头痛、眼痛、头晕、视力模糊，原是老花眼作祟

摆脱老花眼的束缚已成为可能

◆ 张筱琳

随着生活水平的提高，人们对视觉的要求也越来越高，不管是孩子还是老人，每个人都有权利拥有一双健康的眼睛。然而，由于年龄的增长，眼球内的晶体会慢慢发生硬化、混浊从而造成视力障碍。50 岁左右正是年富力强的年纪，很多人身居要职，但对戴老花眼镜比较敏感，好像戴老花眼镜显得自己已经在衰老了。同时，老花眼镜戴上摘下也非常不便。

没人能逃脱老花眼吗?

其实，老花眼是人体生理上的一种正常现象，年龄的增长会使人眼晶状体逐渐硬化，弹性减弱，睫状肌收缩调节能力减退，发生近距离视物困难。这就是老花眼了。这时患者会感到看细小字迹模糊不清，常不由自主地将目标远移。在不戴镜的条件下，老花眼即使勉强看清近距离目标，也多由于强行调节、睫状肌过度收缩，必然产生种种眼睛疲劳现象，如头痛、眼痛、头晕、视物模糊等。即使年轻时注意保护眼睛，眼睛老花的度数也会随着年龄增长而增加，一般是 45-50 岁左右出现老花后，按照每 5 年加深 50 度的速度递增。

许多中老年患者认为自己患上老花眼后可以通过自身调节变好，所以硬撑着不戴老花镜，这其实是一种错误的观点。老花眼是不可能通过人体自身的生理的力量让它逆转，硬撑着不戴眼镜，产生视疲劳等症状，反而会加重老花眼的加深速度，妨碍到正常的工作、学习和生活。

医生建议平时做些按摩热敷，有助眼保健。用双手食指指端按压眼内角上的睛明穴。每次半分钟左右，然后再用两手拇指背侧按摩双侧攒竹穴，每次 1 分钟，早晚各 1 次。此外，还可用热敷法防治。先将毛巾泡在热水中，捞出拧干后，稍散热气，以不烫为准，放在双眼上。这时双眼睁开，让热气直接作用于眼球。这样反复做 3 次。

能否摆脱老花眼镜?

一些 60 岁以上的老年人，如果不戴老花镜，上银行填单据看不清字体，上火车登飞机看不清座位号，看演出时看不清节目单等，存在诸多不便。作为眼睛老花的中老年人真的离不开老花镜了吗?

如今近视眼患者纷纷手术脱镜，关于老花眼手术，国外医学界也经过了很长时间的摸索，有一个漫长的发展过程，直到多焦点人工晶体的出现，并通过美国 FDA 等多个发达国家卫生管理部门的审查许可，才使得老花眼合并近视或远视的患者得到了手术矫正的机会，让几乎所有患者在双眼植入后可不再依赖眼镜。先进的多焦点透明晶体植入技术，可矫正视力，不管在近距、中距还是远距时都能有清晰的视物体验。

有些人特别怕手术，不了解这种植入技术是否安全?其实多焦点晶体植入术只需要在角膜边做一个 2 毫米的微小切口，然后利用超音波乳化吸引术，将患者失去调节机能的晶状体吸除干净，将多焦点晶体植入原来的晶状体囊袋内，取代原本丧失机能的晶状体。整个手术过程仅约几分钟，基本无疼痛感，第二天就可正常用眼，不需要过长的术后休息时间。

特约专家

廉井财 主任医师，博士生导师。现为美国眼科学会会员、欧洲白内障和屈光手术学会会员，国际屈光手术学会理事，中华医学会激光医学分会常委，上海激光医学副主任委员。从事眼科临床 30 余年，激光矫正近视远视散光手术，高度近视眼植入手术、白内障超声乳化手术、老花眼手术 10 万例。

