

看东西重影, 跌跌撞撞? ——专家支招教你如何解决“老眼昏花”

看东西重影是件非常让人烦恼的事情。不少人发现自己和周围的人在步入中年以后, 都不同程度地出现了看东西有叠影, 老眼昏花的症状。而这种症状在晚上特别明显, 街旁的路灯一个个光圈都变大了, 变朦胧了。眼科专家李勇主任说, 夜景变朦胧了可不是什么好事。他指出, 看过的眼病患者中, 因为看东西朦胧而跌跌撞撞以至于摔倒的并不在少数。李勇主任强调, 看东西重影导致的跌跌撞撞其实很危险, 这类由眼病带给中老年人群的危险隐患应当被消除。而那个让人看东西模模糊糊的罪魁祸首更应该被大家揪出来。今天就让李勇主任带着大家一起来看看解决“老眼昏花”的招数有哪些?

叶雪菲

解决老眼昏花第一招 近中远视觉自测

自觉老眼昏花并非都是老花眼, 李勇主任解释说, 眼睛花更可能说明有老年性散光和白内障同步存在。那么这些问题该怎样区分? 又是否需要治疗呢?

李勇主任指出, 中老年人可以采取近中远视觉自测来区分它们。(近视人群请佩戴眼镜进行自测) 首先, 可以看看近距离的报纸。在近距离的阅读中, 报纸上的字全是模模糊糊的, 而只有最为醒目的大标题需要眯眼才能看得清, 那么罹患老花眼的可能性最大; 如果在吃饭的时候看到桌子上的菜需要眯眼睛, 或是搓麻将的时候看到的麻将有重影, 则存在老年性散光的可能性较大; 如果近处远处的东西都是模模糊糊, 这时就需要就医检查了, 因为白内障可能已经在

慢慢遮挡你的视力了。

李勇主任说, 在这三个问题中, 着重要提的就是白内障。因为老年性散光 and 老花眼都可以通过配镜来解决问题, 但是白内障无法通过配镜解决。同时还会在不知不接中慢慢地蒙住我们的眼睛。这就好比温水煮青蛙, 一点点地消耗, 让许多罹患白内障的人甚至都感觉不到自己的视力和几年前的差异。

解决老眼昏花第二招 这些知识不能少

在自测了中老年人可能罹患的眼病之后, 李勇主任指出, 对于很多人来说, 仅仅只存在一种问题的人占少数。特别是针对白内障高发人群的高度近视的人来说, 同时罹患老花眼, 近视, 散光和白内障的人较多。当那么多问题集中在两只眼睛的时候, 很多人都不知道该怎么

办了。光眼镜就需要佩戴好几副。

值得一提的是, 白内障的模糊来自于眼内的晶状体, 所以眼镜也无法改善白内障。李勇主任认为, 了解一些必要的眼睛结构和眼科知识, 可能帮助中老年人在遇到这种情况时不慌张。确保正确、科学预防疾病治疗疾病。

就拿白内障来说, 李勇主任介绍, 白内障是年龄相关性疾病。也就是说, 它的发生和发展, 都是和年龄密切相关的。如同我们的皮肤一样, 到了中年以后还是慢慢出现了褶皱。不一样的事, 皮肤出现了皱纹, 除了外观, 不会对我们产生不好的影响。而白内障的发生, 会在逐步发展过程中, 继发青光眼和葡萄膜炎。如若久拖不治, 也必将使患者走向失明的结局。

因此, 李勇主任呼吁广大读者, 眼疾千万不可久拖。哪怕后期仍能治疗, 但是后期治疗带给患者的结果多数就是恢复大打折扣了。

解决老眼昏花第三招 选对医生 勤查很重要

还有很多患者在患病之初就开始四处求医。其实针对罹患的疾病问对医生很重要。不相关领域的医生既没有看到你的相关数据报告, 又不了解疾病的严重程度, 可能给出误差较大的建议, 反而耽误疾病

