

夏季烈日刺激易诱发白内障

新民健康送出 100 名白内障免费筛查名额 ◆ 本版撰文 吴瑞莲

社会上对白内障的认知仅仅停留在白内障是中老年人群常见的生理性退化疾病的层面,而对现代白内障发病、手术及术后养护早已发生的大变化却往往不甚了解。实际上,白内障是目前世界上排名第一的致盲眼病,是一种进行性眼晶体浑浊病变。本月,新民健康工作室送出 100 名白内障免费筛查及关爱资助名额,有需求的患者可拨打新民健康工作室热线 021-62476396 (时间:周一至周五 10:00-17:00)。

上海爱尔眼科医院青(光眼)白(内障)眼底中心宋蓓雯主任介绍,事实上白内障并无具体的年龄限制,少年儿童和青年也有白内障患者,吸烟和类固醇激素是诱发白内障的危险因素,饮食质量以及暴露

于日光照射也会导致白内障的形成。同时,英国科学家也证实了遗传因素在白内障的发生中起着重要作用,甚至遗传因素远比人们一直谴责的诸如吸烟等不良的生活方式的影响大得多。

宋主任指出,白内障的发病机理主要是眼球的晶状体囊膜损伤后,囊膜丧失了保护晶状体的屏障作用,从而引发晶状体蛋白发生变性,导致晶状体浑浊,由透明变成不透明,阻碍光线进入眼内,从而影响了视力的一种眼科疾病。白内障可以通过摘除浑浊晶体,植入人工晶体使患者恢复视力,但继发黄斑变性、黄斑水肿等黄斑疾病是影响术后视力的主要因素之一,且常常被病人所忽视,而术后的跟踪回访复



诊工作经常没有到位。宋蓓雯主任指出,白内障术后黄斑变性、黄斑水肿继发率高,经诊断后,通过增加黄斑营养,巩固手术效果,并采用配

镜形式,改善眼睛怕光,干涩,视物模糊症状,防止复发。

以往,很多白内障患者因为种种原因避开夏季进行临床手术,宋

蓓雯主任说其实大可不必,现在白内障临床手术科技日新月异,早已突破了以往的种种手术瓶颈。即使是初期白内障也可以通过超声乳化技术接受白内障手术,无须等到完全看不见或影响了工作和生活。据介绍,超乳手术的主要优点有:手术时间短,疼痛轻;手术切口很小,不需要缝合,视力恢复快;如有炎症,反应轻;术后用药剂量小、时间短;由于切口小,散光也小。

另外,先进的手术室平流层的层流净化系统设施可以有效大幅降低手术感染的几率。据了解,手术室的层流净化系统设施是目前保证手术室洁净环境的先进的设备,层流手术室是采用空气净化技术对微生物污染采取程度不同的控制,达到控制空间环境中空气洁净度适用于各类手术的要求,并提供适宜的温、湿度,创造一个洁净舒适的手术空间环境。比如眼外科类手术千级(标准洁净)甚至达到心外科手术级别的百级层流净化,一般情况可大大降低院内感染率。

眼科医院专家谈白内障

盘点白内障手术五大误区

相对于复杂高精尖的眼底病手术,白内障手术已是成熟的临床眼疾手术之一。但上海爱尔眼科的青白眼底中心专家团队指出,手术无小事,无论术前、术中、术后,都应细心观察、精心诊疗、耐心随访。白内障患者需要避免陷入以下五大误区。

误区一：夏季不宜做白内障手术

夏季天气炎热,受手术环境及诊疗住院条件限制,长期以来医院不推荐病人在此季节进行白内障或其他眼疾手术,由此形成了一条不成文的规则——夏季不宜做白内障手术。而事实上,随着科技的发展,手术环境和条件的大幅改善,基本上消除了夏季白内障手术的一些负面因素的影响,相反,还可以为病患避免了不少手术旺季时带来的问诊求医的排队、择医手术的烦恼。

误区二：白内障要成熟才能做

在二三十年前由于白内障手术还缺乏清晰的手术显微镜,大多数

眼科医生还在依赖放大镜做白内障手术。如果白内障不成熟,无法看清全部混浊的晶体皮质并加以清除,因此要求患者在白内障成熟以后才能做,其实是医学落后的表现。随着手术显微镜的普及和高清手术显微镜的推广,特别是白内障超声乳化技术的应运,手术技术上再也不需要等待白内障成熟才做。而随着生活水平的提高,老年人也越来越重视生活质量,如果等待白内障成熟,会让老人度过一段漫长的低视力阶段,不仅会造成老年人的生活不便,质量下降,也会增加儿女的负担。

误区三：白内障可以通过药物得到根治

老年人常常从各种权威报纸或者广播上看到各种治疗眼病的奇药,可以让混浊的晶状体“返老还

童”而避免手术之苦,因此很多人花重金购买后,却起不到提高视力避免手术的作用,也错过最佳手术时间,甚至因为过敏或者其他副作用,导致视力进一步下降甚至失明。

误区四：白内障手术需要视力下降到 0.3 或者 0.5 以下

其实医院视力表检查的视力只是代表了视觉功能的一部分,一个完美的视觉还包括良好的色觉,对比敏感度和像差。对比敏感度简单来说就是分辨灰度的能力,因为我们的世界不是单纯的黑与白,还存在很多介于二者之间的灰色,分辨存在这些不同程度的“灰色”的能力就是对比敏感度。