活动信息

老花眼往往被视为年老的标志，给生活带来极大的不便。针对 45-60 岁左右有老花困扰的中老年群体，新民健康联合专业眼科机构提供免费预约专业咨询。

活动人数：限 30 位名额

报名方式：拨打 021-50196116（周一到周五 9:30-18:00）或编辑短信“视力咨询+姓名+联系方式”发送至 18930128910

耳部瘙痒不要急着掏耳朵

◆ 叶雪菲

在生活中，当人们感到耳部瘙痒时往往会认为是需要清理耳垢了。复旦大学附属中山医院青浦分院耳鼻咽喉科主治医师高天乐指出，耳部瘙痒未必就是耳垢造成的，很有可能是慢性外耳道炎造成的。专家表示，在出现不明原因的耳朵瘙痒时，不要随意用指甲或挖耳勺掏耳朵，由于掏的动作轻重和技巧都不专业，很容易伤及耳道，造成继发感染，甚至对鼓膜或听小骨造成损伤，进而影响听力。

高天乐介绍，慢性外耳道炎是外耳道皮肤和皮下肤组织的慢性或复发性炎症。慢性外耳道炎症状主要为耳部不适和痒感，常有少量分泌物，听力稍减退，外耳道皮肤充血或增厚，或覆有痂皮、少量脓液或碎屑。有时揭去痂皮可致出血，鼓膜可浑浊、增厚，或因鼓膜上皮受损，其表面有少量肉芽形成，也极易造成耳聋耳鸣。挖耳不当，挖伤外耳道是造成慢性外耳道炎的原因之一。

此外，高天乐提醒，曾患有急性外耳道炎、化脓性中耳炎、湿疹等变态反应性疾病、全身性疾病（如糖尿病、内分泌紊乱、慢性便秘和贫血）等患者要警惕，如出现耳道瘙痒、流液、耳闷不适甚至听力下降等症状，很有可能是慢性外耳道炎造成的。高天乐建议，外耳道痒的患者应该注意，首先应去除病因，定期清理外耳道，平时不要经常用手刺激，避免加重瘙痒症状。在饮食上，要忌食海鲜及辛辣食物。可适当局部滴用敏感的抗生素溶液或外耳道内填入浸有抗生素溶液的小纱条。如怀疑过敏引起可少量应用抗过敏药膏涂抹（长期大量使用不可取）。

在平时生活中，如果偶尔耳朵发痒，可用软棉签轻轻刺激，或在外耳道入口处轻轻转动，清理最外面的耳垢。若洗澡后耳朵进水发闷，可用软棉签蘸干。专家表示，只要无明显耳堵、耳痛、听力下降等症状，尽可能不掏耳朵。如果长期耳朵瘙痒，就应去医院检查，查明原因后对症治疗。

领油啦！免费发放亚麻籽油

千真万确！不收任何费用！本次活动由上海益德寿健康管理咨询有限公司组织发放，计划在两年内向全国中老年人家庭免费发放500ml亚麻籽油5000万瓶，用以普及人们对亚麻籽油的认可，养成健康饮食习惯，享受健康高品质的生活！

健康是人生最大的财富！现在中国高血压和高血脂异常的人数达到1.6亿，糖尿病患者2000万，肥胖和超重人数达到2.6个亿，且向低龄化发展，罪魁祸首就是摄入过量的脂肪，而脂肪的重要来源就是食用油，有些食用油油脂含量过高，对人体有用的α-亚麻酸等营养成分严重不足，α-亚麻酸是构成细胞膜和生物酶的基础物质，对人体健康有重要作用。α-亚麻酸是人体健康必须又需补充的一种营养素，而亚麻籽油即是含有此种物质极高的食用油。

“食用油中普及亚麻籽油”已经在全国范围内展开！

领取条件：
（1）凡年满55岁以上本市常住户口者，请携带本人有效身份证或老年证或退休证申请领取。
（2）申请人需要电话报名预约领取时间，过时无效，不得冒领，每人限领一份。
（3）报名电话：400-853-7797
（4）报名地址：全市各大区均设有登记点，详情电话咨询。
（5）报名时间：上午8:00--1:00 下午2:00—4:30
（6）公司地址：上海市浦东新区浦东南路1478弄5号

