

常见眼病莫大意

老年人常有眼睛酸胀、红肿、视力下降等不适，这些症状易与衰老表现混淆，需要注意识别。

红眼症状原因多

广州中医药大学第一附属医院眼科主任中医师黄仲委：老年人群常见眼睛红的症状，常被认为是抵抗力下降，一不注意发生感染，得了红眼病，但有时使用抗炎药物治疗没什么效果，可能是被红眼症状欺骗了。

急性结膜炎就是我们俗称的红眼病，老年人发病往往与不注意眼部卫生有关，典型的表现是眼白充血水肿、眼涩热痒、眼屎黏糊、眼泪汪汪等，要及时局部抗感染治疗，注意卫生习惯，可以较快

治愈，不影响视力。如果老人眼睛突然红肿，有明显的头痛、眼睛酸胀，视力迅速下降，检查眼压明显升高，多是急性充血性青光眼，需要及时就医，可在医生指导下通过滴缩瞳剂降低眼压，或酌情尽快手术治疗，以免发生失明。

结膜下出血也是老年人群多见的病，眼睛自发出血，与高血压、糖尿病、动脉硬化等基础疾病有关，也可能在老人持重物、剧烈咳嗽、用力排便、打喷嚏、恶心呕吐时

发生。在解除诱发原因、规范治疗的基础上，一段时间后出血可以被吸收，一般影响不严重。

还有一种红眼表现，是围绕在黑眼珠周围的眼白部位充血，眼睛酸胀疼痛，视物模糊，怕光流泪等，即葡萄膜炎，也可反复发作，容易与红眼病混淆，若延误诊断可能造成视觉障碍，甚至失明，需要引起老人的重视，及时就医，针对病因进行滴眼药扩瞳、药物治疗、手术治疗，或配合热敷、短波理疗等，以尽快恢复。

此外，青光眼有急性、慢性的分别，在症状上也有一定迷惑性。如果老人属于慢性青光眼，往往视力逐渐下降，视野逐渐缩窄，可能误以为是衰老的表现而忽视就诊，有时发展严重至接近失明，仍然不知道自己得了青光眼。若是急性发作的青光眼，老人会有头痛、恶心、呕吐等身体症状，此时容易忽略眼痛、视力下降、视野缩小、虹视等眼部症状，先行前往内科就诊，可能延误救治时机。

眼压正常别大意

北京中医药大学东方医院眼科副主任医师廖良：60岁及以上的老年人群是青光眼的高危人群，但有些眼胀头晕、视力下降的老人，检查后发现眼压不高，认为自己不是青光眼，忽视诊治，正中了眼压的“圈套”。

眼压高和青光眼并不能划等号，正常的眼压也可能存在风险。一般来说，正常眼压范围是10~21毫米汞柱，但有些青光眼患者的眼压数值不超过正常范围。

其实眼压值受到很多因素的影响，例如，有些老人角膜偏薄，眼压测量值可能低于真实值；部分患者白天的眼压值可低于夜间眼压；如果老人对眼压波动耐受较差，即使眼压在正常范围内，仍可能出现青光眼的症状。因此不建议老年人仅凭眼压值来判断自己的情况，还需要专业医生综合判断，或结合24小时眼压监测来判断一天之内眼压是否存在较大波动，尽早给予恰当的治疗。

保健提示

膝无力练练腿部肌肉

广州中医药大学第一附属医院针推康复门诊 陈耀龙 翁志刚

不少老年人感觉到上下楼梯时膝盖无力，外出活动走路时突然膝关节发软等，均提示膝关节正在发生退行性改变。

除了规范治疗，不妨通过几个简单动作锻炼一下参与膝关节运动的腿部肌肉，改善膝关节活动，减缓关节退变。

练大腿肌肉：伸膝有力

一是靠墙静蹲，双脚分开与肩同宽，上身直立

背靠墙壁，目视前方缓慢下蹲，屈膝不超过脚尖；二是金鸡独立，单腿支撑站稳，手握另一侧脚踝，屈膝上拉。以上两个动作可交替进行，锻炼时间逐步延长，以膝盖周围肌肉有酸胀感并可耐受为度。

