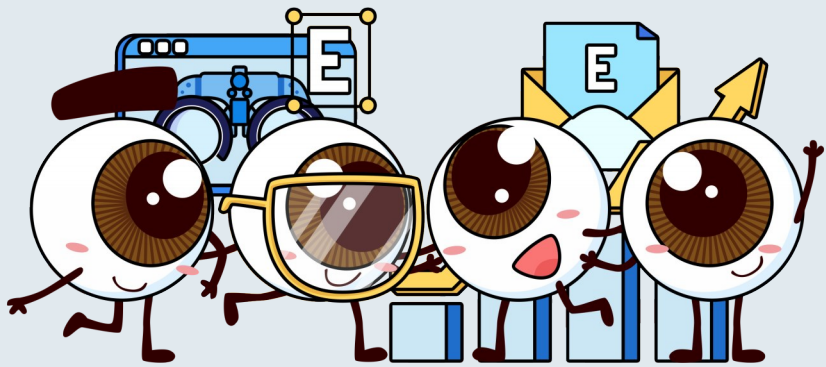




从儿童时期的清澈明亮到老年时期的朦胧不清,眼睛的每一次变化都与年龄、生活习惯、环境等因素有关。了解眼衰老的发展规律,采取有效的预防干预措施,是守护视觉健康的关键。

每个年龄段 都有护眼妙招

(颜繁诚 首都医科大学附属北京友谊医院眼科主治医师)

不同年龄段护眼要点

儿童时期(0-10岁) 孩子出生时眼球较小,眼轴短,处于远视状态,这是正常的生理远视储备。在成长过程中,眼球发育、眼轴变长,逐渐趋于正视。但这一阶段,不正确的用眼习惯极易引发近视。从孩子出生起,家长就应树立近视防控意识,定期带孩子进行屈光筛查,监测远视储备量。鼓励孩子每天进行不少于2小时的日间户外活动,这能有效促进眼球正常发育,抑制眼轴变长。同时,培养孩子良好的用眼习惯,严格遵循“三个一”姿势,即眼离书本一尺、胸距书桌一拳、手离笔尖一寸,为孩子的视力健康奠定坚实基础。

少年时期(10-20岁) 近视问题日益严重。在延续良好用眼习惯的基础上,要着重控制用眼时间,避免长时间连续用眼。每学习40分钟,应安排适当休息,远眺或闭目养神,让眼睛得到放松。随着视力变化,要记得及时更换合适度数的眼镜,以减轻眼睛的调节负担。此外,营养补充必不可少,补充叶黄素等眼睛所需营养素,能够有效保护眼睛健康。

青年时期(20-40岁) 虽然眼睛功能趋于稳定,但长时间用眼可能导致视疲劳和干眼症。工作时,每50分钟休息5-10分钟,进行远眺或闭目养神,缓解眼部肌肉紧张。日常可进行眼部运动,如转动眼球,增强眼

肌调节能力。阅读和书写时,确保光线适宜,避免过亮或过暗的环境。现在手机电脑使用率高,一定注意减少蓝光暴露,降低蓝光对眼睛的伤害。

中年时期(40-60岁) 身体机能开始出现变化,眼部疾病风险显著增加,老花眼、青光眼、白内障等问题逐渐显现。建议每年至少进行一次全面眼科检查,以便及早发现和治疗潜在眼部疾病。对于糖尿病、高血压等基础疾病,要积极控制,预防其引发眼部并发症。同时,保持健康饮食和适量运动,避免长时间盯着电子屏幕。

老年时期(60岁以上) 眼睛衰老加速,视力下降明显,青光眼、白内障、黄斑变性等疾病威胁视觉健康。建议每年进行包含眼压、眼底等在内的眼科深度体检,及时排查疾病隐患。饮食方面增加富含维生素C、叶黄素、玉米黄素、 Ω -3脂肪酸等食物的摄入,比如新鲜蔬果、蛋黄、深海鱼类,这些营养素有助于延缓晶体老化。特别提醒,户外活动时佩戴太阳镜,以减少紫外线对眼睛的伤害。

