

全球近千万人罹患白内障

专家教你如何应对垂暮之年的视力杀手

吴瑞莲

全球现代化建设已渐渐深入到了各个国家、各个地区及各个街角。在人们生活质量都得到了显著提高的同时,城市的老龄化程度却在逐步加重,上海就是这样一个城市。在每个街角都能看到拿着报纸、闲谈或散步的中老年人,殊不知,各类年龄相关性疾病正在逐渐侵害他们的健康。据了解,人上了年纪,身体各部分都容易出现问題,眼睛同样也是如此。目前全球有近千万白内障患者,其中中国白内障患者占去了相当大的比例。眼科专家强调,中老年人应当更加重视这一“视力杀手”,让“视界”不再被迷雾遮挡。

视力减退源于白内障

不少中老年人在知天命之年发现自己视力渐渐开始下降。他们起初在看书读报时出现了障碍,以为是老花眼所致,但往往配了老花镜后也没有好转。久而久之,渐渐地连看远处风景都变得困难。专家提醒,如果有上述症状,要及时警惕是否是由白内障引起。

那么什么是白内障呢?眼科专家打了个比方,人的晶状体宛如一扇透明玻璃窗,随着年龄的增长和环境的影响,玻璃窗会变得粗糙,积满很多灰尘。同样的道理,眼内的晶状体也会逐渐老化、混浊,此时白内障就会悄悄来临。

眼科专家指出:起初,患者可能没有任何感觉,但时间一长,患者会出现看东西模糊、重影、视力

下降等症狀。部分有老花眼的人,在白内障患病初期,甚至还会发生视力突然变好的情况。专家提醒,但凡有以上症状的人,就应注意自己是否已经罹患了白内障。

此外,需要引起注意的是,白内障不仅会影响视力,而且还会导致辨色能力出现问題。据悉,许多白内障患者本身并不十分在意眼睛的问题,从而忽略了视力的变化,直到检查时才发现得了白内障。专家提醒,一旦发现自己有视力下降、视物模糊等症狀,要引起注意,及时到医院检查,接受治疗。

应对白内障,勤查是关键

专家提醒,由于目前尚无药物可以有效地预防和延缓老年性白内障的发生和发展,因而当白内障使

视力减退,并影响学习和生活时,手术才是正确干预白内障的有效方法。很多老年白内障患者受传统观念影响,认为白内障必须等到眼睛看不见时再采取措施。实际上,较过去而言,现在的手术方法和手术条件已有了飞跃的发展,效果也日益令人满意。只要白内障影响了患者的正常工作和生活,即可采取干预。如果错过治疗时机,等到白内障过于“成熟”,可能会导致严重的后果。

据介绍,中后期治白内障极易可能诱发继发性青光眼,造成视力丧失的不可逆,治疗起来会更加复杂和困难。同时,晶状体物质释放到眼内,可诱发过敏性反应,引起晶状体皮质过敏性葡萄膜炎,这不仅会对患眼治疗带来阻碍,还可能影响另外一只眼睛的健康。虽说白内障并非无法去除,但其继发眼病却具有不可逆性。也就是说,继发性眼病一旦破坏了患者的视力,这部分视力是无法恢复的。

专家表示,关注老年人的健康,特别是老年性白内障的发生、发展是全社会的大事。专家建议,中老年朋友们需每年定期进行眼部检查,排查罹患白内障及其他眼病的可能。另外,先天性白内障可由遗传因素或环境因素所致,因此父母患先天性白内障的子女也需要尽早检查,尽早接受治疗。

大型眼科义诊活动通告

经相关部门批准,上海爱尔眼科医院举办“重回年轻视界,焕发晶彩人生”大型义诊活动。活动期间,本着“便民惠民”的原则,特开通(免挂号费、免检查费、免费专家会诊等)多项绿色通道,向广大群众提供专业眼科咨询、检查服务。

爱心提示:本次义诊采用电话/短信预约报名的方式
■义诊时间:2017年5月17日至19日(8:00-17:00)
■义诊预约电话:185 1636 0379
■义诊短信报名:编辑短信“义诊+姓名+联系方式”发送到185 1636 0379
地址:上海市长宁区虹桥路1286号(10号线宋园路2号口)
义诊备案编号:长卫登字(2017)第0006号

■义诊专家	
 宋蓓雯 副主任医师 擅长:治疗各种视网膜疾病、玻璃体疾病及黄斑病变等眼底眼内疾病的诊疗;各种老年性白内障、发性白内障及高度近视等病症的诊疗。	 陈旭 副主任医师、医学博士 擅长:老花、散光、白内障及眼前段疾病、青光眼及视神经疾病的检查、治疗。
 肖耀廷 主任医师 擅长:老花、散光、白内障、角膜病、视网膜脱离、玻璃体出血、眼底黄斑类各种复杂病症的诊疗。	 李勇 副主任医师 擅长:各种复杂性白内障手术的处理;视网膜脱离、玻璃体积血、糖尿病视网膜病变等;对难治性青光眼的诊断、药物及手术治疗有丰富经验。



