

新民健康



更多咨询请加入
“上海名医”、“新民健康”微信公众号
https://wap.xinmin.cn/health/index.htm

本报新民健康工作室主编 | 总第 201 期 | 2018 年 10 月 31 日 星期三 本版策划: 叶雪菲 视觉设计: 薛冬锐 编辑邮箱: xmjk@xmwb.com.cn

视力滑滑梯，快来看看这些良方

叶雪菲

“假如给我三天光明，第一天，我要看到那些好心的、温和的、友好的、使我的生活变得有价值的人们。

第二天，我将伴着曙色起床，我要把这一天用来对整个世界，从古到今，作匆匆的一瞥。我想看看历代的兴衰和沧桑之变。

第三天，第三天，也是最后一天。我没有时间去悔恨或渴望，要看的東西實在太多了。

第四天，如果有朝一日，你也被蒙住了双眼，那么，你所看到的每一件东西，对你都是那么珍贵、那么亲切，你将真正看到，一个美的世界在你面前展开。”

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，从中可以感受到一个盲症之人对光明的企盼和渴望。“善用你的眼睛吧”，海伦这样告诫人们。对此，眼科专家李陈旭主任指出，珍爱光明，特别是眼病罹患率较高的中老年人群，积极防治致盲疾病更是延年益寿的一剂良方。

作为人类最原始的恐惧事件中，除了死亡，失明竟然位居第二。美国医学会眼科杂志 JAMA 一直在研究盲症与人类寿命的关系。研究人员指出，尽管有其他全身性病情，但在实验中，眼病手术组的死亡率明显低于诊断组。因此我们怀疑，这些差异存在于患者进行手术或不接受手术，其内在的生活、社会经济和系统性差异必须在未来的研究中进行进一步的探索。

不仅如此，研究组还发现脑功能的退化速度也与每日接收到的外界刺激有关。因而盲症人群出现脑功能快速退化的几率要高于其他人。

长了白发，白内障也长了出来？

目前，白内障是全球位居致盲眼病之首的眼病，又是中老年人群普遍遇到的眼病。陈旭主任介绍说，人眼内的晶状体会出现一定程度的浑浊，其原理其实和黑头发变白是一样的道理。身体不会永远一成不变。当我们的身体出现了退化时，头发、皮肤和晶状体都会出现不同程度的退行性变化。如果晶状体混浊了，不透明了，就会遮挡人的视力，这就是白内障。这样说，白内障的发病率居高不下也是非常正常的了。

陈旭主任解释说，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的比例最大。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。

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。在这一进程中，患者有时会看不清楚灯光的轮廓，甚至夜晚看电视、灯泡时会出现虹视现象。有的人在佩戴老花镜一段时间后，摘掉眼镜后反而看得更清楚了。

在此，陈旭主任提醒读者，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。通过眼科学的裂隙灯可以检测出白内障的严重程度。

白内障会让视力暂时“变好”？

很多患者会提出这样的疑问：为什么有一段时间发现自己的视力突然变好了？陈旭主任解释说，其实这是由于晶状体的改变在其中“捣鬼”。发生“老花”后的眼睛，晶状体进一步硬化，核内的纤维进一步皱缩、密集，其屈光力会越来越大，我们称之为“核性近视”。部分老年人随着年龄增大，晶状体内还会发生代谢异常，晶状体纤维变性，肿胀混浊，这就是发生了白内障。但是，当晶状体核的硬化和纤维膨胀变厚，就像眼内又增加了一个凸透镜似的，它代替了原来眼外配戴的凸透镜——“老花镜”，当然

看近的视物时，去掉眼镜也感觉清晰了许多。

陈旭主任认为，老年人这种视力“第二春”并不是一个好的征兆，反而是晶状体逐渐浑浊进程中的一个阶段。与此同时，这种视力变好的现象只是暂时的，待白内障病情进一步发展，出现核性白内障时，视力又会出现滑滑梯而重新下降，最后发展到伸手不见五指，甚至失明。陈旭主任再次强调，如果老年人一旦出现忽然的视力好转，切不可盲目乐观，要想到白内障的可能，积极去医院就医。