眼睛是人们感知世界的重要器官,无论处于人生的哪个阶段,都应根据自身年龄特点,积极采取相应措施,预防眼部疾病,延缓眼睛衰老,保持眼睛的健康和活力。

如何应对眼衰老

眼衰老的生理发展是一个多因素、多阶段的过程,涉及眼睛的角膜、晶状体、视网膜等各部分。随着年龄增长,角膜透明度和折射率的变化会导致视力下降,晶状体弹性减弱则会引起老花眼。同时,晶状体的透明度降低,可能导致白内障。视网膜的血管和神经层可能会发生退行性变化,影响视力和视野。黄斑区的色素上皮细胞和光感受器细胞退化,可能导致年龄相关性黄斑变性。

预防和延缓眼衰老需要从生活习惯、饮食、运动等多方面入手。其中,健康的生活方式是延缓眼衰老的基础。规律作息,均衡饮食,适量运动,这些不仅有助于全身健康,还能减缓包括眼睛在内的各组织器官老化。适量运动如散步、慢跑、瑜伽等,能够促进全身血液循环,也有助于缓解眼部疲劳。

特定的营养素对眼睛健康至关重要。维生素C的抗氧化性可抵御自由基对眼部细胞的损伤,叶黄素和玉米黄素高度集中于视网膜黄斑区,如同“隐形墨镜”,可过滤有害蓝光,保护光感受器细胞; Ω -3脂肪酸有助于维持视网膜细胞结构与功能稳定,B族维生素又能参与眼部神经和组织的能量代谢。日常饮食中,可多摄入羽衣甘蓝、菠菜、花椰菜、南瓜、玉米、柑橘、蛋黄、坚果等富含此类营养素的食物,为眼睛健康打下营养基础。

优质睡眠是眼睛的“活力源泉”。睡眠不足会导致眼部疲劳,长期缺乏睡眠还可能导致眼部皮肤松弛、黑眼圈等问题。建议每晚保证7-8小时睡眠,以帮助眼睛得到充分的休息和恢复。

眼周护理也是呵护眼部肌肤的重要环节。使用眼霜、眼膜等护肤品及定期眼部按摩,这些护理措施有助于保持眼部皮肤的水分和弹性,减少细纹和皱纹的出现。例如,含有抗氧化剂的眼霜可以帮助抵抗自由基的损害,保护眼部皮肤。

胶原蛋白的补充则为眼部肌肤提供了结构支撑。随着年龄的增长,眼部皮肤的胶原蛋白逐渐减少,导致皮肤松弛和皱纹的出现。猪蹄、鱼皮等食物及胶原蛋白补充剂,能补充随年龄流失的胶原蛋白,维持眼部皮肤弹性与紧致,缓解松弛下垂现象。

定期进行眼部按摩和眼球运动对于促进眼部血液循环、缓解眼部疲劳非常重要。可以通过轻轻按摩太阳穴、鱼腰穴等眼周穴位来放松眼部肌肉,可通过眼球的上下左右转动,锻炼眼部肌肉,提高眼睛调节能力。

日常用眼过程中,养成良好的用眼习惯是保持眼部健康的重要保障。一定要避免长时间盯着电子屏幕,要注意保持正确的阅读姿势,工作45分钟后远眺或闭目休息5分钟,以减轻眼睛的调节负担。要避免在强光下阅读或工作,减少眼睛的负担。

定期眼科检查是眼部健康的“预警雷达”。定期的眼科检查可及早发现并治疗眼部疾病,如白内障、青光眼等,建议从40岁开始,每年进行一次眼科检查,以监测眼睛的健康状况,实现早诊早治,降低疾病危害。

从儿童到老年人,每个阶段都有独特的眼健康需求和挑战。全龄护眼,才能享受更长久的清晰视界。

据光明日报

什么是腱鞘炎?这首先得知道腱鞘的结构。肌腱是连接肌肉与骨骼的纤维束,负责力量和关节活动;腱鞘则是包裹在肌腱外层的套管结构,通过分泌滑液润滑肌腱,固定肌腱位置(类似电缆的保护套)。两者的配合让我们的手指、手腕灵活运动,从而应对日常的学习、工作和生活。