而医院检查的视力表上只有纯黑和纯白的对比,所以有很多白内障患者会有良好的视力表“视力”,

视力检测可以达到 0.6-0.8,甚至 1.0,但是患者却总感觉视力模糊,仿佛生活在严重的雾霾之中,表症就是患者感觉眼前若有塑料薄膜或者擦不干净的眼屎,其实这些都是对比敏感度下降的表现。对比敏感度的下降,在日常生活中最明显的影响就是对台阶的分辨能力下降,这也是老人常常摔跤的一个重要原因,无法清晰地分辨大片平地中的少量台阶,容易导致踏空摔倒,甚至导致骨折。所以不能仅仅因为视力表“视力”还不错就放弃白内障手术,要综合考虑对比敏感度/色觉/像差等因素,特别是对于一些精细视力要求高的人群,例如画家、设计师、建筑师,所谓的“视力”0.8 甚至 1.0 都不是白内障手术的禁忌。

误区五：白内障术中人工晶体越贵越好

在商品经济中,一分价钱,一分货,是一个普遍规律。但是对于人工晶体这种特殊的商品,宋蓓雯主任指出,并非最贵的就是最好的。白内障手术发展到 21 世纪,已经从单纯的复明手术升级到屈光手术,更多的患者对术后的视觉质量提出更高的要求。人工晶体已经从硬质人工晶体发展到各种材质的软性折叠人工晶体,从球面人工晶体到非球面人工晶体,从单焦点人工晶体到多焦点晶体,近年来还出现了矫正散光的晶体,满足了不同层次的需求。但是选择人工晶体并非简单地看价格,要根据自己眼睛的情况,经济状况和日常生活需求而定。

广场舞跳太“猛”当心患上膝关节炎



江大妈今年 58 岁,退休后每天早上一场早舞,晚上两场广场舞,乐此不疲。可是近段时间,江大妈的膝关节出了问题,时不时肿胀、麻木和疼痛。“有时连上下楼都困难,广场舞也有一个多月没有跳了……”无奈之下,江大妈只得上医院检查,拍片结果出来后,医生告诉她,“近段时间你可不要再继续跳了,你患的是髌骨关节炎,主要是因为膝盖长期磨损导致的慢性劳损。”

上海开元骨科医院微创骨科吴鹏铎主任表示,锻炼是一件好事,可如果盲目跟随潮流,或由于运动不规范等因素导致运动型损伤而引起反效果的市民不在少数。他指出,膝关节炎有多种发病原因,夏天开冷空调温度过低、外伤、劳损及其他内

科系统疾病(如风湿、类风湿等)都会引发疾病。像江大妈这样的患者随着年龄增大,膝关节功能逐渐衰退,出现退行性病变的系数变大,而跳舞需要经常反复使用膝关节,而且一天两次运动量大,对韧带、关节囊形成牵拉刺激从而出现渗出,出现膝关节骨质增生,劳损过度引发关节疾病。如果不改变运动习惯,病情会随着不当运动继续加重,到时候就不是回家休息那么简单了。像江大妈这样的病情,可以选择射频活性氧门诊治疗,该疗法通过射频电流加热病变组织的肌筋膜,使之产生分离效应,有效松解骨附着点的软组织,改善膝关节的活动度;再配合注入活性氧诱导抗氧化酶的产生从而消除炎症,起到修复作用。

据介绍,射频活性氧门诊综合治疗方法对中、重度骨性关节炎,可起到有效缓解症状、延缓病程发展,从而提高患者的生活品质。

吴鹏铎主任提醒,中老年人应悉心保养关节,体育锻炼应选择舒缓、柔和的项目,不宜太过猛烈,对保护膝关节开出了几项锻炼方面的负面清单:

1. 爬山:爬山虽是一种很好的锻炼方式,但是不利于膝关节保护。上山时膝关节负重等于自身体重,而下山的时候除了自身体重以外,膝关节还要负担下冲的力量,冲击力会加大对膝关节的损伤。因此,有膝关节炎的老年人应尽量减少爬山。
2. 爬楼梯:爬楼梯对膝关节的伤害更大。爬楼梯时,膝关节的负重是体重的 3-4 倍,会使损伤加重。而且,爬楼梯时膝关节弯曲度增加,髌骨与股骨之间的压力也相应增加,加重膝关节疼痛。因此,患膝关节炎的老年人应尽量减少爬楼梯。
3. 长距离快走:当人在快速奔跑行走时,心跳和呼吸加速,对心脏和呼吸系统的压力加大,不少老年人患有心血管疾病,长距离跑步或暴走均不利于控制病情,可考虑慢跑或者匀速慢走,同样起到锻炼身体目的。

蹲点开抢免费专家咨询号

本市各医院临床一线医务工作者为广大就医人群贴心准备“红包”——免费专家咨询号,有需求的读者可拨打新民健康工作室热线:021-62476396,时间:周一至周五 10:00-17:00。报名截止日期:8月20日(周三)12:00。



张淳

张淳 副主任医师
擅长:综合应用各种新技术治疗各种眼底疑难疾病、复杂白内障、疑难玻璃体视网膜膜病以及严重眼外伤。

宋蓓雯 副主任医师
擅长:眼科常见病及多发病的诊治;各种出血性、缺血性及增殖性眼底疾病的检查、诊断及激光治疗;多种眼外伤的临床救治;玻璃体视网膜疾病的手术治疗。

吴鹏铎 副主任医师
擅长:对膝关节炎、颈椎病、肩周炎及各种疑难、复杂性骨科疾病有着独特的治疗方法。

田建军 副主任医师
擅长:多种微创技术治疗颈椎病、腰椎间盘突出症、椎管狭窄等。



吴鹏铎



田建军