

# 拿什么来拯救“老眼昏花”的生活?

◆吴瑞莲

健康是中老人群关注程度极高的话题，他们对于老眼昏花的抱怨也很是频繁。诸如“老了，老了，眼睛糊涂得不得了”几乎成了所有上了年纪的人都会谈论的话题。那么作为心灵的窗户，也是事关中老年人生活质量的“老眼昏花”该如何解决呢？眼科专家兰医师指出，中老年人的视力模糊问题要弄明白原因，对症干预更能解决视力模糊的根本，还夕阳以朝霞。

## 视物模糊或是老年性散光在作怪

人们总说45岁是眼花的年纪，这便使得中老年出现了视力下降、看东西模糊，自然就会想到老花眼。其实，让人看东西越来越模糊并不止老花眼，老年性散光、白内障、眼底病等都会让世界变得模糊。那么究竟该怎么了解自己的眼睛出了问题呢？

兰医师解释道，老花眼极为常见的表现就是阅读或其他近距离工作时看不清，而且逐年加重。她指出，众所周知，老花眼属于正常生理现象，而有相当一部分人特别容易把自己的情况和老花相混淆。这类人在年轻时视力非常好，到了有老花眼的年龄时不单是看近不清楚，看远处也会觉得模糊。注视的时间久了还会感觉到眼睛酸胀、疼痛，甚至头痛。兰医师提醒，这时就应该考虑是否有老年性散光存在。“对于老

年性散光，可能知道的人非常少，但它却是老眼昏花的另一个重要原因。”

据了解，老年人上了年纪后，眼皮会变得松弛，减少了对眼睛角膜(眼球)垂直方向的压迫力，使之变得相对平坦，弧度变小，角膜水平方向的弧度随之变得相对较大，使黑眼球不再是一个正圆球形。这样一来，进入眼睛的平行光线经过角膜和眼后部的屈光介质之后不能聚成一点，而只能成一线，引起视物重影、视力下降、视觉疲劳等症状，这就是所谓老年性散光，又称为老年逆规性散光。

兰医师进一步介绍，患了老年性散光的患者不用过于担心，因为这也是一种正常生理现象。老年逆规性散光一旦有视力下降和视觉疲劳等症状，即度数较低，也应该配戴眼镜矫正。配眼镜时要注意，从来没有戴过眼镜的老人大多不能接受全部矫正，可采取先部分矫正，再过度到全部矫正的办法。若不伴有其

它近视、远视情况，看远处只需要配戴单纯散光眼镜即可，看近处时则需配戴融合了散光成分的老花镜。若伴有近视、远视情况，眼镜度数则需要做相应的调整。当然，老年逆规性散光也和老花眼一样是在不断变化发展的，需要定期复查调整眼镜度数即可。

## 白内障是引起老年人致盲的主因之一

据介绍，在60岁以上的老人中，多数眼病患者都会罹患不同程度的白内障。白内障的初期症状表现为与老花、老年性散光都十分相似的视力障碍。兰应霞医师认为，在中国白内障普遍受到人们的忽视，除了它特别容易与老花眼相混淆以外，更多的还是轻视了它的危害。她强调，很多人都觉得白内障至多使眼睛变得模糊一些，并不会造成怎样的危害，这种想法是错误的。

兰医师指出，白内障导致的视力减退、单眼复视、视敏感度下降容易让老人产生错觉而跌倒。当晶状体的浑浊程度进一步加剧时，会逐渐变成一个不透明的褐色结晶。不仅遮挡患者视线，使其失明，同时也为后期的干预带来很大的困难。除此之外，当白内障进入膨胀期时，容易并发青光眼。导致眼胀痛、头痛、看灯光时会出现彩色光圈，严重时

会恶心、呕吐、视力急剧下降，甚至骤盲。当然并发症远不止如此，如葡萄膜炎、眼睑肿胀、角膜水肿、瞳孔与晶状体广泛粘连等都是白内障的并发症。

在中国，部分白内障患者仍然选择滴眼液治疗白内障。药物并不能根治白内障，兰医师指出，白内障的科学干预方式是取出已经浑浊的晶状体，把疾病之本取掉。切不可因为惧怕手术而依赖药物。与此同时，她强调，眼病最大的敌人其实是我们惧怕的心。其实现代眼科学的科技完全可以帮助小至先天性小儿

大至百岁老人的白内障患者，但如果患者本身便抱着拒绝的态度，反而会拖延治疗时期，断送“光明”的前景。

最后，兰医生提醒，无论是中老年人出现了怎样的视觉症状，特别是视物模糊都应该尽快就医，排除眼病存在的可能性。每天我们的眼睛都要接受来自外界90%的信息。因此，作为所有人每天都要用到，都离不开的一个重要器官，我们一定要学会用科学的方式定期检查、养护它才能保证它到了晚年也能有良好的续航力。

