

九九重阳享健康 世界亮堂堂

吴瑞莲

重阳节,又称重九节,是汉族传统节日。自1989年农历九月九日被定为老人节,开始了倡导尊老、敬老、爱老、助老的风气。

到了知天命和耳顺的年纪,渐白的两鬓述说着模糊了的岁月。如今,又是一年重阳。

新民健康联合相关机构推出针对中老年读者的眼健康主题讲座,现场更有抽奖环节,惊喜不断(详见现场海报)。九九重阳邀您一同品茶,听讲座,享健康。活动时间:10月14日上午9:00

黑影来袭 如何将它赶走?

乌云密布,隔绝了阳光,一瞬间仿佛世界被遮了起来。一看到这样的天气就预示着将会有一场大暴雨。眼科专家宋蓓雯主任指出,不仅天气是如此,眼睛也会出现乌云密布的情形。小至飞蚊、大至块状黑影呈几何级聚集在我们的眼前。同样,这也预示着眼底将会出现“一场灾难”。

宋主任表示,多数的中老年患者眼前的黑影,大多是由眼底疾病所引起的眼底出血所显现出来的表征。她指出,很多人都误以为眼底出血是眼白部分出现出血的症状,其实则不然。而眼底的出血需要医生通过眼底检查方可看见,一般是无法看到的。

一般来说,眼底出血可能预示着以下三种眼病:

1.糖尿病性视网膜病变

“糖网”已成为主要致盲眼病之一,30岁前诊断为糖尿病的患者,10年后发生糖尿病视网膜病变的比率很高,相当一部分糖尿病患者起病5-9年左右发生眼底病变。

宋主任说,“糖网”早期一般无明显的眼部自觉症状。随着病变发展,可引起不同程度的视力障碍,如眼前有黑影飘动及视野缺损等症,最终可能失明。由于其症状多数是无痛性逐渐发展的,往往容易被忽视,以致许多患者就诊时已经发展到晚期。

2.老年性黄斑变性

宋主任表示,黄斑是视网膜上的一个重要的解剖标志,是中心视力最敏锐的部位,是视细胞(专管白天看东西和颜色的视锥体细胞)最密集的区域。一旦发生变性,尽管进展缓慢,但会影响视力。

老年性黄斑变性早期会出现视力模糊,中心暗点,视物变形,物像比真实物体缩小或增大,直线的门窗框架,视为弯曲、倾斜等症。随

着黄斑变性逐渐加重,视力越来越差,最终不可逆转,造成永久性失明。此病诊断并不困难,一般眼底镜检查 and 眼底血管造影就可确诊了。

3.飞蚊症

玻璃体是一种透明无色的凝胶体,位于眼球内晶状体和睫状体的后面,占据眼内的大部分。玻璃体没有血管,因而它本身就没有出血这回事,玻璃体有血液是来自视网膜、葡萄膜血管或新生血管破裂的血液进入引起的。

玻璃体出血量少时,患者能看到像蚊子或苍蝇样的黑点或黑线,甚至蛛网状的黑影在眼前漂游;出血量多时,还会把无色的东西看成红色,大量玻璃体出血严重影响视力;如果反复多次地出血,甚至可以继发视网膜脱离,对视力造成更大的危害。

罹患了以上这些疾病究竟该怎么办呢?听专家为您解答。



眼底病讲座专家

宋蓓雯
副主任医师/医学硕士

主治包括:眼底出血、飞蚊症、黄斑变性、糖尿病性视网膜病变、白内障等疾病的诊疗。

讲座时间:2016年10月14日上午9:45(因临近中午,参与者附赠午餐)

雾里看花 究竟是不是老花?

在步入中年以后,视力下降、看东西模糊,人们自然会想到“老眼昏花”四个字。王虹霞主任提出,老花眼属于正常生理现象,但人们往往将所有的视觉模糊都归咎为老花,其实是不正确的。

对于有相当一部分人来说,年轻时视力非常好,到了有老花眼的年龄时不单是看近不清楚,连看远处也会觉得模糊。长时间的用眼还会感觉到眼睛酸胀、疼痛,甚至头痛,这时就应该考虑是否有老年性散光了。

与此同时,一些中老年罹患率较高的眼病也加入到使视力减退的队伍中来。这些疾病常常与老花、散光都有相似之处,容易让人混淆,比较典型的也就是老年性白内障。

王主任提醒,白内障是晶状体逐步浑浊所导致的,是一种病理性疾病。刚出现的白内障颜色会逐步加深,从原来的白色过渡到深褐色。此时,患者的视力不仅会被全部遮挡而导致失明,白内障情况的逐年加重也往往会使像葡萄膜炎、

