五色眼病大讲堂

年龄大、体质差,可以做白内障手术吗?他告诉你答案!

叶雪菲

白内障是老年人比较容易患上的疾病,很多年纪大的人得了白内障之后都很纠结,自己年事已高且患有某些全身疾病,不知自己是否可以做白内障手术进行治疗。那么“心脏不好“、“有糖尿病”、“年龄超过80岁”、“眼底情况差”、“高血压”……在这些情况下是否可以做白内障手术?白内障专家李勇主任表示,近年来,随着白内障手术技术的进步与发展,以上所说都不再是白内障复明手术的禁忌,只要完善相关术前检查,控制好血压、血糖,排除相关手术禁忌症,是完全可以进行白内障手术的。

让目光于花甲年重遇年轻

有人说,上了年纪的人,早已不再年轻,不再有青春的灵巧和活力,还去折腾什么?今年81岁的张老伯就听到不止一次这样的话语。由于白内障的影响,迫使张老伯出行依靠轮椅,生活无法自理,对于年逾八旬的他来说,这样的晚年生活无疑是痛苦而又煎熬。“眼睛看不见了,连吃饭、喝水、起身都需要人服侍,整个人都颓丧得很。”张老伯的家人说。

因为张老伯平时体质较弱加之年龄较大,家里人都担心白内障手术风险高。李勇主任指出,张老伯家属的担忧并非没有道理,当今有不少人有着同样的顾虑,认为年龄高、体质差就无法进行白内障手术。其实,这些想法都是“老黄历”了。

“高龄、心脏病、糖尿病等全身疾病”被人们视为白内障手术的高风险人群。然而,白内障手术并没有诸多限制,只要进行完善的术前检查,排除相关手术禁忌症,制定详细的手术方案,像张老伯一样,体质较差的患者,同样可以进行白内障手术。

当老年人得上了白内障之后,应该以积极治疗为主,最好不要拖。晶状体“太老化”了容易影响手术效果,增加恢复时间。当白内障过熟时,还容易引起葡萄膜炎、继发性青光眼以及悬韧带退行性病变所导致致晶状体脱位,这些都将大大影响病人术后的视力。

因此,李勇主任提醒,不管白内障病人的年龄有多大,一般不会影响对白内障的治疗。李勇指出:“许多百岁老人的眼睛也都通过白内障的干预重获新生。”老年人若没有特殊的局部或全身禁忌,则完全可以做白内障手术;而且一旦决定手术,就“宜早不宜迟”,这样可以避免老年性白内障的一些并发症,对保护老年人的视力有积极意义。

复杂白内障不用愁 飞秒激光来帮忙

80岁以上老人晶状体核较硬,合并全身疾病较多,手术风险较大,属于复杂难治性白内障。除此以外还有哪些属于复杂性的白内障呢?

李勇主任介绍道,复杂白内障手术主要包括:白内障合并其它眼病如青光眼、葡萄膜炎、高度近视等;过熟期白内障;角膜内皮细胞值较少;外伤性白内障;晶体半脱位等。这些类型白内障手术具有复杂性、特殊性,可能存在各种并发症等特点,因而被称为复杂白内障手术。以往遇见某些复杂性白内障,要么做白内障囊内摘除,要么做白内障囊外摘除,术后反应严重,视力恢复不理想,使医生们头疼不已。那么复杂性白内障有没有更好的方法来医治呢?

飞秒激光的出现为解决这类复杂白内障手术打开了一扇新的大门。飞秒激光是拥有最短脉冲的激光,它最快能在千万亿分之一秒内释放能量,正如飞秒激光在矫正近视手术中一样,飞秒激光同样可以在白内障手术中予以运用。通过飞秒激光代替医生的手术刀,避免了人工操作所可能产生的误差,然后摘除浑浊的晶状体,用人工晶体替换,为患者带来视觉的新生,许多人为之烦恼的老花眼、近视、散光等均可一并解决。

李勇主任建议,当白内障对患者生活、工作产生明显影响时,或视力下降即可考虑做手术。老年人视力不良,加之反应、行动均较迟缓,容易发生意外如摔跤骨折等。现在已知全世界尚无药物能治愈白内障,手术是白内障的唯一治疗方法,迟早总要手术,又何必多受一段“盲目”摸索的痛苦呢?

■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

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

眼科义诊通告

经相关部门批准,上海爱尔眼科医院举办义诊活动。义诊活动当天开通免专家首诊挂号费、免视力、眼压检查费、免裂隙灯、常规眼底镜检查费,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9月25日(周二)上午8:30
■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(2018)第0116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。

健康+

脂肪不是个“坏家伙” 胖点帮助你长寿

叶雪菲

近年来,我们身边的胖子越来越多了。在这个以瘦为美的时代,几乎所有的人都对脂肪避之不及,胖子对脂肪深恶痛绝,瘦子对脂肪绕道而行,脂肪真的有这么十恶不赦吗?加州大学圣地亚哥分校生物化学博士西尔维娅·塔拉指出,其实脂肪并不是个“坏家伙”,适当胖一些反而有助身体健康。

脂肪也能保护心血管

西尔维娅·塔拉介绍,新奥尔良约翰·奥克斯纳心血管研究所心脏康复和预防医学部主任卡尔·拉维博士设计了一个225名患者参与的实验,发现BMI值高、体脂率高的患者在心脏病发作后的生存时间更长。美国西北大学范伯格医学院的梅赛德斯·卡恩顿收集了2625位糖尿病患者的数据后发现,正常体重的糖尿病患者死亡风险是超重或肥胖症患者的两倍。英国格拉斯哥大学的吉尔·佩尔和她的团队对4880位心脏病患者血管成形术(一种使用微小球囊使冠状动脉堵塞的血管恢复通畅的手术)的预后数据分析后发现,超重患者的5年生存率高于正常和体重偏轻的患者。出乎意料的是,那些体重偏轻患者的5年生存率最低。

