

# 眼白变色,疾病要来

喻京生



对于眼睛,中医认为,望而知之谓之神,眼睛不但是心灵的窗户,也是健康状况的警报器。比如健康的眼白(医学上叫巩膜)是瓷白色,有光泽,没有斑点及血丝,而有些人的眼白却有着不一样的颜色。导致眼白变色的原因很多,下面几种情况,我们要多多留心。

1.眼白变蓝。根据大量临床研究结果,眼白变蓝是缺铁性贫血的敏感信号,其诊断的特异性达90%以上,且持续时间较长,易于辨识。这是因为缺铁导致构成巩膜的胶原合成受阻,从而使巩膜变薄。发现这种情况应及时去医院就诊,改善贫血状况。

2.眼白发黄。眼白发黄一般见于黄疸患者,黄疸与胆红素代谢紊乱相关,这类患者除眼白变黄外,可伴有腹痛、瘙痒、发热等症状,此时需要及时就医,严重者可能危及生命。新生儿有生理性黄疸,一般不用特殊处理。老年人会出现不均匀的眼白变黄,主要是由于黄色脂肪堆积,也不用就诊。

3.眼白发红。眼白轻微发红较常见,

熬夜、饮酒等都会出现密布红血丝的双眼,另外急性结膜炎、各种角膜炎、虹膜睫状体炎、青光眼等也会导致眼白发红。我们不能单从红眼的轻重来判断眼疾的轻重,比如急性结膜炎,充血虽重,但一般没有大问题。而虹膜睫状体炎、青光眼等,有时充血不太明显,却是不可忽视的重症眼疾。

4.眼白出现血片。眼白出现血片,常为结膜下出血,多见于老年人以及患有高血压、糖尿病、血液病者。这类人群要注意检测血压、血脂,注意清淡饮食。眼白出现血片,关键是寻找出血原因,针对原发病进行治疗。

5.眼白出现红点。一般糖尿病患者的眼白会有红点。糖尿病眼部并发症非常多,如白内障、糖尿病视网膜病变等,但很多糖尿病患者并没有这方面的意识。建议糖尿病患者不仅要关注眼白颜色,还要关注视力、眼底变化。

6.眼白出现蓝灰色、黑色斑点。眼白出现蓝灰色、黑色的斑点,且斑点呈现三角、圆形、半月形的症状,多见于蛔虫病。这类患者需服用驱虫药。

7.眼白出现绿点。这可能是肠梗阻的早期信号。肠梗阻的其他早期信号并不明显,所以眼白出现绿点一定要引起重视。

## 健康话题

## 确诊高血压

### 为何还验血验尿

郭艺芳

很多人确诊高血压后,医生会让其化验血、尿,甚至做超声、心电图等检查。有病人对此不理解:“得了高血压吃降压药不就行了,干嘛还做这么多化验、检查?”下面我就来为大家讲讲这其中的道理。

化验尿,主要是看尿里面是否有蛋白。长期控制不佳的高血压很容易引起肾脏损害,如果有蛋白尿,往往提示肾脏已出了问题,这时需要更积极、强化的治疗,在降压药物选择方面也要更讲究。也就是说,尿液中有或没有蛋白,治疗方法不尽相同。验尿还有助于判断是否有糖尿病,合并糖尿病的高血压患者在降压药选择上也有特别之处。

化验血,也是为了解血糖和肾功能,其意义如前文所述。合并糖尿病或存在轻度肾功能损害的高血压患者,应首选普利类或沙坦类降压药,但如果肾功能损害严重,就不能用这两类药了。验血的另一个目的是检查胆固醇水平。血液中胆固醇水平越高,患者的心脑血管就越危险,越容易发生心梗、脑梗,降压治疗更要积极,且可能要应用他汀等降脂药。最后,验血可以查血钾。血钾偏高提示不能用普利类和沙坦类降压药,偏低则不能用利尿剂。低血钾还提示存在继发性高血压。

在此提醒病友,确诊高血压后要听从医生安排,进行一些必要的化验检查,这有助于全面评估病情,制订最为安全有效的治疗方案并选用合适的降压药。



## 关注三高



## 血瘀体质,喝山楂红糖水

吕沛宛

水管里水垢多了会堵,使水流不通。血管也是如此。当体内血液运行不畅或内出血不能消散,成为瘀血阻滞血流时,即为血瘀。中医认为,“不通则痛”,因此,血瘀体质的人最典型的症状就是疼痛,而且多是刺痛。由于微小血管堵塞,影响全身的营养吸收,血瘀者多形体消瘦、面色晦暗、面部有暗紫色痤疮或结节、嘴唇颜色偏暗、易脱发、肌肤甲错(皮肤如鱼鳞状)或有瘀斑。女性患者一般有痛经或月经前几天、尾几天颜色深暗成褐色,周期半月不等。另外,血瘀体质的人还容易心烦心悸、健忘、舌质多暗。

出现血瘀体质,除遗传因素,还和“气”运行不畅有关。气为血之帅,气行则血行,所以人在生气、压抑等情绪下会气滞,进而出现血

瘀。老年人的气减少了,血流跟着缓慢,因而容易出现血瘀。久病也会导致气滞、血瘀,一是因为久病之人多情绪低落,容易气滞,二是因为久病之人耗气伤血。此外,一些血瘀患者也与后天受到外伤有关。

