

视力减退不是人老眼花那么简单

◆ 本版撰文 吴瑞莲

随着年龄的增大，机体功能退化，许多老年性疾病找上门来。视力减退，几乎是所有老年人都难以回避的问题。因此，许多老年人更容易对其放松警惕，对视力模糊、眼部不舒服等症状掉以轻心，认为只是单纯的老花眼，去眼镜店买一副老花镜了事。

上海爱尔眼科医院周永祚主任告诫各位读者，这其实是一种错误的认识。老人视力减退的问题，并不仅仅是人老了、眼花了这么简单，也可能是患了眼疾。眼睛是事关老年人幸福生活质量的重要部位，应及早诊治。

白内障

常见指数：★★★★★
隐蔽指数：★★★
临床表现：视物逐渐模糊、重影、不疼痛，屈光度数改变等一系列视觉问题。

产生原因：老年人白内障的发生大多与年龄相关，主要由年龄引起的晶体代谢异常所致。人的眼睛犹如一部照相机，晶状体就像照相机的镜头，而人眼眼底的视网膜则相当于胶卷。如果照相机的镜头变混浊了，光就难以照射至胶卷——人眼的视

网膜，也就难以得到良好的图像。

疾病危害：视力减退，致盲，白内障是致盲的第一杀手。不过，白内障虽可致盲，但是通过手术治疗是可以复明的。

应对方法：白内障目前无疗效肯定的药物。手术治疗是根治白内障的有效途径，“超声乳化术+人工晶体植入术”是目前较为先进、有效的手术治疗方式，可帮助众多白内障患者重获光明，提高生活质量。

青光眼

常见指数：★★★
隐蔽指数：★★★★★
临床表现：视野变小；急性闭角型青光眼可以表现出眼睛胀痛、头痛、视物模糊，恶心、呕吐、看灯光周围有彩环，甚至视力骤然下降等明显症状。慢性闭角型青光眼和开角型青光眼，发病非常隐匿。

产生原因：青光眼是一组以视神经损害 and 视野缺损为共同特征的眼科疾病，确切的病因还不十分明确。老年人自身的眼球发育存在异常以及情绪差是诱发因素，还有老年人常常过度用眼，比如长时间看报，也会诱发青光眼。青光眼虽然不

能治愈，但是可以控制的。

疾病危害：可致盲，不可逆。
应对方法：因为青光眼的发病非常隐匿，所以定期前往医院筛查是最好的预防措施。青光眼视野缩小是从外向内缩小，因此，若发现视野变小就要立刻前往医院进行检查。若检查后诊断为青光眼，则要针对不同类型的青光眼及不同的发展期而采取药物、激光、手术等不同的治疗措施，旨在降低眼压，保护视神经从而保存视功能。

黄斑变性

常见指数：★★★★
隐蔽指数：★★★★
临床表现：中心视力减退，有中心暗点，视物变形。

产生原因：年龄相关性的黄斑变性是发达地区老年人常见的致盲眼病，随着社会的老齡化，发病率逐渐增高，确切病因不清楚。该病好发于 50 岁以上老年人，是长期慢性的光损伤、遗传、代谢、营养等因素造成黄斑结构和功能的改变的一类疾病。

疾病危害：可致盲。
应对方法：在日常生活中，如果

老人出现视物变形，视野中有暗点或者视力下降等情况，要考虑到出现眼底病变的可能，一定要到正规的医院检查明确诊断。通过定期检查，针对不同的病程而采取药物、激光、手术等不同的治疗方法。

干眼症

常见指数：★★★★
隐蔽指数：★★★
临床表现：眼干、眼痒、异物感、烧灼感、容易疲劳等症状。

产生原因：由泪液的质或量以及泪液动力学的异常引起的。干眼症的原因非常多，老年人常见的是睑板腺功能障碍、长时间近距离工作以及患有糖尿病、类风湿等全身病等。
疾病危害：出现干眼症要及时治疗，如果不治疗会变成顽固性干眼症，有些严重的干眼病还可引起角膜炎、角膜溃疡，致使视力下降，甚至失明。