科学家和医生将上述现象称为脂肪的悖论,尽管人们认为脂肪会引发心脏病、中风、糖尿病和很多其他严重疾病,但研究人员还发现体脂率偏低会使人更易患病或死亡。因此,体重稍微偏重反而可能使我们免于因病致死,即使这些疾病被认为是由脂肪堆积导致的。

为微生物菌群进食

近几十年来,人类对细菌有了更全面的认识。这种单细胞无处不在,从出生开始,它们就在人体鼻腔、腋窝、皮肤、肺部、口腔和消化道等处大量繁殖,存在于人体与外界接触的几乎所有部位。它们与人类生存在一起,与人体共生,在维持自己生存的同时也帮助人类生存。新生儿的细菌种类都与父母有关,尤其是肠道内的细菌,长大后的数量将达到100万亿之多。

西尔维娅·塔拉提到,体内细菌种类和数量的不同,可能决定了人体从食物中吸收热量的多少,从而影响体重。肠道微生物含有人体没有的酶,这些酶消化人体消化系统无法消化的植物的某些部位。细菌在这些酶的作用下分解多糖(多糖由复杂的糖类和淀粉组成,人体无法分解多糖),并将其转化为人体可以吸收的单糖。细菌还以这种方式帮助人类在人体自身能量代谢之外摄取更多能量。此外,细菌还增加了小肠中毛细血管的数量,使肠道吸收更多的食物。值得注意的是,并非所有的细菌都是一样的。有些细菌与肥胖相关,另一些则没有,这一研究领域正在不断发生变化。

多吃蔬果可改善肠道菌群

如果你发现自己体内的微生物菌群可能导致体重增加,如何才能将菌群生态向体重减轻的方向调整呢?西尔维娅·塔拉建议,首先就要调整饮食结构,增加植物纤维的摄入量,即吃更多的水果和蔬菜,减少饱和脂肪酸的摄入。当饮食结构发生改变时,肠道菌群也随之发生改变。

进食包括有益于微生物菌群的食物(如豆类)、富含低聚果糖的蔬菜(如洋葱、韭菜和朝鲜蓟)等,可以在减少热量摄入的同时增强饱腹感,还有助于增加肠道菌群的多样性,减少与采集能量相关的细菌比例,促进将食物分解为废物的细菌生长。所以,吃低热量、高纤维食物可使体重下降,并最终形成减少摄取热量的健康微生物菌群。

谷类、全麦、蔬菜……你以为的健康食物可能并不健康

高媛

俗话说,“五谷为养”、“食五谷治百病”,中国人一直都有着吃五谷的习惯,它们一直都被视为对身体有益的健康食物,也都备受中医、各种养生专家的推崇。然而,五谷杂粮,真的有我们想象中的那么有益吗?也许,它们其实是有害的!美国心脏外科医生史蒂文.R. 冈德里认为,在各种人们所认为健康的蔬菜、谷物中,尤其是花生、豌豆等植物的种子和荚果所含有的一种叫做凝集素的粘性蛋白质会给人体造成很大的伤害!冈德里博士认为,一旦摄入了这种物质,它就会在体内兴风作浪,制造各种炎症,从而引发肥胖和其他严重的健康问题。

那么,什么是凝集素呢?大部分植物除了自身长的刺能起到防止捕食者的防御作用之外,他们还会产生这种叫做凝集素的物质,以对付它们的天敌——昆虫。这是一种有毒植物蛋白,而这种包含在植物种子中的凝集素,对人体也是有害的。

你可能从未听说过凝集素,但你肯定对麸质不陌生,它就是上千种凝集素中的一种。在绝大多数植物以及某些食物当中,都可以发现凝集素。事实上,绝大部分食物,包括家畜肉、家禽肉和鱼肉等肉类当中都有凝集素的存在。

富含凝集素的食物正是自身免疫性疾病的根源,即便这些食物是有机培育的也不行。冈德里博士指出,在一项研究中,研究者让20名患有类风湿性关节炎的女性进行了清水断食。在此期间,这20人的类风湿性关节炎全部自愈。而在她们开始食素之后,一半患者的病情仍处于缓解期,这意味着她们的肠道得到了恢复;但在这些吃素食的病人中,还有一半的类风湿性关节炎复发了。实际上,冈德里博士表示他的研究已经证明食用富含凝集素的“健康食品”会引发类风湿性关节炎。

除了会引起健康问题之外,凝集素还可能导致体重上升。小麦之所以成为北方居民的首选粮食,就是因为它含有一种分子量特别小的凝集素,叫作麦胚凝集素,这种物质容易引起体重上升。在古代食物比较稀缺的时候,小麦能够帮助我们的祖先增肥或者保持体重,以储存能量。

面对凝集素的无处不在,冈德里博士为读者提供了避开这种物质的有效方法。

一、吃蔬菜先去皮。大多数凝集素都存在于植物的表皮和种子中,给植物去皮或去除种子能够降低它的含量。

二、只吃当季水果。自然成熟的水果的凝集素含量较低,所以在苹果、浆果和富含凝集素的水果自然成熟后再食用,可以降低凝集素的摄入量。

三、多食用精米,少食糙米。全麦谷物和外皮坚硬的种子可能引起消化问题,它们中的凝集素含量都很高。

最后,冈德里医生建议,为了身体健康,尽量少吃(并非完全禁止)富含凝集素的食物,但无论进行何种节食,都一定要事先咨询医生或营养学家的意见。