

眼睛“显影”慢一拍? “老视”让“对焦系统”失灵

40岁后,不少人会有这样的困扰:看手机时会不自觉伸长手臂,读药盒上的小字要凑到强光下,看久了还会眼胀头痛。很多人以为眼睛“生病”了,其实不然,这往往是老视(俗称“老花眼”)的信号。

面对老视,有人随便买副老花镜,还有人误以为患有近视眼就不会老视,这些都是错误的观念。

人人都会得老视

很多人觉得“视力好,就不会老

花”,这是最大的误区。

事实上,无论年轻时是否患有近视、远视,人人都避免不了老视,只是出现时间早晚、症状轻重不同而已。老视是随着年龄增长,眼睛调节功能生理性衰退,导致近距离视物困难、视疲劳加重的自然现象。

人们的眼睛就像全自动变焦相机,角膜是定焦镜头,晶状体是可调节的变焦镜头,睫状肌是控制变焦的“肌肉马达”。年轻时晶状体柔软有弹性,睫状肌有力,看远看近能瞬

间对焦;40岁后,人们眼中的晶状体逐渐硬化、失去弹性,睫状肌收缩力下降,对焦系统“失灵”,近距离视物便会感到模糊吃力。

这些信号,提示老花来临

老视是渐进式加重的,其早期症状易被忽略,若出现以下症状,建议及时检查:

一是近距离视物困难,看书、看手机模糊重影,需拿远才能看清,光线暗时症状更明显;

二是视疲劳反复出现,看近处十几分钟就眼酸、眼胀,伴随眼眶痛、头痛,休息后缓解、再用眼便复发;

三是视力切换迟缓,从远处转看近处需几秒才能清晰,或长时间看近后抬头看远会出现视线短暂模糊。

积极矫正,拒绝“随便戴镜”

老视无法根治,但能通过科学方式有效矫正。最常见的是框架眼镜,单光镜适合近距离用眼多的人,轻便便宜;双光镜上下部分分别用

于看远和看近,无需频繁摘戴;渐进多焦点镜可实现远、中、近全程清晰,适合全场景使用;角膜接触镜适合散光合并老视者,但护理麻烦;手术矫正则适合不愿长期戴镜的人群,需专业医师进行评估。

此外,40岁以上人群每年应做一次全面眼部检查,已老视者每1~2年复查验光,及时更换眼镜,这样才能更好地保护眼睛。

上海市眼病防治中心视光中心 李涛(主任医师)

血检可预估阿尔茨海默病发病时间

美国华盛顿大学医学院研究团队开发出一种便捷的血检阿尔茨海默病的方法。该方法不仅有望预估个体罹患阿尔茨海默病的风险,更能推演发病的时间。相关论文发表于最新一期《自然·医学》杂志。

该方法聚焦于检测一种异常 Tau 蛋白,这种蛋白在患者出现记忆丧失等症状前,便已在脑内聚集。团队表示,若经大规模研究证实其准确率达到规定标准,这种方法将为神经退行性疾病的早期干预提供契机。

Tau 蛋白异常磷酸化会形成纤维缠结,阻碍神经信号传递。既往诊断常依赖脑成像检测这些缠结,虽能预测症状出现时间,但检测技术复杂且所需费用昂贵。

为此,团队分析了两项大型研究中 600 名老者的血液与认知数据,锁定了一种名为 p-tau217 的异常蛋白。他们发现,早在认知症状出现前,血液中 p-tau217 与正常 Tau 蛋白的比值便已攀升,且增速在个体间高度一致。

基于此项发现,团队构建出一个模型,该模型可预估阿尔茨海默病发病时间,误差控制在 3~4 年间。

该法提供的可量化生物标志物,将大幅降低临床研究的门槛与成本。精准预测发病与否及时机,有助于设计预防或延缓病情的干预方案。 据“科技日报”公众号

压力过大加重皮肤瘙痒

很多特应性皮炎患者或许都有这样的经历。凌晨两点,被噩梦惊醒,你叹了口气,脑海里又开始反复回想白天没完成的方案、明天要交的汇报。想着想着,手臂上一阵熟悉的瘙痒袭来——皮炎又犯了,人也愈发清醒了。

这并非巧合。复旦大学脑科学研究院青年研究员柳申滨团队与合作者的最新研究发现,当大脑感知到心理应激时,会通过一条特定的交感神经通路,向皮肤发送“指令”,激活名为嗜酸性粒细胞的免疫细胞,进而触发炎症级联反应,加剧瘙痒。 摘自《中国科学报》

如果半岁大的孩子,爬行已经非常敏捷,同时明显对数字很敏感,但同时有无反应、不发声等其他典型症状,有可能是孤独症的极早期表现。

如何做到早期发现?家长不必与发育特别快的孩子比较,而要以身边同龄普通孩子的发育轨迹为参照。比如“三翻六坐八爬”,3个月不会翻身、6个月不会坐,就要警惕运动发育问题。

语言方面,多数孩子10个月后有意识发单音,若2岁还不会发单音,要关注语言发育落后。

孤独症干预,3岁前为“黄金期”