血瘀体质最常出现在两类人群中——女性和老年人。女性以血为本,

容量枯萎、面色晦暗、暗斑蜂起、抬头纹等,都和血瘀有关。每月月缺时,女性朋友不妨喝上3~5天的四物汤冲剂,血瘀较重者,行经时有瘀血块的人,可配合桂枝茯苓丸使用,能帮助缓解血瘀症状。

中医上说的血瘀,还跟现代医学上讲的血黏度(也可以说血脂)高比较相近。当血黏度高的时候,血流就会变慢,如果堵到脑血管了,就会引起脑中风;堵到心血管了,就会引起心肌梗塞;如果堵到周围血管了,就会引起下肢动脉硬化闭塞症……老年人如果有高血脂、动脉粥样硬化的话,可以取10枚山楂,用红糖熬水喝,红糖加多少没有定数,根据自己的口味就成了。其中,山楂可以活血化瘀,红糖可以补血生血。

## 健康常识

## 千万别打美白针

李锦

美白针的主要成分是传明酸、谷胱甘肽、维生素C,其中起到主要美白作用的是传明酸。传明酸又叫氨甲环酸,是一种抗纤溶止血药物。其机理是,传明酸通过与赖氨酸位点的可逆性结合,来竞争性地抑制纤溶酶原激活物的活性,从而抑制黑色素的形成。所以,理论上来说,美白针的确能美白。

但是,传明酸在医学上最大的用途是凝血,长期使用会有产生血栓的危险。而美白针要想起到美白效果,就需要长期使用,因此造成血栓是它的最大风险之一。传明酸其他的不良反应还包括胃肠道不适,如恶心、呕吐及腹泻等。

## 医生的话

美白针的另一

个重要成分是还原型谷胱甘肽。还原型谷胱甘肽临床上主要用来辅助肿瘤化疗,有保肝护肝的作用。之所以能美白,是因为它能抑制酪氨酸酶的活性,从而抑制黑色素的形成。化疗病人使用后,有些会出现脸色苍白、血压下降等副作用,一般医生看到这些症状,就会给病人停药。令脸色变得苍白的副作用,却让一些人看到了皮肤变白的可能,于是把谷胱甘肽变为美白针的成分之一。维生素C是抗氧化剂,可以参与体内许多氧化还原反应,还可以增强谷胱甘肽的作用。

因此,奉劝那些想要跟随明星步伐打“美白针”的人,一定要打消这个念头。毕竟,美丽可贵,健康无价。



## 老人头发油啥问题

张冕

读者李先生问:我今年65岁,身边的老伙计们头发都特别干,我却特别爱出油,几乎天天都得洗,这是什么原因?

专家解答:老人头发油与皮肤结构和性质有关。人的皮肤大致分为油性、干性、中性和混合性。混合性皮肤多见于25~35岁,30岁后中性皮肤大多转为干性皮肤。老人最多见的是油性皮肤和干性皮肤,其中干性皮肤更多。李先生头发油,主要是因为其属于油性皮肤。

油性皮肤主要因皮脂腺分泌过于旺盛所致,在青春期达到高峰。尽管老年期皮脂腺分泌有所减退,但受内分泌因素影响,依然会保持这种油性。因此,能引起皮脂腺过多分泌的因素,都是导致老人头发油的原因。比如环境因素,当皮肤长时间处于干燥环境,皮脂腺会过度活跃,出现异常出油现象,而皮肤表面湿度高时,皮脂乳化、扩散会变得缓慢;经常吃油腻、辛辣刺激性食物以及高糖高热量食物,可促使皮脂腺分泌量增加;睡眠不足、过度疲劳、熬夜、忧虑等都是诱因。

有这方面问题的老人,不妨试试两招。一是“控油补水”:控制高脂、高糖和辛辣食物的摄入量,多吃蔬果,常吃富含维生素B6的食物,如瘦肉、鸡肉、鱼肉、核桃、香蕉等,多喝水。保证充足睡眠,避免疲劳,保持良好情绪。二是不留长发,勤洗头,保持头皮清洁,水温最好在20℃左右,过热会刺激油脂的形成。要选用弱酸性天然型洗发水,避免使用碱性较强的肥皂,还可适量使用护发素,不仅能补充水分,调节皮肤酸碱平衡,还能收缩头皮毛孔,减少油脂分泌。梳理头发时动作要轻柔,以免刮伤头皮,损伤毛囊。

## 专家释疑



## 老人多喝水

### 思维更敏捷

潘晓彤

美国生理学会一项新研究表明,多喝水能帮助老年人增强认知功能并提高执行能力。

研究人员组织了一次大型公路骑行活动,选手平均年龄在55岁以上。活动开始前,研究人员对参加者进行尿样采集和路线规划的能力测试。参加者的尿样被分为正常水合组和脱水组;能力测试的项目包括路线计划、体力分配、实际执行等多项技能考核。结果发现,正常水合组的完成能力考核的时间和质量均优于脱水组。

研究人员表示,中老年人的口渴感可能相对比较迟钝,这使得他们容易有脱水的危险。老年人平时应多喝水,尤其是在运动前、运动中和运动后,要补充大量水分,这样做可以帮助他们保持敏捷的思维。

## 医学发现