

视觉“如隔烟雾”，你离白内障有多远？

◆吴瑞莲

“假如给我三天光明，第一天，我想看亲人、老师和所有有生命无生命的朋友；第二天，想看黑夜变为白昼的动人奇迹，看人与自然的历史，看戏剧……”读过海伦·凯勒这篇名作的人，一定都会对此句留下刻骨铭心的印象，从中可以感受到海伦对光明的企盼，和对生活的挚爱。“善用你的眼睛吧”，海伦这样告诫人们。眼科专家李勇主任表示，珍爱光明，特别是对白内障这样可防可治的致盲疾病，提高防范意识非常重要。

年龄越大，白内障发病率越高

目前，白内障是主要的致盲眼病之一，又是中老年人群普遍遇到的眼病。据李主任介绍，人的眼睛里面有一个双面凸起、圆形、透明的小物件，医学上称之为晶状体，人们之所以能欣赏远处的美景，又能阅读密密麻麻的文字，就是由于有晶状体进行调节的缘故。如果晶状体混浊了，变得不透明了，就会降低人的视力，这就是患了白内障。

白内障的种类很多，有先天性、外伤性、年龄相关性白内障，其中年龄相关性白内障占据大部分。它与年龄相关度很高，与机体的逐步衰老是分不开的，也就是说，年龄越大，白内障的发病率也就越高。我国国民的平均寿命在增加，白内障病人的累积数量也在不断增加。

李勇主任表示，除了衰老导致的晶状体浑浊之外，眼球的炎症、外伤，包括外力、电击、辐射等造成的外伤；母亲怀孕头3个月受病毒感染，也会使胎儿晶状体发生混浊。此外，糖尿病患者以及长期接

触或使用某些化学药品、某些维生素的缺乏、遗传等因素同样也会造成晶状体混浊。

必须要了解的是，年龄相关性白内障在发病初期，晶状体从周边开始混浊，随着晶状体混浊逐渐发展会出现肿胀，中心渐渐发白，患者觉得视物模糊，如隔烟雾，阅读时会嫌光线不够或必须把报纸靠近眼睛才看得清楚一些。在这一过程中，有时会看不清灯光的轮廓，甚至夜晚看电视、灯泡时出现虹彩现象。有的人在佩戴老花镜一段时间后，摘掉眼镜反而看得更清。李主任提醒，这是白内障的发展改变了晶状体的屈光力所致，也是值得警惕的信号。白内障从初发到成熟的时间可长可短，因此，应高度重视眼检查，李主任指出，眼科学的裂隙灯可以检测出白内障的严重程度。

关于白内障的“旧观念”需转变

过去，总会听到白内障病人说：“医生说白内障还没有长熟，不能动手术。”“再等等，等长熟了，才能开刀。”李勇主任表示，现在白内障手术掌握一个原则：只要病人因为白内障，不能胜任以前的工作，不能完成以前生活中所要做的事情，影响到他的生活质量了，这个时候就可以开刀。但是要有一个前提，即医生做了检查能够评估得出，手术以后的视力会比现在的好，视功能会有所提高。在这种情况下医生就可以建议手术。

随着科技的发展，上海地区前几年已经提高了这一视力标记点，视力达到0.3-0.5就可以开了。一般而言，白内障手术不宜拖得太晚，

而影响生活质量。同时也可能导致其他一些眼部并发症，如青光眼、视网膜脱离等，这样不仅增加了治疗难度，对患者来说，无意是雪上加霜的。

当被问起“那么用眼药水能治好白内障吗？”李主任的回答是，“治疗白内障，手术是唯一的办法”。实际上到目前为止，不管是多种维生素也好，抗氧化剂也好，没有一种药可以证明对白内障治疗是有效的。

有些人认为“老眼昏花”就是得了白内障。李主任给出的答案是不一定。人上了年纪后青光眼的发生也在增加；患有糖尿病和高血压的病人眼底出血的概率也较高，应该提高警惕。

李主任提醒出现下列情况，需小心自己是不是患上了白内障：

1. 出现长期的缓慢的视力下降，左眼或右眼视力在一点一点地下降，而不是突然的视力下降。
2. 以前没有近视的，突然近视度数加深了；在暗的地方看东西还可以，到亮的地方反而看不清东西了；或是整天看东西灰蒙蒙的，对比敏感度下降等等。

新民健康特邀专家介绍



李勇 主任医师

擅长：各种复杂白内障、后发障、青光眼、视网膜脱离、玻璃体积血、糖尿病视网膜病变的诊治。



董璐 医学硕士

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

听眼健康讲座与专家面对面交流

为让退休的中老年群体可以有双明亮健康的双眼看世界，有余力丰富自己的兴趣爱好、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“春季护眼眼健康系列讲座”。每日电话报名前30名读者可参加本次讲座。

感兴趣的读者可拨打新民健康会员服务专线 021-80261680(10:00-17:00)，或发送短信“专家+姓名+联系方式”至 13818853479 报名参与。

颈腰椎间盘突出病，如何应对？ 中华中医药学会整脊专家讲座、答题解惑

◆叶雪菲

专家介绍 韦春德，副主任医师，中华骨伤名师韦以宗教授学术继承人，世界中医骨伤联合会、中华中医药学会整脊分会常委、副秘书长，首批上海市社会医疗机构特色专病负责人。专攻中医脊柱病的临床、科研、教学工作近20年，现为中华中医药重点课题“整脊学机理”课题负责人之一，主编或参编《韦以宗脊柱亚健康与健康》、《现代中医骨科学》、《中国骨伤科学辞典》、《中国整脊学》、《韦以宗整脊手法图谱》等专著5部，是“四维调曲康复床”的主要发明人之一，相关课题和专著荣获“中华中医药学会科学技术成果奖”等省部级成果奖4项。

