

# 看东西变形可能患了老年性黄斑变性



老张是个退休教师,他最近因为眼睛的问题很是烦恼。

原本老张每日都有读书读报的习惯,前些日子总感觉看字似乎有些变形了,看墙也有点歪了。一日早上起来看报,他发现右眼视野中央有一大块黑影,几乎看不到东西!他立即去医院做了一番检查,这才知道自己竟然患了老年性黄斑变性!

**视力的“隐形杀手”**

人类视网膜中有一个含有丰富感光细

胞的部位,那便是黄斑区。老年性黄斑变性病变主要集中于黄斑区,早期的病变不容易发现,而等发现视力急剧下降时可能已经是晚期了。

专家指出,黄斑区是眼睛新陈代谢最活跃的地方,如果出现病变,则一些代谢的产物容易聚集在该区域。老年性黄斑变性,可分为干性和湿性两个类型。通俗地讲,干性即没有出血的黄斑变性;而湿性则是有了新生血管,引起出血的黄斑变性。85%的患者

都属于干性黄斑变性。这类患者早期可能根本就没有症状,即便有也只是轻微的视力模糊、视物变形等,极易被人忽略。而湿性黄斑变性会在黄斑区形成新生血管,这些血管过于脆弱,极易导致出血。出血一旦变成了疤痕,就很难治疗,最终可能导致失明。

由于黄斑变性前期表现不明显或仅有变形症状,老年人可能也会认为是老花眼、白内障等引起的,没有引起足够重视。有些人去医院检查,如果不进行特殊的检查,眼科医师也可能漏诊了该病,这就给黄斑变性早期的诊断带来了很大的困难。

**早查早治,科学应对**

“50 岁以上的中老年朋友如果发现自己出现看东西变形、看东西模糊等现象,便要留个心,最好尽快到医院进行眼底检查。”专家提醒,尽管现在不少老年朋友都有定期体检的习惯,但光靠常规体检的眼科检查是无法查出老年性黄斑变性的,只有正规专业的眼底检查才能及时发现黄斑区的异变。

“老张是一例较为典型的右眼干性老年性黄斑变性转化为湿性的例子,就诊时视力为 0.05。由于他就诊及时,黄斑区的出血未形成疤痕。老张接受了我们的建议,及时注射了药物。注射后一个月,视力得到了很大的改善,目前视力为 0.6。”专家表示,湿性黄斑变性早期治疗的效果还是不错的,如若因为患者个人的不重视而错过最佳治疗时机,便得不偿失了。

(苗露)

# 不吃红肉会导致抑郁吗？

近来,微信朋友圈里疯传一条消息——“不吃红肉可能致抑郁”。消息称澳大利亚一项研究发现,红肉摄入量低于推荐标准(每天七十克)的女性罹患抑郁症和焦虑症的危险,比摄入推荐量红肉的女性高两倍。乍看之下风马牛不相及的两件事,怎么就凑在了一起呢?

红肉指的是在烹饪前呈现出红色的肉,具体来说猪肉、牛肉、羊肉、鹿肉、兔肉等等所有哺乳动物的肉都是红肉。很多营养专家都认为其他肉比红肉要健康,因为红肉中含有很高的饱和脂肪,甚至有一些研究表明红肉在直肠癌的形成中起了很大作用。但不可否认,红肉中含有丰富的铁,如果彻底绝红肉的摄入,难免会造成人体缺铁的状况。

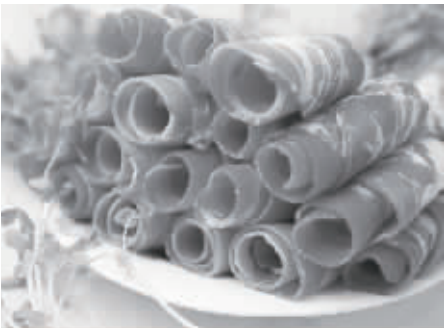
英国国家医疗服务体系(NHS)营养师、英国饮食协会的发言人阿拉纳·麦克唐纳解释,铁这种营养物质是血红蛋白形成的关键,而血红蛋白又是人体中负责运载氧的一种蛋白质。“摄入红肉有助于向人体中所有器官供

氧,所以如果你缺铁,就会感觉迟钝、疲倦,可能会影响生活方式,阻碍社交和影响心情。”

对于这种解释,专家表示,一般来说,老年人在营养方面应做到营养均衡,无论是哪种食物都不该完全不吃或吃得很多。就像红肉,如果完全不吃的話,体内铁含量就难以得到满足,进而造成人体缺铁,导致贫血等症。而铁的确是形成血红蛋白的关键,一旦缺铁,人体运载氧的能力下降,人便会感到容易疲劳。长期贫血,更会引起一系列健康问题。