的诊断和治疗。

其实无论是否是眼病, 患者选择具备工匠属性的医生是关键。择一事、终一生才是对于领域专业性

的体现。除了选对医生以外, 李勇主任表示, 中老年人是各类白内障、眼底病的高发人群, 勤查很重要。就像年度体检一样, 也要给眼睛来一次体检。针对让很多中老年人备受困惑的

老花眼、散光、高度近视和白内障并非像人们想象中一样, 需要伴随人们一生, 让退休生活从此在模模糊糊中度过。科技的发展很多时候会改变人们的生活, 激光和人工晶体的问世能够帮助很多人改变这一切。但是更为关键的是观念的转变。李勇指出, 看到和了解到科技能够给生活带来的改变, 能够帮助同时罹患几种眼病的人是转变观念的关键。

专家简介

李勇 主任医师

上海市眼科学会白内障学组组员
长宁区眼科质控专家

擅长: 白内障超声乳化及人工晶体植入手术; 微创玻璃体手术治疗视网膜脱离、玻璃体积血、糖尿病性视网膜病变; 年龄相关性黄斑变性、青光眼的诊治。



中老年爱眼公益讲座

8月31日新民健康特邀著名眼科医生为中老年带来爱眼讲座, 专家面对面为您提供眼科健康指导建议, 科普先进的“激光技术改变视觉”理念。如果您常常视力下降、眼花、眼睛模糊、重影等痛苦均可致电参加!

报名成功

1. 免费参加中老年人爱眼讲座
2. 科普“白内障、老花、散光、高度近视人群该如何”
3. 著名眼科专家面对面咨询解答
4. 现场有机会获得爱眼礼品

活动时间: 8月31日 上午 8:30-12:00

新民健康咨询热线: 6289 2367

或编辑短信“爱眼+姓名+联系方式”发送至 185-1636-0379

口腔义诊通告

俗话说牙痛不是病, 疼起来要人命, 其实到牙疼的时候去看牙, 问题已经严重了。世界卫生组织的牙健康标准是: 到80岁拥有20颗牙齿。牙齿是守护健康的大门, 口腔检查的目的是及时发现, 给身体健康打基础。

上海是进入老龄化较早的城市, 为了提高生活品质。华齿携多名牙科专家举行口腔义诊活动。义诊期间开通多项绿色通道, 专家为您解答疑惑, 满足不同牙齿缺失问题。同时送出80个价值380元的爱牙大礼包! 机会难得, 请大家抓紧时间提前电话报名!

爱心提示: 本次义诊名额有限, 需提前电话预约, 并保留报纸凭证。

义诊预约电话: 6308 5207

义诊报名短信: 编辑短信“晚报+姓名+联系方式”发送至: 132 9603 8498

义诊专家简介



江中明
原三甲医院副主任
第二军医大学获博士学位
中华口腔医学会会员、发表学术论文30余篇, 种植总监, 擅长处理各种疑难牙缺失



周志英
原牙防所主治医师、中华口腔医学会会员、擅长全口牙齿疑难处理, 固定义齿修复, 有近30年的口腔工作经验, 有耐心、责任心

义诊时间: 8月23日、30日

义诊地址: 黄浦区复兴东路1117号 (靠近老西门)

黄卫登字(2019)第000887、000890号

Q: 长期伏案工作导致的脖子僵硬、酸痛就是颈椎病吗?

复旦大学附属中山医院青浦分院: 2013年, 有人对3000名上海高中学生的调查显示, 超过30%存在颈肩疼痛。长期伏案工作者颈肩疼痛产生的主要原因是颈肩局部的“肌筋膜炎”, 也就是肌肉及筋膜的无菌性炎症。肌筋膜炎的症状表现为局部疼痛和头颈部活动受限, 疼痛部位因劳损发生的部位不同而异, 偶尔会发生牵扯痛, 甚至可以放射至额面部。

预防颈椎病, 办公室白领平时应伏案工作40分钟左右, 应起身活动, 做一些颈部保健操, 缓解疲劳。注意补充营养, 合理膳食。体质差的人, 肌肉不足, 在伏案久坐后易出现颈肩疼痛。注意保暖, 受寒会让肌肉肌筋膜组织张力增高, 失去弹性, 影响局部血运和淋巴回流, 降低组织修复能力。合理使用冲击波、外用药物、按摩推拿、肌内贴等治疗方式, 可缓解症状。

Q: “二郎腿”影响健康吗?

