

保护好双眼，应该知道这5件事

◆吴瑞莲

在许多人看来，除去死亡，没有任何一事情比丧失视力更使人感到恐慌。也许人们认为，视力的衰退直至失明都与机体的老化相关，其实并不尽然。眼科专家董珺医师认为，机体的衰老是一个缓慢的过程。在这一过程中，我们的眼内容易留下病灶，若不加以重视，致盲性眼疾会随时随地找上门。怎样才能让视野清晰，双眼明亮呢？董医师表示，知晓以下这5点显得尤为重要。

年华老去，视野变得模糊

董医师指出，在成年人中，罹患各种眼部疾病的概率并不高，可一旦跨越了40岁这道槛，便成为了各种眼疾的下手目标，年龄相关性黄斑变性便是最好的佐证。

年龄在50岁以上人群患病率与年龄呈正相关性。黄斑变性已成为我国老年人群不可逆视力损伤的主要原因。由此可以看出，随着年龄的增长，老年人群的视野确实会随着高概率眼部疾病的发生而出现“老眼昏花”的症状。

细微视觉变化，或预示眼底疾病

其实，眼部的病症并非像外伤一样明显，更多细微的视觉变化有可能预示着眼底疾病的存在。董医师提醒说，面对这些视觉的变化，不能马虎大意，应及时重视，才不至于让这些疾病迅速发展至后期而

措手不及。

董医师介绍说，白内障早期表现为视力下降，眼前白雾状，单眼复视，色觉改变等；黄斑疾病则为视力下降，视物模糊、变性、扭曲、变大或变小；视网膜脱离会视力急剧下降，黑影飘动、眼球转动时有闪光感，视野缺损；眼底出血可出现黑影漂浮，眼前冒烟，红光遮挡等。

董医师强调，患者如出现了以上单个症状，就不可不当回事，应及时救治保住视力，以免久拖导致视力无法挽回，特别是视网膜脱离和黄斑疾病，其对视力的影响存在着不可逆性。

避免用眼过度，学会适时看世界

数字时代快速到来，中老年人群不得不去适应。但是董医师强调，我们的双眼在逐渐老化，长期注视屏幕所带给眼底的伤害非常厉害。而近年来，许多老年朋友常常变本加厉，在不开灯或者昏暗的地方看手机或电视，长此以往，由过度用眼导致的暴盲或严重的视力受损者并不在少

数。

董医师建议，中老年须在光线充足的环境下观看手机或电视；屏幕的亮度也不宜过亮；观看的时间须控制在15-20分钟。尽量多进行一些户外运动来调解双眼。

怀疑患病，不妨尝试眼部自检

提到眼部自检，视力表和黄斑变性专用的阿姆斯勒方格表极为常见。董医师指出，阿姆斯勒方格表可以测得黄斑变性出现的视物变形、扭曲、视野缺损等。对于那些因视力下降而常常怀疑自己得了黄斑变性的患者来说，不失为一个自测的方法。董医师认为，对于眼部，切不可主观臆断，需要自测与眼科检查相结合才更为重要。

40岁以上人群，专业年检必不可少

董医师说，临床发现的各类眼底疾病往往呈现发现得越晚，防治效果越差的情况。因此，定期眼部检查的方式就能让那些致盲的眼病早发现早治疗。她提出，很多积极防治眼疾的患者都一直维持着良好视力。

董医师认为，40岁以上的中老年人应像定期体检一样，给自己的双眼也做个检查，这样不仅可以排除眼部疾病，而且对自己可能出现的眼部问题有了正确的预防方向。

听眼健康讲座与专家面对面交流

为帮助更多眼底病患者了解眼部保健、疾病预防的相关知识及应对方法，新民健康特联合相关机构开展“眼健康系列讲座”。每日电话报名前30名读者可参加本次讲座更可获得专家面对面交流机会。

感兴趣的读者可拨打新民健康会员服务中心热线 **021-80261680** (10:00-17:00)，或发送短信“专家+姓名+联系方式”至 **18917328756** 报名参与，报名成功的读者将免费获得价值88元健康大礼包一份。

新民健康特邀专家简介



董珺 医师

擅长：白内障，青光眼，眼底病的诊疗；复杂性视网膜脱离，糖尿病性视网膜病变及眼外伤等的诊疗；黄斑裂孔和黄斑前膜的诊治。



宋蓓雯 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诊断及治疗；多种眼外伤，眼底出血的临床救治；玻璃体/视网膜黄斑类疾病的诊疗。

上海拜尔口腔门诊部

联系电话：**021-63129753**

牙体牙髓病专业；牙周病专业；口腔粘膜病专业；儿童口腔专业；

口腔颌面外科专业（限齿槽外科专业）口腔修复专业；口腔正畸专业；

口腔种植专业；预防口腔专业；口腔种植诊疗；医学影像科：X线诊断科专业