“不过,这个研究目前来说提供的是一个现象,并不能证明有普遍意义,两者之间的关联性可能并不是必然联系。”专家补充,尽管该说法有一定的科学原理支撑,但在中国饮食习惯中也不一定完全适用。仅从营养学的角度来说,老年朋友们还是应当保持均衡的膳食。如果实在不想吃红肉,则可以选择一些能够补充铁剂的食物(如花椰菜和羽衣甘蓝等),同时也可以适当服用营养片剂。

目前还有一些食物被传具有防抑郁症的



功能,如深海鱼油含有不饱和脂肪酸,香蕉中含有生物碱,这些都能帮助大脑制造血清素,而血清素的低下正是造成抑郁情绪的一大原因。

**结论:**不吃红肉并不一定会导致抑郁,但易造成人体缺铁,从而引起贫血。就营养角度来说,还是应当适当食用。

(苗露)

天随时随地都可以做。具体动作是:用鼻子深吸一口气,保持 10 秒钟,然后慢慢从口中呼出。深呼吸练习有助于完全打开肺部,增强肺部功能。

8. 练习瑜伽。老年女性练习瑜伽收益更大,可提高步速,改善平衡及身体姿势。

9.每口饭嚼 20 次。吃饭狼吞虎咽会增加糖尿病风险。吃饭应细嚼慢咽,每口饭最少咀嚼 20 次。

10.最爱食物,只吃半份。很多人特别喜欢吃巧克力和薯片之类的食物,最好的办法不是彻底“屏蔽”,而是一次只吃 1/2 份,既解馋,又减少了一半的热量。

(徐江)

# 好习惯让你活到百岁

随着生活水平的提高,长命百岁早就不是梦想。美国“奥兹博士网站”刊出著名医学博士穆罕默德·奥兹总结出来的让你活到 100 岁的 10 个好习惯。

1.吃点红色食物。紫红色卷心菜等十字花科蔬菜有助于抗癌,甜菜根有利于稳定血压。

2.每天一杯红茶。伊丽莎白女王保持老年健康的关键因素之一是喝红茶,它可以使心脏病患者生存率提高 28%。

3.尝试记住电话号码。手机的出现让更多人丢掉了记电话号码的习惯。手机虽然带来了方便,但是却不利大脑健康。中老年人“练脑”的一个好方法是,每天尝试记住一个储存在手机中的电话号码。

4.上厕所选第一蹲位。研究发现,公厕的第一个蹲位使用几率最小,其细菌含量最小,因而最不容易被细菌感染。

5.一步登两级楼梯。为了更好地利用楼梯健身,上楼时,每次可跨两级楼梯,增强臀部、大腿及其他肌肉群。做不到这一点的老年人,不妨爬两次楼梯。

6.热水淋浴后,做做拉伸运动。保持身体灵活性是保持年轻的关键。肌肉变暖时,拉伸效果最好。比如,高举双手,伸直双臂,慢慢弯向右前侧,顺时针在空中画圆圈。

7.深呼吸。深呼吸是“微型健肺锻炼”,白



## 什么叫稀有血型



稀有血型就是一种少见或罕见的血型。这种血型不仅在 ABO 血型系统中存在,而且在稀有血型系统中也还存在一些更为罕见的血型。随着对血型血清学的深入研究,科学家们已将所发现的稀有血型,分别建立起的稀有血型系统,如 Rh、MNSSU、P 等以及其他一系列稀有血型系统。

还有一种叫孟买型的稀有血型系统,在这种血型的红细胞上,没有 A、B 和 H 抗原,但在血清中却同时存在 A、B 和抗 H 三种抗体。在稀有血型系统中,除 Rh 血型系统外,其他各血型人数在总人口中所占比例非常小。因此,它们在临床意义上远没有 ABO 及 Rh 血型系统重要,但是,就其具体来说,如用血不当,有些抗体仍可出现致命恶果。

(申飞)

## 多吃猕猴桃可防心血管病



猕猴桃的果肉细嫩多汁,味道酸甜可口,很多人都很爱吃。专家说,猕猴桃可以说是各种水果中营养最丰富、最全面的。一个成年人一天所需的维生素 C 为 50~60 毫克,每天只要吃一个很小的猕猴桃鲜果,便可满足人体对维生素 C 的需要。

此外,有关研究表明,猕猴桃中含有抗突变成分谷胱甘肽,有利于抑制诱发癌症基因的突变,对鼻咽癌、肝癌、肺癌、皮肤癌、前列腺癌等多种癌细胞病变都有一定的抑制作用。

(健闻)