活动信息 新民健康近期特邀韦春德、何周锋、顾鹰等多位中华中医药学会整脊分会专家，为颈腰椎病患者举办面对面免费宣教答疑活动，并将根据患者病情，针对性地指导饮食、运动等要点。有需求的读者可拨打新民健康工作室热线 021-52921706 提前报名，或编辑短信“整脊咨询+姓名+联系方式”发送至 18221836217 报名。

颈腰椎间盘突出在中老年人群中高发，其主要表现为颈腿痛等症，较难治愈，且容易反复发作。据中医骨伤名师韦以宗教授学术继承人、中华中医药学会整脊分会常委韦春德介绍，颈腰椎间盘突出临床可分为四型，包括颈腰椎间盘突出症、颈腰椎管狭窄症、颈腰椎管狭窄合并腰椎间盘突出症、颈腰椎间盘突出合并腰椎管狭窄症。

专家指出，因颈腰椎间盘突出等引起的颈腿痛等症，真正原因其实并不在椎间盘，而在于椎体移位、椎曲紊乱和脊柱运动的不协调。这是因为脊柱是椎骨关节、椎间盘及前后韧带等的组合，它是整体的，而不是局部的，是动态的，而不是静态的。因此，对颈腰椎间盘突出应抓住真正病因，从整体、动态、总统的全方位角度来分析和解决颈腰椎问题，帮助脊柱改善或恢复生物力学动态平衡，从源头上解决问题。此外，通过医患合作，科学指导患者建立良好的生活方式，掌握科学正确的康复方法，亦具有非常重要的作用。

过敏性鼻炎为何喜欢与哮喘结伴而行 新民健康邀专家与你面对面宣教答疑

◆留缘

春暖花开之际，不知不觉晨起时你会突然鼻痒，连续不断打上十个、数十个喷嚏，流大量清水鼻涕，鼻塞，这时你要当心自己患的可能不是普通鼻炎，而是过敏性鼻炎。

过敏性鼻炎的表现

过敏性鼻炎，又称为鼻敏感，是一种成因很复杂的上呼吸道疾病。鼻黏膜对某些刺激性因子的反应过强并超出正常生理状态，过敏性鼻炎又称变态反应性鼻炎，其过敏原为花粉、尘埃、羽毛、螨虫、霉菌等，表现是突发性鼻痒、喷嚏、清水鼻涕为主要症状。

过敏性鼻炎的三个成因

每年一到3至5月的时候，过敏患者就明显增多。专家指出，过敏性鼻炎是一种人体自我保护的免疫机制所产生的排斥反应，它的成因很多，但主要有以下三个成因：一是因先天性气管毛病，使鼻腔对天气变化、花粉、尘埃或特定致敏原产生过敏反应；二是后天性致敏原因，例如因为空气污染、药物、花粉等致敏原的长期刺激而致病；三是一些神经性疾病也可诱发过敏性鼻炎比如抑郁症。

过敏性鼻炎的主要危害

据耳鼻喉专家介绍，过敏性鼻炎的患者中往往都合并有哮喘，而哮喘患者中过敏性鼻炎发病率也十分高。同时鼻黏膜长期受到刺激容易出现鼻塞、咽炎、头晕、头痛、记忆力下降等，对患者的工作学习都会造成极大的影响，如不及时治疗，病情就会不断发展，产生鼻窦炎、鼻息肉。

耳鼻喉专家提醒，读者发现自己可能患上过敏性鼻炎后，最好尽早前往医院进行检查，确定病因后有针对性地进行用药和治疗。

活动信息

针对读者的需求，新民健康特邀耳鼻喉科专家与鼻炎、咽炎患者面对面进行宣教答疑，并提供与专家面对面交流机会，每天限额30名。患者如有需要，可以通过以下报名方式(任选其一)获取防治有关鼻炎的医学健康讲座知识：

1. 拨打新民健康咨询热线：021-52921348
 2. 发送短信“鼻炎+姓名+联系方式”至 18017315556
- 报名截止日期：4月23日15:00时

特邀专家



冯勃

耳鼻喉科主任，副主任医师。从医近二十余年，有丰富的临床、教学、科研的经验，在国家和省市级杂志发表学术论文10余篇。擅长耳鸣、耳聋、鼻窦炎、过敏性鼻炎、鼻息肉、慢性咽炎、新症及耳鼻咽喉—头颈部肿瘤等疑难杂症的诊治和手术治疗。



王金明

主任医师。从事耳鼻喉科临床工作30余年，积累了丰富的临床经验，尤其擅长中西医结合治疗耳鸣、慢性咽喉炎、过敏性鼻炎、急性慢性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、鼻甲肥大、声带息肉、新症等疑难病症。多次参加国内国际耳鼻咽喉学术会议及耳鼻咽喉医师培训班，在相关医学杂志期刊发表学术论文20余篇。

2元体验亚麻籽油

油是我们日常生活的必需品，为提高居民健康水平，上海保盟倡导健康用油。

为感谢广大消费者长期对我们的信任和支持，上海保盟特启动2元体验500ML的月都晒坊牌亚麻籽油惠民活动工程。

因领取者可能众多，务必先电话预约，否则无效。

体验条件：60周岁以上，每户可领取1次。

体验流程：1、先电话预约；2、按通知时间，只需花费2元钱，即可领取。再无需支付其他任何费用。

地址：上海宝山区蕴川路516号泰德科技大厦418室

交通：地铁1号线共富新村地铁站3号口出口往南300米。公交：719、705、172路共富新村地铁站下即可。



预约热线：021-60445576、4000350525

(时间：早9:00-17:00)

上海保盟贸易有限公司