

你家的瓷砖伤眼睛吗?

◆吴瑞莲

大多数家庭、办公建筑偏爱用颜色较亮的瓷砖进行装修,因为明亮的瓷砖不但能使居室看起来亮丽、亮堂,还可以在在一定程度上弥补采光的不足。但是很少有人知道,一些瓷砖的反光系数相当高,有的甚至要比毛面反射系数高出10倍。

眼科专家李勇表示,光污染会使人眼的视网膜受到刺激。一般来说,在连续看几小时电视后,人普遍会觉得头晕眼花,视力会暂时下降。而长期生活在拥有光滑墙面、地面的居室环境中,光反射会对视网膜产生刺激,超出眼睛的协调性,使眼睛疲劳,甚至导致视觉功能降低。还会对人眼的角膜和虹膜造成伤害,抑制视网膜感光细胞功能的发挥。

光污染环境或致白内障

对于40岁以上的中老年人来说,视力正在逐渐减退,长期生活在光污染的环境下,无疑是使脆弱的眼睛“雪上加霜”,增加了患上白内障的风险。其实引起白内障的因素很多,环境因素包括长期暴露于紫外线以及处于光污染的环境中,同时,老年人因新陈代谢功能减退导致的白内障是最常见的“老年性白内障”,其他全身疾病如糖尿病等也可并发白内障。

李勇主任介绍,人的眼睛内有一个晶状体,我们常常将其比喻为照相机的镜头。正常的晶状体大约有一公分的直径,如同一颗小花生米,只是它是呈扁平状,而且是透明的。一旦年龄增加,晶状体透明度便降低,慢慢变得混浊,呈现乳白色,再严重一点便因晶状体中间核质部份老化而变成黄色,也就是俗称的“人老珠黄”。

由于晶体的老化,使得光线无法投射在视网膜上,不能看清物体。两眼发病可有先后,视力进行性减退,有时在光亮的背景下可以看到固定的黑点。晶体不同部位屈光力的变化,可有多视、单眼复视、近视度增加,即老花减轻等征状。

珍爱光明,小心白色光亮污染

据了解,长时间在白色光亮污染环境下工作和生活的人,除了视

力会急剧下降,白内障的发病率也会增高,同时容易使人出现头昏、心烦、失眠、食欲下降、情绪低落、身体乏力等类似神经衰弱的症状。大部分中老人的家都喜欢用白墙或者白色的瓷砖来进行家装,这间接导致他们比一般人更容易患上白内障。

有些老人出现了视力模糊等白内障初期症状,但是他们觉得需要等到白内障“熟”了后,再进行手术。李勇主任解释道,老年性白内障分初期、膨胀期(未熟期)、成熟期、过熟期。膨胀期晶状体皮质因为吸收水分而膨胀,就像吸了水的海绵一般,导致前面的虹膜组织会被往前推。前房变浅,房水流出受阻,这时房水无法流出,就像下水道堵塞了,家中必定是“水漫金山”,同样的,房角闭塞也可能使眼内压力增高而发生急性闭角性青光眼。患者即会出现眼睛红痛、视力急剧下降、恶心呕吐等征状。在白内障的过熟期,晶状体皮质分解液化渗出到前房,会引起过敏性葡萄膜炎或晶溶性青光眼等多种并发症。

“处于轻度白内障的绝大多数人,眼障并不会影响视力,我也不

鼓励患者在这一阶段进行手术。”李勇主任表示,但如若患者长期处于视疲劳状态,且白内障已经造成视力模糊,严重影响生活,那么虽然属于发病初期,也需进行手术。所以,李主任建议,白内障影响到正常生活时,便可考虑摘除。

此外,李勇向读者解释了许多患者担心白内障去除后是否会复发的复发性问题,他指出,手术后白内障并不会复发,视力再度减退的原因是后发障,属于多数属于机体耐受性问题。晶状体的后囊会续发混浊形成一层不透明的机化膜,可能出现像白内障一样云雾朦胧的视觉现象,并非白内障。患者亦可以通过眼科学技术去除后发障。

虽然,家用瓷砖太白太亮的确有可能会伤眼睛,严重的或可导致白内障,但要是使用面积不大或者家里不常开大灯的话还是不用太过担心。不过安全起见,李勇主任提醒,家里最好还是不要使用太白太亮的瓷砖,面对强光时,应适当应用太阳眼镜。如若眼睛一旦出现问题,要及时去医院就医,切不可耽误过久引起眼病的多重并发症。

听眼健康讲座与专家面对面交流

为退休的中老年群体可以有双明亮健康的双眼看世界,了解眼部保养、疾病预防的相关知识及应对方法,新民健康特联合相关机构开展“春季护眼眼健康系列讲座”。每日电话报名前30名读者可参加本次讲座。感兴趣的读者可拨打新民健康会员服务专线 **021-80261680** (10:00-17:00),或发送短信“专家+姓名+联系方式”至 **13818853479** 报名参与。