李文生 教授
擅长:治疗各种复杂性白内障;超高近视眼的联合手术治疗;各种视网膜疾病以及遗传及变性视网膜疾病;葡萄膜炎等。

本版块活动为公益活动,不向参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考。

慈怀众生 善行天下 情暖贵州

——暨全国“骨营养与骨健康”万人调查中国行上海站启动大会

为推进“公众营养改善活动”,提高全民族身体素质和健康水平,由厦门蓝湾科技有限公司主办的“全国骨营养与骨健康万人调查中国行”在全国逐步展开,反响热烈。本次活动旨在为更多的人普及骨营养与骨健康的健康知识,让更多的人重视骨营养与骨健康,预防骨关节炎,

让生命有尊严,关节更健康,生命更有活力。这次活动我们在普及健康的同时,也将组织一次贵州行,去探望贫困山区的孩子,我们希望为社会尽一点力,让我们的企业为社会能分担一些责任,诚邀更多人参加我们的万人调查中国行——情暖贵州活动。

■活动时间:2017年5月18日
■参会方式:电话报名索取入场券,免费入场。
■地址:东安路8号—青松城四楼百花厅
■电话:021-61002051,021-61002052,021-61002053

广告

春困来袭,饮食助你抵挡瞌睡

吴瑞莲

暮春五月,落英缤纷,在这乍暖还寒的时候,不少人开始哈欠连连,昏昏欲睡,其实这是“春困”在作祟。复旦大学附属中山医院青浦分院营养师马梅菁表示,“春困”是季节交替所带来的一种生理变化,合理的饮食对预防和缓解春困有很大的帮助。

据介绍,春季气温逐渐升高,人体的毛孔、血管开始舒张,皮肤血液循环也旺盛起来,大脑供氧量不足,容易导致困乏。缓解春困在饮食调理上可以摄入一些富含维生素A、B6、C、E等食物,起到提神、抗压、抗氧化作用。马梅菁说道:“一般来说,瘦肉、鱼虾、乳类、黄豆、蛋黄等富含维生素B6,各种水

果、蔬菜、动物肝脏等富含维生素A、C、E,此时,来道虾仁荠菜豆腐羹可以一定程度上预防‘春困’。”

她介绍,可先用牙签把虾仁内脏挑去,沥干水,再加少许盐、料酒、白胡椒、蛋清,搅拌均匀,拌入少许生粉,接着将豆腐切块焯水,荠菜焯水后切末。然后起油锅,倒入虾仁煸炒,倒入荠菜末,之后倒入豆腐块加水煮开后,加盐,用水淀粉勾芡即可。马梅菁提醒,荠菜中含有草酸,被吸收后容易与血液中钙结合形成草酸钙,引起结石疾病,所以采集后的荠菜应在水里浸泡两小时以上,最好在沸水中烫一下再食用。

上海夕阳红口腔门诊创始人施国良先生提醒您

老人装假牙

尽量留下老残牙

在上海,60岁以上的老齡人口已超过300万人,其中有各种口腔健康问题的人比比皆是——不是牙齿掉落、缺失,咀嚼不便、发音受阻,就是牙齿松动、摇晃、疼痛、敏感,咀嚼无力,冷的、热的、硬的食物都不能吃,甭提有多烦心了……但他们在应对这些问题,特别是需要安装假牙或牙冠来应对时,很多人都希望——把口中所剩无几、吃东西十分不便的残牙全部拔掉,直接安装满口假牙就好了!

其实,这样的想法要不得!俗话说:真牙一颗赛黄金!老人装假牙,尽量不要清除所有残牙、残根,去装满口的。

老人装假牙,残牙、残根4大妙用

这是因为老年人口中所剩无几的牙齿多因根基较好才得以幸存。如果剩牙没有发生病变,切不可随意拔掉;即使是龋坏严重的“烂牙根”,也能够通过恰当的处理而得以保留。保留真牙至少有4益处——

健康的剩牙可以作为固定假牙的支撑点,有利于假牙在口腔里的固定,让假牙不易脱落、更为牢固。

残牙、残根与牙槽骨之间的牙周膜中有许多感觉神经,咀嚼食物时,食物的软硬、牙齿的受力大小等信息,都能通过这些感觉神经传递到大脑,大脑中枢神经就会根据这些信息来适当调整咀嚼、咬合力量的大小,确保既能嚼碎食物,又不会使牙齿用力过度,从而避免因硬碰硬而出现疼痛、受伤等。

剩牙、残牙、残根中牙周膜还能在咀嚼食物时缓冲牙齿的咀嚼力,进而保护牙龈,延缓老年人牙槽骨的吸收速度,减少安装假牙后频繁调试的麻烦。

保留剩牙可以直接避免补牙过程中的物理创伤,减少拔牙的恐惧感,对高血糖人群非常有利。

老人装假牙,年轻人多陪同

大多数老人的知识层次、医学保健常识不如年轻人丰富!建议——老人在解决缺牙、牙齿摇晃、疼痛、敏感、咀嚼无力等问题时,多与子女沟通,年轻人也应多参与、多帮衬、多些耐心为父母解释、分析利弊,最终做出合适的选择,让年老的父母拥有更美的夕阳,更多的口福,幸福的晚年!

(文:石亦华)