难得良机
请勿错过

过敏性鼻炎患者如何安然度秋

新民健康邀鼻咽科专家为你答疑解惑

◆ 伊雪冰

秋季落叶扫地、花瓣飘零，这是一个过敏性疾病高发的季节。而且，随着一些城市污染的日益加重，包括过敏性鼻炎在内的呼吸道问题也越来越多。如何让过敏性鼻炎者安然度秋，成了许多人颇为头痛的事情。

过敏性鼻炎又称为变应性鼻炎，是发生在鼻腔黏膜的过敏性疾病，以鼻痒、阵发性喷嚏、大量水样鼻涕和鼻塞为主要特点。过敏性鼻炎是一种常见病和多发病，现已成为一个全球性的健康问题，有报告其发病率可达 40%。

原因：不良生活方式

引起过敏性鼻炎发病率上升的原因有很多，大致包括：生活方式的改变、过敏原接触增加、环境污染、饮食结构改变、感染性疾病的减少及精神紧张等等。

类型：常年性和季节性

过敏性鼻炎分常年性和季节性两种。常年性鼻炎，一般是一年到头都有这种毛病，往往在早晨起床时发作，这可能与接触灰尘，接触枕芯、棉絮、螨虫或温度改变有关。这种鼻炎很少出现眼痒、流泪、眼结膜充血等眼过敏表现。要诊断此型鼻炎，病程至少在半年以上，有明显的个人或家族过敏史，发作期有典型症状和体症。而季节性鼻炎又称为花粉症，此型发作常与花粉有关，每年发病与季节一致，且与致敏花粉播粉期符合，呈季节性发病。发作期有典型临床症状和体征，鼻、眼、支气管过敏性体征明显，多数患者有家族和个人过敏性疾病病史，病程至少在 2 年以上。花粉症的发病在婴儿中少见，多数要在 5 岁以上发病，以 10-14 岁为好发年龄。

防治：选择正确方法是关键

预防是控制过敏性鼻炎的重要手段。对过敏性鼻炎患者，在明确过敏原的类型后，可以有针对性地进行预防。花粉引起的季节性过敏性鼻炎患者，在花粉季节应尽量少出门，出门时应戴口罩或其他防护用品。难以完全回避过敏原时，可以提前 1-2 周使用口服抗组胺药物或鼻喷激素预防鼻炎发作。

过敏性鼻炎有三大治疗原则：首先是避免接触过敏原；第二是规范的药物治疗；第三是针对一些特殊类型的患者，如螨虫过敏的患者，进行“脱敏治疗”，但这种治疗方法周期较长，应用范围也有局限性，所以选择正确有效的治疗方法是关键。

咨询：专家为你答疑解惑

为此，新民健康特邀诊治过敏性鼻炎专家李强、况海霞、解玉华面对面为患者答疑解惑。专家提醒，患上鼻炎等耳鼻咽喉科疾病，千万不要盲目治疗，应由临床经验丰富的医生选择恰当的疗法才能治好疾病，少受痛苦，且少花冤枉钱。

|活|动|信|息|

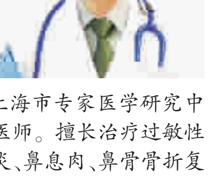
活动时间：10 月 20—22 日。

报名人数：每天限 20 人，额满即止。

报名方式：拨打过敏性鼻炎咨询热线 021—33720189，也可发送短信“鼻炎+姓名+联系方式”至 18017313232 报名。

报名截止时间：10 月 22 日 15:00

|专|家|简|介|



李强 副主任医师、中华医学会会员，从事耳鼻喉科专业 30 余年，曾在国内发表论文 20 余篇。1990 年被《中西医杂志》社聘为“特邀”编辑，2003 年被上海市专家医学研究中心聘为耳鼻喉科专业医师。擅长治疗过敏性鼻炎、慢性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、鼻骨骨折复位、扁桃体摘除、鼾症、喉部肿物摘除等。