白内障药物治疗无效

“万般灵药皆无效，金针一拨日当空。”这是诗人白居易对眼障治疗的描述。其中的“金针一拨”，说的就是治疗白内障的方法。它从印度传至中国，经历了千百年虽早已改良淘汰，但也说明了早在千百年前，古人对于白内障的治疗方式是非常有远见的。

陈旭主任说，很多白内障患者时至今日仍然使用白内障眼药水来治疗白内障。那些选择保守疗法的人群显然对于手术有着一定的恐惧心理，更是对于滴眼液深信不疑。其实，观察我们的周围，也并没有通过白内障滴

眼液使晶状体变回透明状态的例子存在。患者的偏听和误判也可能让自己错失了正确的治疗机会。他说，目前临床上常用的药物不下几十种，但在这么多药物中，目前仍没有一种药物被证实能治愈白内障或完全阻止白内障的发展。故对于白内障患者来说，通过手术去除浑浊晶状体才更为科学。通过这样的方式，患者才有机会掀开挡在眼前的阴霾。

不仅如此，白内障手术也早已不是千年以前“金针一拨日当空”这样把针刺入眼内这样让人害怕的手术方式了。科技如新月

异的今天，患者可以通过轻便的激光来去除白内障，同时植入针对散光、高度近视、老花的人工晶体，让曾经如临大敌的眼科手术变成了轻巧、快捷、无痛苦的诊疗。眼睛看得清楚了，晚年的生活才会有质量。这也是为什么激光治疗多年来备受青睐的原因。

陈旭主任提醒读者，年过 50 的人，应该对自己的退行性改变重视起来，眼病就是其中的一种。在排除眼底病变的基础上，至少每年一次眼睛相关检测，对晚年的光明和生活才有保障。

■扩展阅读

白内障会复发其实是谣言

在陈旭主任看来，平日里被问的最多的那些问题中，“白内障术后是否会复发？”是最典型的一个。白内障总是被人们认为是会复发的眼疾。陈主任否认说，这其实是谣言。白内障并不会复发，通过其原理不难看出，浑浊的晶状体被置换后，眼前没有障碍物遮挡，视野自然会变得清晰。那么为什么在白内障术后的人群中，仍然存在着一些人，视力又变得模糊呢？

其实，这是后发障在作祟。一些做完白内障手术的患者刚做完手术时看的很清楚，几个月后怎么又看东西模糊了。陈旭主任指出，大约 20-30% 的白内障患者会出现上述情况，一旦出现类似情况，应尽快到医院检查，有可能发生了后发障。

据悉，现行的白内障手术像吃南瓜盅一样，先去除表面大约 5mm 的盖子（撕除前囊膜），挖出南瓜瓢（去除混浊的白内障），植入合适的人工晶体到南瓜盅内（囊袋内），有部分患者术后又会因囊袋上皮细胞增生而发生混浊，即所谓的后发障。

后发障的原因很多，如患者年龄、个体差异、手术方式、人工晶体材料和类型等等。后发障是白内障手术极常见的并发症，一旦出现后发障，患者也不必着急，尽快就医，通过门诊激光即刻解决这个问题。



陈旭

副主任医师，医学博士，硕士生导师

原上海复旦大学附属耳鼻喉科医院眼科专家，从事眼科临床工作近二十年，独立完成白内障、老花、散光、青光眼等手术数万例。发表 SCI 论文、中华眼科论文及国内核心期刊 10 余篇，承担复旦大学中山医院青年课题一项，长宁区科委课题一项，参与国家自然科学基金课题一项。多次在全国眼科会议上发言，并承当多项教学任务，2017 年在全国眼科年会荣获“白内障手术大师”称号。

临床擅长：白内障超声乳化术；飞秒激光白内障手术；高端人工晶体植入术；各类青光眼病；老花、散光、近视的诊疗

眼科义诊通告

经相关部门批准，上海爱尔眼科医院举办“关爱眼健康”义诊活动。活动期间，本着“便民惠民”的原则，特开通（免初诊专家挂号费、免视力、眼压检查费、免裂隙灯、眼底镜检查费、免专家会诊费）等多项绿色就医通道，向广大群众提供专业眼科咨询及检查服务。

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：2018 年 11 月 9 日（周五）上午 8:30

■义诊预约电话：185-1636-0376

■义诊短信报名：编辑短信“义诊 + 姓名 + 联系方式”发送到 185-1636-0376

■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（2018）第 0143 号 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。