大腿前侧的股四头肌参与着伸膝运动，以上两个动作可以降低大腿肌肉的紧张度，有助减轻髌骨软骨面的磨损，减小膝关节的运动压力。

练小腿肌肉：屈膝灵活

将两侧前脚掌踩在台阶上，身体前倾，双脚背屈，拉伸小腿后侧的肌肉，以有酸胀感为度，老人练习时注意稳定身体，可以扶住稳定的支撑物，或逐侧拉伸小腿。

小腿后的腓肌参与屈膝、内旋膝盖的动作，通过练习踩台阶动作可以明显降低腓肌的肌张力，让屈膝动作更灵活。

就医提醒

慢阻肺老人对症调营养

广东省中医院呼吸与危重症医学科主任 林琳

随着病程加长，慢阻肺老人容易消瘦，身体乏力，没精神等，与呼吸费力消耗能量、食欲减退、消化能力差等因素有关。在药物治疗的同时，不妨选择适合自己症状类型的饮食来保证营养，也有利于疾病的控制。

疲倦乏力：人参灵芝乌鸡汤

如果慢阻肺老人咳嗽气短无力，精神疲倦，食欲不好，身体乏力，可取人参10克（或在医生指导下选用党参等药物）、灵芝30克，装入1只处理干净的乌鸡腹内，用砂锅炖至鸡肉烂熟，适当调味即可，食肉饮汤，每周一次，有助益气健脾，改善疲倦乏力的状态。

此类老人日常可以适当多吃益气健脾的食物，例如乌鸡、鸡肉、鹌鹑、猪肚、鱼类等肉类；山药、香菇、草菇、菜花等蔬菜；玉米、小米、燕麦、小麦、大麦、豌豆等谷类。

怕冷喜暖：白胡椒煲猪肚

有些慢阻肺老人咳嗽痰稀，容易怕冷，喝热水、吃热食更舒服，此时

可将白胡椒15克捣碎，放入1个洗净的猪肚内，再加少量水，再将猪肚两端用线扎紧，慢火炖至烂熟，调味后分次食用，能够温补阳气，缓解身体怕冷不温的情况。

此类老人平时可酌情多吃些羊肉、牛肉、核桃、生姜等温阳食物，少吃瓜果、冷饮等生冷食物，以免加重不适。

燥热口干：沙参玉竹炖老鸭

若老年慢阻肺患者干咳喘息，或少痰，口干舌燥，手脚心热，容易烦躁等，可以将1只老鸭处理干净，与洗净的沙参30~50克、玉竹30~50克一同放入瓦煲，加适量水，文火慢煲1小时以上，少量油盐调味，可以滋阴去燥，调理身体干燥缺水的状态。

此类老人平日可选择瘦猪肉、鸭肉、冬瓜、百合、银耳、白萝卜、梨、甘蔗等甘凉滋润的食物，少吃辛辣燥热的食物。

慢阻肺老人吃饱后容易感觉到呼吸更加困难，可以将三餐分次少量进食，既满足营养需求，又能避免呼吸不适。



老年人摔倒后容易发生腰椎压缩性骨折，手术治疗后可能仍有下肢乏力，膝关节、踝关节屈伸受限等症状。在半年的黄金恢复期内，可以积极进行康复锻炼，恢复功能，例如站立位、坐位的平衡训练，腹部核心肌群训练，步行训练，翻身坐起训练等，改善老人平衡协调能力与活动能力，有助预防跌倒。图为广州中医药大学第三附属医院康复医学科医务人员指导压缩骨折术后老人实施康复训练。

广州中医药大学第三附属医院 周斌 曾振明 李阳善 张冰艳文/图