

□ 健康热线

角膜病 易引起视力减退

角膜病会影响视力吗？引起角膜病的因素有哪些？1月25日，本报健康热线0551-62623752，邀请了中国科大附一院（安徽省立医院）眼科副主任医师文磊与读者交流。

□ 朱伟华 记者 马冰璐 文/图

角膜病是当前致盲的重要眼病之一

读者：角膜病会影响视力吗？

文磊：角膜病是引起视力减退的重要原因，许多有害因素作用于角膜，可以使透明的角膜出现灰白色的混浊，可使视力模糊、减退，甚至失明，角膜病是当前致盲的重要眼病之一。

外伤与感染

是引起角膜炎最常见的原因

读者：引起角膜炎的因素有哪些？

文磊：常见引起角膜炎的因素主要有：

1. 角膜邻近组织疾病的影响：例如急性结膜炎可引起浅层点状角膜炎，巩膜炎可导致硬化性角膜炎，色素膜炎也可引起角膜炎。眼睑缺损合并睑裂闭合不全时，可发生暴露性角膜炎等。

2. 全身性疾病：是一种内在性的因素，例如结核、风湿、梅毒等引起的变态反应性角膜炎。全身营养不良，特别是婴幼儿维生素A缺乏引起的角膜软化症，及三叉神经麻痹所致的神经麻痹性角膜炎等。此外尚有原因不清楚的蚕蚀性角膜溃疡等自身免疫性疾病。部分年轻人，突然出现视力的降低，警惕圆锥角膜的眼病。

3. 外伤与感染：外伤与感染是引起角膜炎最常见的原因。当角膜上皮层受到机械性、物理性和化学性等因素的损伤时，细菌、病毒和真菌等就趁机而入，发生感染。侵入的致病微生物既可来源于外界的致伤物，也可来自隐藏在眼睑或结膜囊内的各种致病菌，尤其慢性泪囊炎，是造成角膜感染的危险因素。



文磊，副主任医师，临床医学博士，擅长眼科常见病多发病的诊治，尤其是白内障、青光眼、角膜病等眼前节疾病。

视力下降可能是角膜病“作祟”

读者：哪些症状是角膜病的征兆？

文磊：当眼部出现以下情况时，你就需要警惕，有可能患上角膜病了：

1. 眼睛充血、水肿，有不同程度的眼部分泌物等。
2. 不同程度的眼部刺痛感、异物感，像是眼睛里有“沙子”的不适感；怕见阳光，睁眼就会眼泪不自觉地流出。
3. 视力的下降，看东西时感觉眼前有雾状的混浊，甚至有视力的明显下降；照镜子时发现“黑眼珠”上有“白点”浸润。

□ 下周预告

如何预防便秘？痔疮有哪些治疗方法？下周五（2月1日）上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请安徽中医药大学第二附属医院肛肠科主治医师贾如与读者交流。

贾如，主治医师，从事肛肠外科临床工作近十年，擅长混合痔、肛周脓肿、肛瘘、直肠脱垂、肛门失禁、肠梗阻、急腹症等疾病的诊治。

□ 李晋 记者 马冰璐

□ 一周病情

轻度脂肪肝 也不可“坐视不理”

星报讯（记者 马冰璐）最近，因脂肪肝前往医院就诊的患者增多。对此，专家提醒，很多市民对脂肪肝在认识上存在误区，从而忽视了治疗，“即便是轻度脂肪肝也不能‘坐视不理’，需要注意的是，瘦子也会得脂肪肝。”

据了解，轻度脂肪肝并不是指程度“轻”，而是比较容易治愈的阶段。理论上，单纯性脂肪肝去除病因后，可完全恢复正常，即使到了脂肪性肝炎阶段，病变肝脏也能通过积极治疗得到完全逆转。“但如果不予重视，当出现肝区疼痛、恶心呕吐时，脂肪肝已相当严重，比如肝硬化阶段，此时，病变肝脏再也不能恢复正常。”

不少人认为，瘦子不会得脂肪肝。对此，专家提醒，尽管肥胖是引起脂肪肝的主要诱因之一，但瘦人同样可能患脂肪肝，瘦人的消瘦是因为长期节食或肠道病变所致的营养不良引起，就很容易患脂肪肝，“由于蛋白质供应水平低下或者吸收不良，引起人体内的白蛋白合成减少，这促使脂肪分解和动用，使大量脂肪酸从脂肪组织中释放进入肝脏，导致肝内脂肪积蓄，形成营养不良性脂肪肝。”

