

身体好不好 看眼睛就知道

来源:浙江老年报

现在很多人都爱玩手机、喜欢熬夜。可是,你知道吗,这样糟糕的生活方式,正在给眼睛带来巨大负担。

眼睛有问题的征兆

●眼险有“黄包”

在眼睛的周围发现有黄色或者橙色凸起的斑块,就要小心自己的血脂指标了,很可能就是睑黄疣。

睑黄疣,一般是指含脂质的细胞组织聚集在眼周形成了类似于马蹄状的斑块。这种症状多出现于中老年人、尤其是女性的身上,不仅影响美观,往往还预示着心血管疾病的风险。

●眼球变黄

眼球变黄乍一看没什么大碍,有些人甚至认为只需歇息几天便可缓解,其实这是在提示你:你的肝功能出现了异常。

肝炎、肝硬化等肝功能异常,都会引起胆红素积聚。胆红素是血红蛋白的代谢产物,如果肝脏功能发生问题,胆红素便无法正常排出体外,导致巩膜变黄,也就是眼球变黄。

●瞳孔异常

正常情况下,人左右的瞳孔应是对称的。如果你的瞳孔一大一小或者其中一只的瞳孔收缩速度较慢、幅度较小,很可能是中风、脑肿瘤、视神经肿瘤等疾病的前期症状。

因为瞳孔是与神经系统紧密相关的,所以瞳孔异常,所以很可能是神经系统出现了问题,不确定的话要及时去看医生。

●眼珠突出

眼珠突出这一症状,我们总以为只发生在在近视度数较深的人身上,实则不然。比较常见的眼珠突出病因还有甲状腺疾病。眼睛突出严重时,还可能是源于眼睛肿瘤或者炎症等眼部疾病;而当白血病到了晚期时,由于眼部转移,也会引起眼珠突出。

●眼皮下垂

可能很多人认为这里所说的眼皮下垂,就是老年人随着年事已高而表现出的一种衰老的标志,其实,这是眼皮皮肤的松弛,不是医学症状上所说的真正的眼皮下垂。正常情况下出现了眼皮下垂的症状,很可能是重症肌无力、脑瘤、脑中风、高血压、糖尿病病的征兆,应当谨慎对待,及时检查就诊。

说了这么多关于眼睛会出现的症状,它们大多是身体肾脏和消化系统机能问题显现在外表的症状。那么该如何预防这些症状的出现呢,接下来告诉你该吃什么。

保护眼睛小贴士

●红薯——滋肝补肾

“眼睛是肾脏的镜子”,所以保护眼睛还要从根本入手,红薯可以说是提高肾脏和肝脏机能最佳的一种常见食物了,红薯富含营养丰富的膳食纤维,矿物质还有维生素。多食用红薯可以刺激肠壁,加快肠道的蠕动并吸收水分,可防治便秘、糖尿病等疾病,对于消化机能具有非常好的改善,滋补肝肾,非常适合治疗眼睛的疲劳和不适等症状。

●蛋黄——预防白内障

蛋黄中含有保护眼睛的极佳两个元素——叶黄素和玉米黄素,他们的抗氧化作用对于保护眼睛非常有用。

我们的眼睛视网膜中有一个“黄斑”,它所需的营养就是来源于叶黄素和玉米黄素。有了这两种元素,就可以有效减少紫外线对眼睛的伤害,延缓眼睛的老化,预防视网膜黄斑变性和白内障等眼疾。不过,在食用蛋黄的同时,也需要搭配蔬食水果,既减少胆固醇还能保护眼睛。

●玉米——改善眼睛黄斑

这里所说的玉米特指黄玉米,因为黄玉米中才会富含玉米黄素,是人眼睛视网膜“黄斑”重要的营养元素。平时眼睛的老化,或者眼睛黄斑部位受损,出现了黄斑变性、视力下降,严重还会引发失明的症状就需要多吃含有玉米黄素的食物,所以吃黄玉米可以有效保护眼睛黄斑的健康。

保护眼睛不仅仅需要多吃对眼睛有益的食物,还要注意生活作息的方式,少烟少酒,多运动,提高身体素质,有的放矢,才能相得益彰。



杭州峰会选用产品

喜欢你 爱杭州 爱千岛湖



订奶找我们, 送奶到家门!

千岛湖优倍鲜牛奶 (200ml厚质盒) 4.50 元/盒	千岛湖牧场鲜牛奶 (200ml厚质盒) 5.00 元/盒	24小时鲜牛乳 (200ml厚质盒) 5.00 元/盒	每日鲜鲜牛奶 (200ml厚质瓶) 4.20 元/瓶	高品质牛奶 (180g厚质杯) 3.90 元/杯	鲜牛奶 (200ml厚质杯) 3.50 元/杯
杭州记忆酸牛奶 (200g厚质瓶) 5.80 元/瓶	倍倍鲜牛奶 (190g厚质盒) 4.50 元/盒	24小时鲜牛乳 (255mlPET瓶) 6.80 元/瓶	A2鲜牛奶 (200ml厚质瓶) 6.80 元/瓶	千岛湖牧场儿童鲜牛奶 (200g厚质盒) 4.50 元/盒	鲜牛奶 (240gPET瓶) 7.00 元/瓶

城厢站: 杭州市萧山区萧然西路479号, 82715029

滨江站: 杭州市滨江区滨兴北苑北门店面房, 86626799

好牛奶就在您身边