

天气转凉警惕“眼中风”

前一段时间，丁女士抱着笔记本电脑彻夜狂追热门电视剧，导致原本1.2的视力几乎失明，到医院检查，发现竟然患了典型的眼科急病：视网膜中央动脉阻塞，俗称“眼中风”。无独有偶，前段时间有报道称，陈大爷在公园里与朋友下棋，激战正酣、情绪高涨，没想到他一起身，左眼突然看不见了。朋友马上把陈大爷送往医院抢救，后来，医生确诊陈大爷患了“眼中风”。

一般人只听说过脑中风，难道眼睛也会中风吗？其实，人体的任何部位的血管都有可能发生栓塞或出血，发生在脑血管的叫作脑中风，发生在眼底视网膜血管的就是“眼中风”。

什么是“眼中风”

视觉是一个复杂的过程，从眼睛接受光刺激到在脑内成为视觉形象，整个过程中哪个环节出现问题都可能引起失明。“眼中风”常见的类型有两种：一种是视网膜中央动脉阻塞，另一种是视网膜中央静脉阻塞。具体原因为血管硬化，血管皮内损害形成血栓，或血管壁上的粥样硬化斑块脱落栓塞血管导致发病。视网膜中央动脉阻塞的发病率低于静脉阻塞，但是，前者对视力损害程度远远大于后者。出血也可遮挡视网膜感光，压迫视神经纤维，从而导致“眼中风”。

“眼中风”发作时除了视力下降，患者一般无其他不适感，主要表现为眼睛无痛性急剧视力下降，甚至视力丧失。由于该病病情发展迅速，患者经常会耽误就医，导致失明。还有些患者会出现视力暂时性好转，患者以



为无大碍，没有就诊，结果错过最佳治疗时机，没多久便视力全失。

超六成患者有高血压

在低温环境下，人体血管急速收

更易出现血栓堵塞视网膜中央动脉，导致“眼中风”。

“眼中风”易发于50岁以上且有高血压、高血糖、高血脂的“三高”族群。临床观察发现，有超六成的“眼中风”患者同时有高血压，三成合并有胆固醇过高，另有将近一成有糖尿病，多数患者常以为突来的视力模糊只是老花加重，不以为意而延误就医。临幊上一些严重的开放性骨折外伤的病人也易发生“眼中风”。此外，降压药使用不当也可引发“眼中风”。至于“眼中风”发病的诱因中精神因素最为常见，如情绪过于激动、悲伤等。

怎样预防“眼中风”

想要预防“眼中风”，要做到以下几个方面：避风寒、慎起居、调畅情志、戒烟限酒、适当运动等。若是发现视力问题，应及时就诊，查明原因，对症治疗。

冬季是“眼中风”的高发期，“眼中风”和脑中风一样都有救治的最佳时间，一般要控制在90分钟之内，发病6.5小时以上则基本无法治愈，但在发病的48小时内都应该积极到医院治疗。

视网膜动脉堵塞的发病与全身血管疾病有关，高血压、糖尿病、高血脂和动脉粥样硬化的老年患者，要尤其注意控制自己的血压、血脂。如出现单眼瞬间失明或是视力下降，不久又自行恢复，则很有可能是视网膜动脉阻塞发病前兆，要及时就诊。

(据《北京晚报》)

轻食未必一定健康

轻食，这个词最早是指欧洲的时尚健康简约食品，起初只是为了消除饥饿感。如今，随着时代的发展，尤其是人们对健康的不断追求，轻食被重新定义为符合现代人生活需要的健康饮食，主要包括原汁原味、低卡路里、低脂肪、高纤维等健康营养的食物。

轻食沙拉中经常使用全谷杂粮食材，也有生鲜蔬菜水果食材，还有新鲜的水产品，一餐中的食材种类较多，食物多样性比传统西式快餐更好。

轻食的烹调方法常采用生食、蒸、焯、烤等方法，避免油炸、油煎和爆炒，减少了烹调中产生的多环芳烃和丙烯酰胺等有害物质，能更好地保持食物的健康成分，也减少了其中的脂肪含量。

不过，轻食的招牌未必意味着健康的食物，更不一定成就健康的一餐。轻食中有很多需要注意的地方：

轻食沙拉看似一大盘蔬菜，其实蔬菜量是不足的。若把一大盘沙拉煮一下，只有一小把而已，仅吃

这些并不能达到每天300至500克蔬菜的推荐量。

轻食沙拉中通常含有蒸煮或生食的鱼肉类，但总量非常少，配合的主食也非常少。鱼肉类是蛋白质的重要来源，足够的主食有“节约蛋白质”的作用。经常食用蔬菜沙拉代替正餐，容易引起蛋白质不足的问题，会损害肌肉。

冷藏食物易污染嗜冷菌。嗜冷菌非常耐寒，在冰箱2℃至6℃的冷藏温度下生命力仍然顽强，而各种沙拉、水产品、肉制品、奶制品等均是这些细菌喜欢“拜访”的食物。此外，各种现制、鲜榨饮料也存在细菌污染隐患。

不可否认，如果我们用轻食代替一顿多油、多盐、多糖的外卖午餐，或者是在一次健身训练之后用轻食作为加餐，都是比较好的健康饮食选择。但如果是为了减肥和美容，仅仅靠轻食未必能够达到目标。所以，我们应理性地看待轻食，并巧妙地将它组合在长期的健康饮食中。

(据《北京晚报》)