新民健康特邀专家介绍



李勇 主任医师
擅长:各种复杂白内障、后发障、青光眼、视网膜脱离、玻璃体积血、糖尿病视网膜病变的诊治。



董璐 医学硕士
擅长:白内障、青光眼、眼底病的诊疗;复杂性视网膜脱离,糖尿病性视网膜病变及眼外伤等的诊疗;黄斑裂孔和黄斑前膜的诊治。

您是否长期遭受牙缺失的困扰,咀嚼无力、面容塌陷?您是否想处理牙缺失,却担忧牙槽骨萎缩无法实现?为此,新民健康联合相关机构,诚邀30位缺牙读者朋友,参加种植专家免费宣教咨询答疑活动。成功报名的读者不仅能参加爱牙健康讲堂,还能免费获得爱牙大礼包一份,并由口腔专家免费指导牙健康知识,为您的牙缺失支招。

缺牙危害多 或引发连锁反应

在大多数中国人的概念里,认为牙齿掉落是理所当然的。在这样的认知误区下,很多缺牙患者对松动的牙齿不予理会,牙掉了也不及时处理,后果是直接导致咀嚼功能减退,营养摄取不足,消化功能紊

告别牙缺失 让老人“老有所依”

诚邀30位缺牙读者参与牙健康宣教支招

◆叶雪菲

乱,发音功能障碍,颞下颌关节功能紊乱,面容加速衰老等。然而事实并非如此。口腔专家指出,老年人掉牙,主要原因并非年龄因素或自然衰老的结果,牙周病和龋齿才是导致中老年人牙齿丧失的大敌。牙齿是老年人晚年生活的重要保障,积极应对牙缺失,让自己“老有所依”。

选择正规机构 牙齿处理更有保障

众所周知,牙缺失的处理是一个系统性的工程。首先,它要求医生的专

业技术性强,必须有丰富缺牙处理经验,并熟练掌握相关技能;其次在硬件上,医院必须有专业的口腔检查设备及诊疗设备,及专用的缺牙处理室等设施。再者,处理后的牙齿的使用时间还与定期的医疗护理紧密相关。因此,口腔专家建议广大缺牙读者,选择正规医疗机构,在专家资质、设备、缺牙处理后的维护方面都会得到更多保障。

报名种植专家讲座 免费享受牙好礼

据悉,此次讲座将由原九院口

腔专家秦卫民主讲,凡成功报名的读者不但可获赠精美的爱牙礼品(健康牙杯及专用牙膏等),还可参与一对一问答环节,由秦主任亲自解答口腔健康疑问。机会难得,报名从速。

报名方式

拨打新民健康工作室电话:
021-62892367
(工作日期间 10:00-17:00)
编辑短信“口腔+姓名+联系方式”
发送至:**15921864049**

本期专家介绍



秦卫民 口腔医学硕士,口腔种植专家。毕业于上海交通大学口腔医学系,曾多次赴国外进行学习交流,接受过美国3I和德国费亚丹系统专业培训,主张口腔技术注重实用性、现实性、易操作性,多次获得国际种植牙技术比赛奖项。

如何应对腰椎滑脱、椎管狭窄?

◆叶雪菲

腰椎滑脱症多见于老年人,其多为慢性腰痛,严重时下肢放射至骶部,可出现双下肢麻木、大小便无力等;椎管狭窄症则主要表现为腰腿痛、“间歇性跛行”等征状,如不早治,甚至有可能引起瘫痪。

腰椎滑脱、椎管狭窄,一定要开刀治疗吗?中华中医药学会整脊分会副秘书长韦春德主任介绍,近年来,中医整脊医学在此类疾病的临床治疗上已取得较大进展,通过“理筋”、“调曲”、“练功”三位一体的整体治疗,可使“筋柔骨正”,使某些患者避免开刀治疗。

专家指出,导致脊柱劳损病及其相关疾病主要源自于“椎曲紊乱”,目前大量的颈椎椎体病久治不愈关键在于没有恢复正常的“椎曲”。中医整脊医学以改善和恢复脊柱正

常生理弯曲和功能为核心,可以促使椎间盘环纳、椎体复位,帮助脊柱恢复正常的生理解剖关系。此外,患者通过自我保健,可帮助辅助治疗和预防复发,让脊柱真正实现“长久治安”。

新民健康近期特邀韦春德、何周峰、顾膺等多位中华中医药学会整脊分会专家,为腰椎滑脱、椎管狭窄患者举办面对面免费宣教咨询答疑活动,并将根据患者病情,针对性地指导饮食、运动等要点。

有需求的读者可拨打新民健康工作室热线 **021-52921343** 提前报名,或编辑短信“整脊咨询+姓名+联系方式”发送至 **18221836217** 报名。

宋氏三姐妹特展 观今夏最火爆的艺术展

◆叶雪菲

为隆重纪念孙中山先生诞辰150周年,“别克·她们·风华绝代——宋氏三姐妹特展”将在上海朵云轩艺术中心公展。新民健康会员中心将给会员带来大福利,在平日票80元,周末票100元基础上,新民健康会员价仅需50元!

快来拨打会员中心热线:
021-80261680
抢票吧!

免费发放



麦饭石 陶晶炒锅

报名时间:
9:00-17:00

报名热线:**400-728-1868**

申请条件:凡年满55周岁以上者,可电话报名申请登记,领取申请通过后,可实名无条件免费领取陶晶麦饭石炒锅一口。
本活动需实名制领取,每人限领一份,重复报名无效,参与过本平台其他免费领取活动的不可参与本次活动。