分泌滑液的腱鞘还会发炎?当然!原因在于过度摩擦。当肌腱因反复活动或外伤与腱鞘过度摩擦,会导致腱鞘充血、水肿、增生,甚至形成狭窄卡压肌腱,出现疼痛和活动受限。

腱鞘炎起病缓慢隐匿,早期指关节局部可出现肿痛、僵硬和活动受限,常于活动后缓解或消失。

如何判断腱鞘炎?从症状来看,一般是两种,一是疼痛,包括活动时加重、休息减轻、部分患者夜间痛醒;二是活动受限,如手腕背伸困难、手指屈伸卡顿,尤其晨起更加明显。一些特异性检查也可判别,如握拳尺偏试验,拇指握于掌心并向尺侧偏手腕,剧痛提示桡骨茎突狭窄性腱鞘炎;还有弹响试验,手指屈伸时出现“咔嗒”声提示扳机指。

腱鞘炎的发病基础是手指关节的过度活动,因此预防主要应调整生活及工作方式:

第一,在长时间工作时应保持正确的姿势。长期伏案工作时,尽量让双手平衡,手腕能触及实物,不要悬空。使用电脑时,键盘和鼠标高度应合适,手臂和手腕自然放松,避免手腕过度弯曲或伸展。可以把键盘



腱鞘炎多发生于成年人,以日常生活或工作中用手频繁的人群为主。腱鞘炎最常发生在拇指,其次为环指(无名指)及其他手指。近年来,随着人们越来越频繁地使用手机和电脑,狭窄性腱鞘炎的发病率也逐渐增加,发病年龄也逐渐年轻化。

腱鞘炎,正在年轻化

放置在肘部高度,且距离身体不要过远,以减少腕关节压力。使用手机时,可双手交替操作,避免单手长时间握持和不停地指尖输入。

第二,进行适度运动可增强肌肉力量和韧带柔韧度,减少腱鞘炎的发生。建议每工作1-2小时,休息10分钟,做一些简单的手腕和手指伸展运动。工作结束后,可尝试手腕关节旋转,或将手掌用力握拳再放松,来回多做几次。将手指或手掌反压几下,能有效缓解手部酸痛。手部运动时,注意手指、

手腕的正确姿势,不要过度弯曲或后伸。不宜提拿过重的物品。手指、手腕不要用力过猛,以免肌腱劳损导致腱鞘炎。

推拿按摩是中医治疗腱鞘炎的主要手段,具有疏通经络、松解粘连、恢复关节功能的效果。患者在治疗前可准备一些中西医的外用制剂,或者精油作为按摩介质,一方面既起到药物本身的治疗作用,同时也能减少因为按摩揉搓可能导致的皮肤损伤。针对桡骨茎突狭窄性腱鞘炎,建议可用健侧的手指对患侧腕关节疼痛最严重的地方进行

按、揉、弹拨手法,同时缓慢活动腕关节,每次5-10分钟,一天2-3次治疗频率;针对手指的腱鞘炎,患者同样可以用健侧的手指对局部痛点进行按揉弹拨治疗,并结合手指的缓慢屈伸运动,每次5-10分钟,一天2-3次治疗频率。

第三,有必要对肌腱进行适度保护。在进行重复性活动时,使用适当的护具或支撑物来减轻关节和肌肉的负担,如佩戴手腕支撑带、膝盖护具等,以保护相关部位免受过度摩擦和压力。得了腱鞘炎,重要的是放松手部,给它休息的时间,不要加重其负担。

第四,注意保暖。双手反复泡于冷水中,会使局部关节耐受度下降,出现炎性渗出、软组织水肿等,使肌腱与腱鞘产生无菌性炎症反应,从而引发疼痛。比如洗衣服时最好用温水。如果感觉身体疲劳,还可以泡泡热水澡,或在肌肉酸痛部位进行热敷。

作为一种骨科常见的疾病,大部分患者发病以后,经过适当休息,能够自己缓解和痊愈。但如果长期不见缓解,就要采取一些治疗办法了,常见的包括关节固定制动、药物治疗、理疗等。如症状仍然持续,可行局部封闭治疗,使早期腱鞘炎得到缓解,每周封闭一次,但需注意,封闭治疗不宜过于频繁。对于症状严重且严重影响生活质量的患者应手术治疗,具体手术方式为,彻底松解肌腱周围狭窄的腱鞘,从而缓解症状,使肌腱功能恢复。

(王翔 上海中医药大学附属曙光医院骨科主任医师)

据光明日报