青光眼等并发疾病的罹患率急剧上升,对双眼造成不可挽回的伤害。

实际上可能出现的问题远不止这些。在临床上遇到较大比例的近视人群。他们在年轻时,只需要佩戴近视眼镜或者软性隐形眼镜即可调整获得良好的视觉。但等到中老年时期时,老年性散光、老花都接踵而至,这些人群逼不得已,在各种眼镜间轮换,也很难活动完整、近远都清晰的视觉。对此,王虹霞主任表示,现代眼科学的能够帮助这些人群解决此类的问题。

如何掀去模糊的屏障,让世界亮堂堂?王主任将为你揭晓。

眼底病讲座专家



王虹霞
副主任医师/医学硕士

主治包括:白内障、视网膜病变、黄斑病变、黄斑水肿、眼底出血、飞蚊症等的诊疗。

讲座时间:2016年10月14日上午9:00

本板块活动为公益活动,不向参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考

上海夕阳红口腔门诊创始人施国良先生提醒您 老人应对缺牙 应遵循四大原则

牙齿脱落、牙齿数目变少、牙龈萎缩、牙齿摇动是令老人最为烦心的问题之一。通常年龄越大,问题越突出,它们不仅仅会影响正常咀嚼、进食、消化、发音,还会导致体质下降,多病、易病……尤其是口腔卫生习惯不佳的老人,牙齿问题会更多——吃不下、吃不了、反复痛更会成为常态。

而要解决老人已经面临的缺牙和消化障碍等问题,应把握以下几个原则——

原则一:选择有资质的、专业的机构,详细介绍困扰自己的问题,清楚地表述个人的牙齿治疗需求。

原则二:上了年纪的老人,充尽可能保留真牙,避免拔牙,以减少物理损伤和心理负担。

原则三:适当调整个人的治疗预期,以能够维持正常的、适当的生理功能为准,不宜过份苛求。

原则四:对于影响老年人正常生活、饮食的牙病治疗,应以舒适为先,控制疾病,保持基本的、正常功能为主。

关爱父母,孝敬父母,不妨从关注老人的口腔健康开始,当父母遭遇牙齿缺失之时,不妨遵照以上原则,及早、主动陪同就医,发现问题、解决问题的时间越早,保住真牙的可能性越大,治疗越简便,治疗方案的选择余地更大,老人遭遇的痛楚也更少…… (文:石亦华)

原装进口全脂奶粉特价 中老年人好消息

100%新西兰原装进口,新西兰气候温和、生态环境优越,没有工业污染,确保奶源品质安全。放牧式养牛、适宜的气候、肥美的牧草、纯净的水源、严格的质检制度……从生产源头开始,为您提供全面营养呵护。

甄选优质大豆磷脂,配合高钙含量,营养健康双保险;小分子,高蛋白,更易吸收,喝出原味健康!

澳洲健康食品康培尔旗下还有各类健康食品:蓝莓奶片、山羊奶粉、绵羊奶粉、澳洲牛初乳、有机奶粉、大豆蛋白粉、麦努卡蜂蜜含片、麦努卡蜂蜜、澳洲塔斯马尼亚草木蜂蜜、OMEGA-3、南极深海鱼油、玛咖胶囊、DHA胶囊等健康品均受到广大追求健康的消费者的青睐。



新西兰原装进口 速溶全脂奶粉

Instant Whole Milk Powder 市场零售价:360元/罐

900克: **50元/罐**

可以送货上门,每人限购两罐

《进口货物检验检疫证书》编号:320100115066671

推广购买地址如下:

上海市徐汇区肇嘉浜路1033号徐家汇国际大厦12楼D座

上海市徐汇区虹桥路1号恒隆广场3楼376B(康培尔概念店)

上海市静安区南京西路1168号中信泰富广场5楼511室(康培尔概念店)

推广订购咨询热线:021-62455932 / 021-62496572

紫砂石多用锅10元试用

传承紫砂工艺,铸就健康美味 紫砂石全功能多用锅



厨房锅具革命,解放厨房空间,一锅替代多锅,紫砂石多用锅现面对上海市场进行推广试用,凡年满60周岁以上的上海常住居民,请拨打下方400免费电话进行报名登记,报名登记后即有机会以10元的价格试用紫砂石多用锅一套,了解更多详情抓紧时间拨打电话吧

参加过本平台其他免费领取试用活动的,不可参与本次活动。 报名时间:8:00-17:00 (名额20名) 广告

报名电话:400-728-1868

上海国仁健康产业有限公司上海分公司

读者提问 经常熬夜的人是否可以通过饮食进行调整?哪些饮食适合熬夜的人?

上海中医药大学附属曙光医院心内科主任医师徐燕:熬夜易使眼肌疲劳、视力下降。维生素A和B对预防视力减弱有一定效果。可多吃胡萝卜、韭菜、鳕鱼等富含维生素A的食物,以及富含维生素B的瘦肉、鱼肉、猪肝等动物性食品。

还适当补充热量,吃些水果、蔬菜及蛋白质食品来补充体力消耗,但不要猛吃。另外可吃些花生米、杏仁、腰果、胡桃等干果类食品,对恢复体能具有特殊的功效。