□ 食药安全在身边

问：糖尿病患者的饮食误区有哪些？

答：误区一：少吃主食。不少患者认为，主食越少吃越好。这会造成两种后果：一是由于主食摄入不足，总热量无法满足机体代谢的需要，导致体内脂肪、蛋白质过量分解、身体消瘦、营养不良，甚至产生饥饿性酮症。二是控制了主食量，但对油脂、零食、肉蛋类食物不加控制，使每日总热量远远超标，且脂肪摄入过多，如此易并发高脂血症和心血管疾病，使饮食控制失败。其实，糖尿病饮食主要控制总热量与脂肪。而主食中含较多的复合碳水化合物，升血糖的速度相对较慢，应该保证吃够量。

误区二：不甜就能随便吃。部分患者错误地认为，糖尿病就该不吃甜的食物，咸面包、咸饼干以及市场上大量糖尿病专用甜味剂食品不含糖，饥饿时可以用它们充饥，不需控制。其实，各种面包饼干都是粮食做的，与米饭馒头一样，吃下去也会在体内转化成葡萄糖，导致血糖升高。

误区三：吃多了加药就行。一些患者感到饥饿时常忍不住吃多了，他们觉得，把原来的服药剂量加大就能把多吃食物抵消。事实上，这样做不但使饮食控制形同虚设，而且在加重了胰岛负担的同时，增加了低血糖及药物副作用发生的可能，不利于病情的控制。

误区四：控制正餐，零食不限。部分患者三餐控制比较理想，但由于饥饿或其他原因养成吃零食如花生、瓜子、休闲食品的习惯。其实这样也破坏了饮食控制。大多数零食均为含油脂量或热量较高的食品，任意食用会导致总热量超标。

□ 石跃新 记者 王伟伟

养生生活

99岁老者保养身体不懈怠

星报讯（王婧 王海燕 记者 祁琳）今年99岁的李应秀，家住双岗街道万小店社区金城蓝湾小区，与养女一家同住，老人这么大学龄，依旧注重保养身体，不敢有丝毫怠慢。

家人说，老人自制力很好，虽然年事已高，但是身体看起来还是比较硬朗，能走能动。作息上较为自律，一般晚上7点左右会去休息，哪怕睡不

着也会静心酝酿睡意，早上7、8点钟会起来在屋子内散步。

一些常见的老年病，老人也没躲过，老人在检查出有高血压、心脏不好后，医生针对老人的症状给出了饮食、作息建议。老人牢记医生叮嘱，保养身体，在日常生活中以素食为主，偶尔吃一些荤菜。

健康提醒

老年人贫血、缺钙，不可“乱补”

星报讯（屈澄皓 记者 马冰璐）不少贫血、缺钙的老人习惯自行购买营养强化食品“乱补”，对此，安医大一附院营养科专家张宝提醒，老年人应在营养师和医生的指导下，选择适合自己的营养强化食品。

家住合肥市绩溪路社区的王阿姨体检时查出贫血，她自行去药店购买了一些营养强化食品，岂料服用后身体却出现不适。对此，张宝表示，确实不可随意乱补，对于贫血，钙和维生素D、维生

素A等营养缺乏的老年人，建议在营养师和医生的指导下，选择适合自己的营养强化食品。

那么，老年人该如何合理饮食，确保营养均衡呢？“老年人每天应至少摄入12种以上的食物，进餐次数可采用三餐两点，用餐时间应相对固定，睡前一小时内不建议用餐喝水，以免影响睡眠。”张宝建议，除了饮食和睡眠外，老人要足量饮水，少量多次，每天的饮水量达到1500ml~1700ml，首选温热的白开水。



图说

近日，安医大一附院急救医学科专家走进合肥市五里墩街道举行“健康大讲堂”活动，向居民们传授人工呼吸、心肺复苏、创伤救护等急救知识。

□ 晓莉 明明 云冈 记者 马冰璐

□ 寻医问诊

读者：孕期该如何补钙？

安徽省妇幼保健院主任陈红波：众所周知，孕期需要补钙，但孕期补钙不宜过早，建议在孕14周以后开始，同时食物和药物中钙量的摄入加起来不能超过2000毫克/日，每日补钙量控制在1200~1500毫克为宜，奶制品是孕期最好的补钙食物来源。

□ 华玲 记者 马冰璐