应对方法：不要忽视干眼症应及时就诊，进行规范治疗。在日常生活中，可用加湿器适当提高环境的湿度，让老人少吹风，少吹空调，减少注意力集中的工作等方法，来配合缓解干眼的不适。

溢泪

常见指数：★★★★
隐蔽指数：★★★
临床表现：无缘无故流眼泪，常常“泪眼婆娑”。

产生原因：功能性流泪主要是因为老年人眼皮松弛，肌肉发生退行性改变。器质性流泪主要是因为沙眼、慢性结膜炎、泪道炎症(例如慢性泪囊炎等)等，导致泪道的狭窄或阻塞，而使泪液的排出受到障碍，在室内也会出现流泪症状，遇到寒风便更加重。

另外，因眼白(结膜)松弛，导致眼泪不能正常分布和流动而直接排到眼外，也是老年人流泪的一个重要原因。

疾病危害：长期泪液浸渍，可引起慢性刺激性结膜炎、下眼睑和面颊部湿疹性皮炎。而病人不断擦拭眼泪，也可致下眼睑外翻，从而加重泪溢症状。除此之外，其造成的不适感也会影响生活质量，并带来美容上的缺陷。

应对方法：关注流泪症状，尽早前往医院检查，通过正规的治疗来解除不适。

从不熬夜也会有大眼袋？

外貌对人的影响不仅体现在自信心上，还体现在恋爱、升学、就业、社交等各种生活细节中，到底有多少人因为眼袋问题经历过“外貌歧视”呢？未透露姓名的网友诉说了她的苦恼：大学刚毕业的她本来应该会正值青春年华，然而之前一心钻进书海里，导致长期处于无规律的作息状态，大大的眼袋让她看起来无精打采，整体形象大打折扣，连男朋友们都嫌弃她。面对因为眼袋问题带来的一系列烦恼让她成了哑巴吃黄连。

上海爱尔眼科医院整形外科主任

许龙华介绍，不良生活习惯及用眼过度都可以引致眼袋的形成。而除此之外，眼袋还与遗传的因素，以及年龄的增长，体内的新陈代谢发生变化，肌肤弹性纤维无法回复年轻的效果有关。虽然早睡不会长黑眼圈、眼袋，但是“早睡”其实指的是保证充足的睡眠，有些人明明很早就躺下了，眼睛也闭上了，却一直没有进入深度的睡眠状态，尤其是人到

中年，本来就容易烦躁，这样就算不熬夜，眼部问题还是会扎堆。

目前市场上有很多产品主打称是去除眼袋，然而效果却差强人意。如果是“功能性”眼袋，也就是说眼袋时而明显，时而不明显。适当应用有针对性效果的保养品对于防止眼袋的加重是能起到一定作用的。而一旦眼袋是“病理性”的，也就是组织结构发生了改变，而且眼

袋长期显现，并逐渐加重。如果想通过化妆品来矫正，那完全是徒劳的。许教授表示，现在传统的美容护理是远远没有办法根治及抑制眼袋的形成，但是在科技发达的今天，针对眼袋的问题医学美容界也有不少应对的策略，其中祛眼袋手术是最常见的。

眼袋一般都会成长在眼睛的下眼睑，通过施术于下眼睑的睫毛缘

2-3 毫米的距离进行施术，这种手术的切口刚好是可以隐藏的睫毛下面，几乎看不出切痕。祛眼袋手术是分内外 2 种手术切口，年轻人的轻度眼袋一般会进行内切口，皮肤不留疤痕的独特性满足了所有年轻人爱美的心。

整个施术过程会有少量的出血现象，这个是不可避免是属于正常的生理反应。根据受术者的眼睛周围皮肤组织进行适当的脂肪摘除术。如果下眼睑的皮肤组织过多，也会进行必要的切除，这个可以让肌肤回复得更加紧致。

膝关节炎盲目补钙没啥用

老年性膝关节炎是一种以关节软骨的变性、破坏及骨质增生为特征的慢性关节病，很多患者久治不愈，归根结底在于治疗上的误区。上海开元骨科医院微创骨科主任吴鹏铎介绍，许多老年人在治疗膝关节炎时会有下面几种认识上的误区：