本图由豆包AI平台辅助生成

此外,要警惕那些某方面能力特别超前的孩子。比如3岁还不太会说

话,却能认几百个汉字、熟练背数字,或对英文单词异常感兴趣,但本该具备的同龄交流、分享、发展友谊的能力却没有,这类孩子需重点关注。

3岁前是对于孤独症的“黄金干预期”。此时,孩子自我意识弱,可通过食物和玩具进行引导干预;3岁后其自我意识增强,不喜欢的事很难接受,干预效果就会受影响。

北京市孤独症儿童康复协会 贾美香

对于糖尿病患者而言,牛奶、豆乳与酸奶都是补充营养的优质饮品,可若是选购不当,易导致血糖波动。想要喝得健康,关键在于看清配料表与营养成分,避开高糖陷阱。

牛奶:“低糖高蛋白”牛奶是补充优质蛋白和钙质的重要来源,糖友应优先选择配料表只有“生牛乳”的纯牛奶,慎选早餐奶、巧克力奶等调制乳,这类产品多添加白砂糖、果葡糖浆,易使血糖快速上升。

选对乳品稳血糖

挑选牛奶需关注三项指标:碳水化合物 ≤ 5 克/100毫升,含量越低越好;蛋白质 ≥ 2.9 克/100毫升,充足蛋白可延缓血糖上升;建议选择低脂或脱脂款,减少热量负担。不必被高钙、富硒等宣传误导,基础营养达标才是核心。

豆乳:警惕“甜口陷阱”豆浆、豆乳、豆奶看似相近,实则差异明显。糖友宜选原浆豆浆或无添加豆乳,慎选含糖

量高的调制豆奶饮料。“糖友”选购时要留意,豆乳的蛋白质 ≥ 3.8 克/100毫升为佳,同时警惕植脂末、调味剂中的隐形糖。部分豆乳添加代糖,虽对血糖影响小,但过量饮用可能引起腹胀。

酸奶:“无糖+高活菌”酸奶营养丰富且含益生菌,适合糖友饮用。应优先选择生牛乳含量 $\geq 80\%$ 、配料仅为生牛乳和发酵菌种的纯酸奶,避开含糖量超12克/100毫升的风味发酵乳。 上海市健康促进中心 供稿

吹两口气,癌症风险早知道

近日,一项来自上海交通大学的科研成果,登上国际知名科技期刊《细胞·生物材料》。该校金涵教授团队发现了一种名为“苯基- β -D-葡萄糖醛酸酯”的化合物,它可作为诱导剂,与人体肿瘤微环境中的 β -葡萄糖醛酸酶发生反应,释放出苯酚气体,由此实现胃癌、肺癌、肝癌、结肠

癌等多种癌症的早期预警,特异性和准确率均超过94.3%。

在实验室里,研究团队演示了如何“吹口气测癌症”。受试者先对着呼气袋吹一口气,用手持式呼气分析仪检测本底呼出气信号;然后口服诱导剂;等待一段时间后,再吹一口气,仪器检测诱导呼气标志物信号。

两个信号一对比,如果数值不同,仪器就会发出癌症预警,提醒受检者:该去医院做进一步检查了。

金涵介绍,该项研究背后的科学原理是:恶性肿瘤往往会导致周边器官代谢异常,患者呼出气中某些成分的浓度会显著变化。相比传统诊断,它无创、分析简单,甚至适合家庭使用。

据“上海科协”公众号

亲属间输血并不安全

在临床用血的咨询中,不少患者家属会提出自愿为亲属献血并直接输注的请求,认为亲属间输血更安全。其实,患者接受近亲直接输血有很高的风险,极易引发严重的输血不良反应。

父母、子女、兄弟姐妹等近亲之间直接输血,有可能会诱发“输血相关性移植物抗宿主病”。这是因为近亲的人类白细胞抗原(HLA)基因型高度相似,供血者血液中的淋巴细胞进入受血者体内

后,难以被受血者的免疫系统识别并清除。

这些外来淋巴细胞会在受血者体内增殖,将受血者的组织和器官视为“异己”发起攻击,破坏机体正常的生理功能。

患者在输注近亲的血液1~2周后,有可能会相继出现高热、全身严重皮疹等症状,还可能引发肝功能衰竭、全血细胞急剧减少,进而导致严重的感染和出血。

据“健康报”公众号



千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话:0512-67276198 地址:苏州市观前街91号 全国热线电话:0512-67274512 网址:caizhizhai.tmall.com

高热头痛、皮肤瘀斑——警惕春季流脑

4月9日,在国家卫生健康委召开的“时令节气与健康”发布会上,中国疾病预防控制中心研究员郑徽介绍,春季需预防流脑。流脑是流行性脑脊髓膜炎的简称,主要通过呼吸道飞沫传播,其危害主要表现在几个方面:

第一,流脑隐匿性强,潜伏期1到7天,携带者可能没有典型的症状或者没有症状,却具有传染性。第二,起病急、进展快,患者可能会突发高热,伴有剧烈头痛或频繁呕吐,几小时内可能会出现皮肤瘀点、瘀斑,严重者可能会死亡。第三,流脑的后遗症严重,患者当中可能有10%到20%会留有听力损失、神经系统后遗症等持久性伤害。

预防流脑,最主要的手段就是接种流脑疫苗,我国已经将含有A群和C群成分的流脑疫苗纳入国家免疫规划,为儿童免费接种。另外还有同时含A群、C群、W群、Y群的自费流脑疫苗可供选择。一旦出现突发高热、伴有剧烈头痛、频繁呕吐、精神萎靡,尤其是皮肤出现了压之不褪的瘀点、瘀斑,应当立即就医,切勿在家中观察等待。

据“国家卫健委”官网