

老人眼睛“返老还童”，当心眼病找上门

◆吴瑞莲

“老花不花”可能是其他疾病作祟

李勇主任表示，临床上的确有不少长寿老人出现“老花不花”的情况，很多人因此感到十分开心，“但这样的情况如果不及时就医，反而会延误一些疾病的诊治。”李主任指出，这并非是危言耸听，眼睛“该花不花”可能是一种病。

据介绍，“老花眼”其实就是老视的俗称，它是人体机能老化的一种现象。正常情况下，老花眼一旦出现，是不会好转的，除非眼部出现病理性的变化。不少老年人的眼睛出现“返老还童”情况，有一种可能是在老花过程中，晶体密度增加，屈光率也随之增加，引起晶体性近视。李勇主任说道：“简单来说，近视的度数增加，与老花的程度相抵消，所以眼睛看东西就变清楚了。”

而导致“老花不花”的还有一种可能就是早期白内障的影响。据了解，白内障早期，晶体由于吸收水分而膨胀变厚，晶体凸度和屈光力增加，并因此抵消掉部分老花。李主任提醒道：“这种现象是短暂的，随着白内障的发展，到了白内障‘成熟期’，晶体内水分吸收，屈光度降低，视力会严重减退，还会继发青光眼，严重的甚至会诱发其他病症。”

此外，血糖过高也会缓解老花。糖尿病患者由于过高的血糖，导致晶体代谢失调紊乱，也会起到暂时提高视力的作用，使老花眼症状减轻，而当血糖下降或恢复到正常时，老花症状会再次出现。

老花眼好转应及时就医，筛查病因

李勇主任解释说，晶状体的光学质量下降，就叫白内障。他表示，“光学质量下降，可以

李老伯原本患有多年的老花眼，但让他意想不到的是，最近看报纸不用戴老花镜也能看清了。这可把老人家给高兴坏了，但问题也随之而来：难道自己的眼睛“返老还童”了？眼科专家李勇主任对此却持否定态度。他说，老花眼一旦出现是不会好转的，除非眼部出现病理性的变化。而早期白内障及血糖过高都会在一定程度上缓解老花。他建议，如果老人出现老花眼好转的情况，应该及时到医院做个眼部检查，防止一些严重病变的产生。

是我们所说的晶状体混浊，就像照相机的镜头头发毛、发糊；也可以是功能上的问题，比如对比敏感度下降”。（正常情况下黑白分明，反差很强，患了白内障以后，白色与黑色的对比敏感度下降，看到的颜色都泛灰，好像在雾里看东西，灰蒙蒙的。另外还会有“眩光”现象出现，即晚上开车时，外面的光线照射过来，就什么都看不见了。这些光学质量的下降统称为白内障。

由于明亮光线下，瞳孔缩小，眼睛的光通道变窄，许多白内障患者在明亮光线下视力更差。而且光线周围出现晕圈，眩光和散射光。李勇主任认为，当白内障患者从暗处进入明亮环境时，或在明亮的灯下阅读时，其视力模糊会特别明显。另外，李主任表示，白内障患者一般是无痛性疾病，但少数患者可能因其晶体肿胀而使眼压增高，出现眼痛的症状。

许多人认为白内障是可以逐步消除的，临床上也有不少中老年人将滴眼液作为老年性白内障的“救命稻草”。但李勇主任表示，滴眼液对白内障没有根本治疗作用，对延缓早期白内障的进展作用甚小，根本达不到预防和治疗白内障的目的，反而会拖延致使白内障加重。

面对许多关于白内障的误区，还有一个需要重视。如今还有很多患者仍然认为白内障要“熟”了再手术，其实这已经是上个世纪七八十年代的观点。现在的标准是只要已经影响工作、学习、驾车等日常行为，还是建议患者采取医疗干预。

李勇提醒，如果老人出现老花眼好转的情况，在排除近视度数增加的原因后，应该及时排查白内障与高血糖的患病可能性。白内障是老年人常见眼病，糖尿病等慢性病也需要严格控制饮食等生活习惯。

听眼健康讲座与专家面对面交流

为退休的中老年群体可以有双明亮健康的双眼看世界，了解眼部保养、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中心热线 **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。

新民健康特邀专家简介



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、糖尿病视网膜膜病变的诊治。



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

牙齿不痛不等于牙齿健康

新民健康特邀原长海医院种植专家讲座答疑解惑 ◆叶雪菲

许多市民都有这样的误区：我的牙齿既没烂又不痛，何必检查？正因此，人们常在牙痛或牙龈出血的情况下才到医院就诊，殊不知，此时的牙病已经到了比较严重的阶段。

牙齿松动脱落的主要原因是：由于牙槽骨不坚固和牙周炎引起的。牙周炎与心脑血管疾病、糖尿病、肾病之间都有互相加重作用，此

外，掉牙的中老年人中风的风险也很高。

为何口腔健康在人体健康中占据如此重要的地位？口腔不健康会为人带来哪些危害？常见的口腔保健误区又有哪些？

带着种种疑问，新民健康特邀原长海医院种植专家为广大读者进行一对一的免费牙健康讲座。请他为我们答疑解惑。名额有限，请抓紧报名。

专家名片

江中明：第二军医大学获博士学位，原长海医院副主任医师、副教授，发表学术论文20余篇，主持国家自然科学基金1项，主持上海市自然科学基金1项，擅长复杂种植修复和牙槽外科。