### 专家简介



### 兰应霞

师从国内著名眼科专家盛耀华教授，从事眼科临床工作十余年。曾与多位专家一起编著《眼科》、《上海医学》等。曾多次参与国际奥比斯白内障、儿童眼病等项目。

擅长:眼科临床常见病、多发病的诊治。尤其是白内障、角膜病、青光眼等方面,有丰富的临床经验。

### 眼科义诊通告

经相关部门批准,上海爱尔眼科医院举行眼科义诊活动。活动期间,本着“便民惠民”的原则,特别开通(免挂号费、免检查费、免费专家会诊)等多项绿色通道,向广大眼部不适及眼疾患者提供专业眼科服务。

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2月10日  
义诊预约电话:18516360332  
义诊短信报名:编辑短信“义诊+姓名+联系方式”发送到18516360332  
地址:上海市虹桥路1286号

义诊备案编号:长卫登字(2017)第0001号

# 节后送口福 爱牙正当时

## 原九院种植专家与您面对面 揭秘 2017 国际缺牙处理新标准: 不磨牙、不伤牙龈、舒适耐用,带给你真牙般的咀嚼能力!

◆叶雪菲

申城口福大行动火爆开启  
50份爱牙豪礼 助您健康好牙

为弥补广大缺牙市民在春节期间享受不到美食的遗憾,新民健康联手相关机构,将开展“关注牙缺失群体”的口腔健康爱心活动!在活动期间,将为缺牙市民免费提供著名口腔种植专家面

对面科普宣教,搭建高质量爱牙资讯平台,提供全方位的爱牙宣教支招以及重重爱牙爱心福利。试问您有多久没能好好吃过饭?多颗、全口/半口缺牙市民抓紧重获口福的机会,不留缺憾过晚年!

新民读者报名咨询热线:021-52921992  
或编辑短信“爱牙+姓名+联系方式”至:13331917156



扫一扫,获取更多爱牙福利资讯

### 电话或短信预约即享以下大礼:

- √牙齿健康护理套装一份(精美牙膏、牙刷)
- √留美种植专家团面对面宣教交流
- √免费获取高质量、全方位爱牙知识

### 真牙般的咀嚼能力真带劲!



## 老烂牙想吃不能吃 太痛苦! 节后缺牙处理正当时

香喷喷的红烧肉、鲜香扑鼻的清蒸鲈鱼、热气腾腾的蛋饺,象征团团圆圆的八宝饭……丰盛美味的饭菜把桌子围得满满当当,一家人团聚,满屋子的欢声笑语,是很多老人在新年所期待的幸福景象。然而,很多中老年朋友由于缺牙,咬不动嚼不烂、塞牙卡牙、牙龈红肿疼痛……根本无法体会咀嚼的快乐,有老人戏称自己过节更像是“过劫”。

一口好牙吃饭香,是全身健康

的基础。节后,很多老人希望通过有效的缺牙处理方式帮助自己早日找回牙健康。

## 重塑口腔力学平衡 缺牙人士也能找到真牙般的感觉!

我们知道,“吃饭香”必须要依靠坚固的牙齿细嚼慢磨,通过牙根对牙槽骨的刺激,才能吃出食物的香味。由于技术限制,以前的缺牙处理并不能很好地实现老人们吃饭香的愿望。

但现今的口腔医学却大大改善

了人们的生活,特别是缺牙处理的理念与策略,都与以往大大不同。运用和天然牙的生物力学原理相同的方式,可以承受强大的力量,咀嚼效率也大大增强。而且在追求口腔医疗人性化、舒适化的今天,不磨牙、不破坏牙龈、疼痛较低、恢复时间短等老年人普遍关注的问题,也成为目前缺牙处理的主流趋势。缺牙老人大口品尝美味的梦想终于实现!

## 关注自己的牙齿健康 不留缺憾过晚年!

在最近接听到的爱牙热线中,

我们发现申城很多老人存在缺牙时间长、缺牙数量多、口腔状况差、修复体已过期还在使用的情况,特别是以下四种情况很典型:多颗缺牙、半口或全口缺牙等严重影响饮食咀嚼的;缺牙时间长,牙槽骨萎缩的;佩戴活动假牙多年,口腔状况复杂的;前牙缺失影响面容的。

为了让更多老人能重拾齿间的美味,现全市征集缺牙市民,并开启优质爱牙通道,享多项爱牙爱心福利!希望广大缺牙老人能在晚年吃饭嘛嘛香,身体倍儿棒,好好享受儿孙绕膝的幸福!



### 王建文

原上海九院口腔种植科专家  
加州大学洛杉矶分校 GIDE 种植硕士  
ICOI 国际口腔种植医师学会会员



### 袁坤霞

加州大学洛杉矶分校 GIDE 种植硕士  
ICOI 国际种植牙医师学会会员  
中华口腔医学会牙周病学专业委员会委员