1、盲目补钙：补充钙等微量元素对病情有一定帮助，但由于老年性膝关节炎的病因并非是缺微量元素，所以这种方法没有直接的治疗作用。

2、盲目服用止疼药：很多患者常常在没有确诊之前，就主观认为只要有关节痛就要服用抗炎药止痛，殊不知这些药物除了治病作用以外，还有许多不良反应，如：对血液系统的影响，对肝、肾的毒性作用等。

3、盲目服“软化骨刺”药物：许多患者为了急于解除病痛，到处寻找消除骨刺的药物，实际上这种做法是没有科学根据的。骨刺是关节软骨退化

后产生的，是一种正常的生理现象，单靠药物是无法消除的。

说到正确治疗老年性膝关节炎的方法，吴主任认为，老年性膝关节炎的治疗以消除症状、减轻炎症、降低关节腔压力为主。在临床上采用玻璃酸钠注射、关节松解、消除炎症等综合治疗手段，能有效减轻关节软骨磨损、改善关节功能，并能消除急性疼痛、关节肿胀，有效避免关节炎的反复发作。

蹲点开抢免费专家号



许龙华

周永祚

吴鹏铎

田建军

即日起，由本市各医院临床一线医务工作者为广大就医人群贴心准备“红包”——免费专家号，有需求的读者可拨打新民健康工作室热线：021-62476396。时间：周一至周五 10:00-17:00。报名截止日期：5 月 21 日(周三)12:00，也可发送短信“专家+姓名+联系方式”至 15001961787 报名。

许龙华 副主任医师
擅长：眼表、眼眶疾病的诊治及相关眼部整形，尤其在上睑下垂、活动义眼、泪道阻塞、眶骨骨折、眼眶肿瘤、角膜移植、眼睑成形等疾病及眼美容手术方面具有丰富的临床经验。

周永祚 主任医师
擅长：各类白内障、青光眼、眼底病的诊断和治疗，尤其小切口白内障超声乳化吸出及人工晶体植入术、各种抗青光眼手术、激光治疗青光眼等。

吴鹏铎 副主任医师
擅长：对膝关节炎、颈椎病、肩周炎及各种疑难、复杂性骨科疾病有着独特的治疗方法。

田建军 副主任医师
擅长：多种微创技术治疗颈椎病、腰椎间盘突出症、椎管狭窄等。

治疗腰突症别轻信“一贴见效”

虽然腰椎间盘突出是骨科常见病和多发病，但是许多人对腰椎间盘突出症的治疗还是存在这样或那样的误区：有的患者认为只有手术才能根治腰椎间盘突出，有的患者认为腰疼不是病，忍忍就过去了；有的患者惧怕治疗，认为但凡手术就一定是开刀的大手术；还有的患者轻信“一贴见效”的疗效承诺而延误最佳治疗时机、导致病情越来越重……但是你知道吗，针对腰椎间盘突出症，还有微

创治疗方法。上海开元骨科医院微创脊柱外科主任田建军介绍，微创治疗方法一般包括：

化学介入治疗：包括胶原酶溶解术、臭氧溶盘等。方法是在 X 光辅助下，将胶原酶或臭氧准确注射到突出的腰椎间盘突出，将髓核溶解，使得突出的椎间盘回纳，从而解除其对神经根的压迫和刺激所造成的腰腿痛症状。

物理介入治疗：包括经皮椎间盘切吸、激光汽化减压(PLDD)、射频消

融等。同样是在 X 光辅助下，减轻突出盘的盘内压力，消除部分髓核，使得突出部位回纳，解除对神经根的压迫。

镜下技术：包括椎间孔镜、椎间盘镜技术。用内窥镜直接到达突出部位，将突出部位在镜下摘除，从而达到手术治疗的效果。

田主任表示，微创治疗椎间盘突出是一种趋势，医生在为患者选择治疗方案的时候，要充分考虑患者的病情需要，从而选择最佳治疗手段。