



长寿保健

每天眼睛紧盯电脑萤幕、手机不放,眼睛已经“爆干”,出现干涩、灼热,甚至有异物感,却仍然舍不得离开?小心干眼症已经悄悄报到!除了滑世代,更年期、自律神经失调的人也是高风险族群。眼科名医表示,临床甚至收治过1名更年期妇女,眼睛干涩甚至连一滴眼泪都没有,如同“干水龙头”(dry tap)。要预防干眼症应该帮“保湿”,但是补好油比喝水更重要,尤其别忘了补充omega-3。

干眼症高风险族群: 3C族、老人、自体免疫疾病、更年期、经常戴隐形眼镜、自律神经失调等

台湾每4人就有1人有干眼症,大约有600万人有这样的困扰。哪一些人容易罹患干眼症?除了过度使用3C的滑世代是干眼症高风险族群之外,还包括老人、自体免疫疾病、更年期、经常戴隐形眼镜、自律神经失调的人,小心可能也

是干眼症的候选人。更年期妇女干眼症,眼睛一滴眼泪都没有,如同“干水龙头”

3C族长期过度用眼睛忘了眨眼,泪水会减少,表面挥发会增加,导致干眼症恶化。另外,女性更年期后荷尔蒙的变化,雌激素不足,也可能导致干眼的症状。中国医药大学新竹附属医院眼科部主任陈莹山表示,门诊发现,许多更年期后的女性有干眼症困扰,甚至收治过50多岁王姓妇女,眼睛干涩到一滴眼泪都没有,如同“干水龙头”(dry tap),不但抽不到油脂,检查发现有角膜炎、角膜破皮症状,瞳孔像毛玻璃。患者主诉眼睛疼痛、视力模糊。也因为眼皮破皮自然分泌泪水,而眼泪婆婆。如果角膜破皮未处理好,一旦细菌感染容易道致溃疡,就有失明风险。

干眼症也与自体免疫疾病有关,例如干燥症患者容易有干眼症,

更年期易犯干眼症,防眼睛爆干4要诀

属于原发性的干眼症,像修格兰氏症候群,另外像是红斑性狼疮、类风湿性关节炎可能会继发这种修格兰氏症候群,这些自体免疫的抗体可能会攻击到泪腺组织,道致泪液分泌异常。

交感神经处于过度兴奋,血管紧缩、血液循环变差,眼泪分泌也会减少

至于,现代人因为生活压力大,常见自律神经失调,经常头痛、失眠、心悸不适,为什麼也可能会有干眼症风险?陈莹山医师表示,自律神经包括交感神经与副交感神经,在庞大的压力、紧凑的生活步调影响下,特别容易道致现代人的交感神经持续优先发挥作用。一旦交感神经处于过度兴奋的状态,例如紧盯电脑时交感神经旺盛,便会造成人体血管因此紧缩、血液循环变差,使养分、氧气难以遍及全身。进而影响眼睛周遭的血液循环,眼泪分泌也会减少。

所以,干眼症的成因与控制泪腺的自律神经有关,如果自律神经失调可能促使供应眼睛营养的血液不足,无法正常分泌泪水,就可能道致干眼症上身。

远离干眼症的威胁,必需调节自律神经,重

启副交感神经作用,让情绪保持和缓、生活步调放慢、让眼睛休息,也可以在晚上适度热敷眼睛,再加人工泪液,使眼部血管放松、促进血液循环。

治疗干眼症包括药水、药膏之外,还有人工泪液(PPR点眼剂)

目前治疗干眼症除了眼科医师开立的药水、药膏之外,还有人工泪液。以更年期王姓妇女眼睛干涩到一滴眼泪都没有,于是给予眼药膏治疗,并且把眼睛包起来,让眼睛休息,患者必需每天到医院换药,持续2周时间,症状已经明显改善。至于,针对干眼症患者用药无效或效果极差的,角膜反覆性破损、糜烂、溃疡或是术后伤口愈合不好的情况下,建议可以尝试PRP点眼剂。人体的泪腺成分就像血液离心后的血清,除了血液之外,一半是水分,一半是红

血球。PRP点眼剂是一种高浓度血小板血浆,分离出血液里的血小板,因为含大量生长因子,能帮助修复。

做法是抽取病人本身的血液约10至15c.c.,经过专业离心技术,萃取出5ml PRP再分装制成眼药水,这是专属于患者的生长因子配方。配置完成后需保存于冷冻环境中,使用时才取出,开封后才放置冷藏中,但至多一周内使用,冷冻的部分也建议一个月内使用完。若有干眼造成细菌感染,要等治疗结束,才能再点用。