周志英：原黄浦区牙防所主治医师、中华口腔医学会会员、参加世界牙科联盟(FDI)和中华口腔医学会(CSA)临床牙科进展报告会，擅长中老年人全口义齿疑难处理，固定义齿修复。

- [活动内容]：

 - 免费提供牙健康建议
 - 专家免费面对面讲座

答疑解惑
- [报名方式]：

 1. 拨打晚报健康工作室电话：**021-52921343**
 2. 编辑短信“爱牙+姓名+联系方式”发送至：**189 3022 4117**

[报名日期]：5月17日—5月24日

免费发放



麦饭石陶晶炒锅

报名时间：9:00-17:00
报名热线：400-728-1868
上海怡怡健康管理有限公司

申请条件：凡年满55周岁以上者，可电话报名申请登记，领取申请通过后，可实名无条件免费领取**陶晶麦饭石炒锅一口**。
本活动需实名制领取，每人限领一份，重复报名无效，参与过本平台其他免费领取活动的不可参与本次活动。

近日，国家卫计委正式发布《中国居民膳食指南(2016)》，这本最权威的“教你怎么吃”手册。新版膳食指南中提到，成人每天食盐不超过6克。同济大学附属第十人民医院临床营养科主任韩婷指出，在平时生活中就应注意控制食盐摄入量。

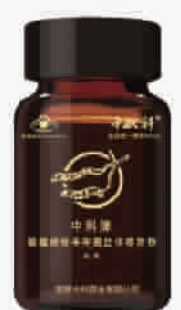
首先，应尽量少购买加工食品。因加工食品中多含有多重添加剂，而大多数添加剂中都含有钠盐。要想控制盐分，这些食品都尽量少食用。第二，烹饪菜肴时最好晚点放盐。如烹饪时过早放盐，盐分会渗入食物中，食用起来咸度下降，而在起锅时加入同等量盐分，则会感到咸度适中。制作烤肉时最

中科专利产品免费体验

中科牌蝙蝠蛾被毛孢菌丝体提取物胶囊

不是所有虫草都叫“冬虫夏草”，全世界有507种虫草，中国就有130多种，那么多种虫草里面，只有一种被中国药典认可的虫草叫蝙蝠蛾被毛孢！才被称为冬虫夏草！

随着野生冬虫夏草的原料越来越少，冬虫夏草的价格越来越高，现在的冬虫夏草已经成了不是普通老百姓能消费得起的奢侈品。南京中科经过长时间的科研努力，研制出中科牌蝙蝠蛾被毛孢菌丝体提取物胶囊。本品每100g含粗多糖25g，腺苷60mg，具有增强免疫力的功能。（苏食健广审（文）第2016050155）



尊享体验
免费体验

买5瓶送1瓶
建议零售价：690元/60粒/瓶

凡60周岁以上的上海市民，凭本人身份证可以免费申领价值690元的**中科牌蝙蝠蛾被毛孢菌丝体提取物胶囊**一瓶，夫妻限1人领取，终身限领取1次。

发明专利：一种**高效浓缩虫草菌丝体**的工艺
专利号：ZL 2010 1 0017125.7

同食健字1201440078 本品不能代替药物
南京中科药业有限公司出品 不适宜人群：少年儿童

贵宾品鉴专线
800 620 7272

<电话订购>上海市区提供免费送货上门，货到付款，无条件退换货

新版中国居民膳食指南发布

每天吃盐不超6克，如何控制摄入量？ ◆叶雪菲

- 好事先在肉类中加入酱油腌制一段时间，然后再进行烤制。

第三，用其它调味品代替盐分。炒菜时加糖会增加盐分的摄入量，所以炒菜时尽量不要加糖；腌制的小咸菜尽量少吃；烹饪时最好滴几滴醋，这样
- 就不会觉得食之无味。另外，烹饪时加入辣椒、花椒、葱、姜、蒜、番茄汁、芥末、蒜泥等调味品，不仅能增加食物的味道，还能减少盐分的摄入。第四，学会合理勾芡，如果勾芡得当，盐分摄入就少。第五，尽量少食用高
- 盐食品，如酱菜、腌肉、火腿等。第六，食用鲑鱼、金枪鱼罐头、奶酪时，最好用清水冲洗后再食用，这样会减少30%钠的摄入。第七，为有效排泄体内钠的含量，最好多食用钾含量高的新鲜蔬菜和水果。

本版活动为公益活动，不参加者推荐医疗服务或者其他商品，相关信息仅供参考