复旦大学附属中山医院青浦分院: 跷二郎腿的时候, 因为骨盆旋转和髋关节紧张, 长期下去就会引起脊柱侧弯的危险, 容易导致腰椎间盘突出, 同时还容易加重下肢静脉曲张。男性朋友在跷二郎腿的时候, 局部的

高温容易阻碍精子的生成、存活, 如果喜欢穿紧身裤的话, 更不易散热。长期的跷二郎腿, 也是容易压迫盆底肌收缩, 从而压迫尿道, 男性影响到前列腺的病情, 女性可引起盆腔充血炎症。

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

房颤治疗刻不容缓 心治疗 新方向

叶雪菲

心房颤动, 简称房颤, 是指心房无规律地、快速地跳动, 心房率能达到350-600次/分(正常情况下为60-100次/分)。众所周知, 心脏对于我们而言譬如发动机对于汽车, 如果发动机一直处在快速甚至超速运转的时候, 其使用寿命必定会大大降低。房颤会引起脑卒中及其它血栓栓塞事件, 可使总死亡率和心血管死亡率增加2倍。

在以前, 医学上治疗房颤的手段很有限, 所以大多选择药物治疗, 但是近年来导管消融治疗的方法发展迅速, 目前已经成为治疗房颤的首选方案。导管消融治疗不仅仅可以根治房颤, 更重要的是可以避免房颤患者更为棘手的并发症和高达正常人2倍的死亡风险。

上海市胸科医院自1998年在全国最早开展房颤导管消融术以来, 今年已经走过了20年的历程。刘旭主任团队在国际上首次提出了持续性房颤导管消融的胸科术式, 到目前为止被证实为成功率和效率双高的消融术式之一, 在国际上还首先提出了心房颤动事件链的全新概念与房颤导管消融冠脉支架化的效率概念和技术支撑。

刘旭主任认为, 在保证治疗效果的情况下, 追求更好更安全的方法是医生的责任。通过潜心研究发现, 2018年在国际上率先提出了“转子消融”的全新观点, 为持续性房颤的精准治疗提供了理论基础和技术保证; 这一突破可将手术时间节约一半, 患者发生并发症的概率也会相应降低。举个例子, 之前一台导管消融术时间约在3小时, 现在1.5个小时即可完成。”大大降低了患者发生并发症的概率, 减少了对患者的生活影响。

房颤的受众大多为高龄人群, 这个年龄的病患一般比较抗拒手术治疗, 喜欢采取保守的药物治疗。其实房颤射频消融术只是介



刘旭

上海市胸科医院心内科主任医师, 教授, 博士生导师; 上海市优秀学科带头人; 上海交大领军人才, 现任上海交通大学心电中心

人性手术, 手术创伤较小, 仅在左右股静脉(大腿根部)有两处穿刺点。手术为局部麻醉, 对于一个阵发性房颤患者而言, 手术过程仅需不到1个小时, 对于一个持续性房颤患者而言, 手术时间也只需要1.5个小时, 术后需平卧12小时, 即可下床活动, 观察1天, 无复发和并发症的患者即可出院。另外在手术过程中患者有任何的不适, 都可以随时和医生沟通, 医生会马上处理这个问题。在消融手术中患者较常表达的不适是感到烧灼感。但这个感觉只会持续一两分钟, 稍微忍耐一下就能度过。

最后, 刘旭主任提醒大家房颤已迈入新的治疗时代, 治疗手段也更为多元化, 大家应该第一时间重视房颤, 给予治疗, 切忌拖至大问题了才去治疗。

8月25日上午8:30, 由上海市胸科医院心内科举办的房颤疾病患者教育活动将在胸科医院(上海市徐汇区淮海西路241号)5号楼13层多媒体教室举行, 由刘旭教授及领衔的心内科专家团队, 将为市民提供免费咨询服务, 参加的市民可以携带相关病例前往。