为了预防干眼症恶化,平时吃的愈健康,吸收到好的物质经过血管到泪腺,就可以变成健康的泪水。陈莹山医师表示,泪水分三层,最表面是油脂层,油薄薄的一层厚度不到泪水表皮的1%,再来下面是水层有98%的水,以及黏液层。

预防干眼症要诀:多

补充Omega-3鱼油、虾红素、避免过度使用3C、适度点人工泪水

陈莹山医师表示,一般人误以为要预防干眼症就是要帮眼睛“保湿”,就是多喝水,其实正确来说,是需要补充好油,建议多补充Omega-3鱼油、亚麻仁油等,鱼油中的DHA能够减少泪水挥发,增加泪水分泌,并改善干眼症状。此外,护眼日常也要多补充抗氧化物,除了叶黄素,虾红素更是可以让泪水分泌顺畅,包括鲑鱼、虾子、螃蟹、藻类都是天然的虾红素来源。

预防眼睛“爆干”,也必需改善不良的生活习惯,避免过度使用3C产品紧盯萤幕,注意眨眼次数,防泪水减少,并适度让眼睛休息之外,也可以适度点人工泪水,但是要避免含有防腐剂成分,再加上营养补充双管齐下,做好全面防护。



不要沮丧,生命中最大量的变化,往往是来自你的错误

犯错当然是不好的。有时为著我们的错误,许多人吃了亏,受了苦,所以我们应该尽可能,把事情做好做对,不只为自己的良心,也为了别人的益处。但是不要小看神!虽然错误是不好的,但神能使用我们的对,也能使用我们的错。更明确地说,神经常会借力使力,使用我们的错误。

亚伯拉罕因著生活的为难,就逐渐往南方去,最后还把妻子卖了。这绝对不是不讨神喜悦的,也是人所看不起的,但若没有经历这样的环境,亚伯拉罕还不能那样深刻认识自己的软弱,并认识神呼召的绝对。神的呼召绝不会因为人的软弱而停止,人的软弱不能阻挡神对人的成全。

他在南地,明明自己生不出儿子,还得为基拉耳王亚比米勒祷告,为他们全家的生育祷告;后来到了时候,亚伯拉罕自己也得了儿子。神这样做,不是要让亚伯拉罕极度困惑,而是要让他认识神是谁,亚伯拉罕自己又是谁。

许多属灵的前辈,包括马丁路德、卫斯理、达秘、倪柝声等人在内,若不曾犯过某些错误,他们不会被变化为后来的模样。倪柝声年轻时贪睡,所以被逐出圣经学校,但此事让他生命有所改变。生命中最大量的变化,往往是来自人的错误,有错误才知道要转向神,神才有机会说话并行事。

是的,机会教育。没有一件事比错误更困扰我们了,但甚麽时候我们自以为不错,主就容许我们犯错。这不是说,我们该作恶以成善,这种论点两千年前就有人说过,而使徒保罗也严正反驳过。绝不,动机是恶的,果子也是恶的。

你若故意犯错,那些错误恐怕不会帮助你变化,反而会使你下沉并定罪你。但当我们尽力避免错误,祷告求主保守在祂的面光中,但一段时间后你仍然犯错,这时你千万不要万念俱灰。不,是主!主宰一切环境的主,正借著我们的出错,好叫我们生命改变、经历变化。

来源:水深之处

人生感言

为什么有的人越老越受尊敬,有的人越老越不受待见呢?关键是我们跟晚辈相处的心态,一定要调整好。

我们自己越老过的越潇洒、越快乐、越舒坦,年轻人也越喜欢你,喜欢你、尊敬你。

给你10个建议:

1. 不能倚老卖老,这年头啥都值钱,就是岁数不值钱。
2. 好汉不提当年勇,时代发展了,价值观也跟着在变化。
3. 少管年轻人的闲事,特别是年轻人的生活方式,还有子女的教育。
4. 尽量别打扰他们,现在的年轻人拼学业、拼事业,压力大,不要干扰他们。
5. 养孩子这件事,是一件纯付出的事情,回报的事,你想都别想。
6. 别指望去改变你已经养大的孩子。所以,改变不了孩子,那就改变自己。
7. 谁也活不了两辈子,该吃你就吃,该花你就花,一切服务于健康和快乐。
8. 千万不要邋邋遢遢不修边幅。艰苦朴素没毛病,但是要记得整洁干净、卫生。
9. 千万不要像存钱那样,在家里存破烂。
10. 别老想着依靠子女。要想活得有意思,归根结底还得靠自己,要守住自己的老伴、老本、老窝和老友。

“敬畏耶和华是智慧的开端,认识至圣者便是聪明!”
 ~箴言9章10节~