

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 213 期 | 2019 年 1 月 10 日 星期四 本版策划:叶雪菲 视觉设计:薛冬妮 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

视力保卫战： 这几种老年高发眼病“不得不防”

叶雪菲



不少老年朋友认为,年龄大了,机体老化,器官功能衰退,视力下降也是很自然的事,只要眼睛不红、不肿、不痛就不必在意,然而这种认识是错误的。在人体五官中,眼睛是衰老最早也是最快的器官之一,人眼普遍从 40 岁左右开始逐渐老化。首先眼睛会悄悄出现“老花”,近视力逐渐减退,感到看细小字迹时模糊不清。随着年龄增长,眼球晶状体逐渐硬化、混浊,白内障等一些其他眼病随之出现。其实,健康老人的远视力并不会因为年龄增长而下降。如果老年人看远视力减退,即使不伴有红肿疼痛,也不是正常现象。

那么,广大老年朋友应该如何才能守护视力,打赢这场“视力保卫战”呢? 请看眼科专家李文生教授怎么说。

不治不行的“白内障”

据李文生教授介绍,光线进入人眼,第一步需要穿过角膜经过晶状体。当晶状体变浑浊后,光线受阻从而导致无法看清物体,形成白内障。然而,很多老人得了白内障以为只是“近视加深”,或者“人到老年逃不掉的眼花”,认为“不治也行”。“这是错误的。白内障可以治愈!”李文生教授提醒,如果对这些症状弃之不理,晶状体浑浊程度严重时也可能导致失明。

“做手术换人工晶体,是最有效的治疗手段。”目前,白内障超声乳化吸除术和飞秒激光辅助白内障超声乳化吸除术,可以帮助白内障病人恢复视

力。同时,每个人合适的晶体不同,医生会根据用眼习惯为患者选择合适的人工晶体,届时可以将近视、老花、散光等屈光问题一并解决。

还有一些老人觉得“要等白内障长‘熟’再换人工晶体”。过去人们说的白内障“熟了”,就是整个瞳孔区变白。其实,这种做法早已被摒弃。部分“成熟”或“过熟期”白内障会引起青光眼、葡萄膜炎等并发症。在白内障成熟前做手术,难度小,术中并发症少,术后恢复视力快。因此,只要白内障影响了正常的工作和生活,就可以选择进行手术治疗了。

夺走视力的“黄斑变性”

看东西眼睛发蒙? 家里窗户竟然变形? 这很可能是“年龄相关性黄斑变性”发出的信号。

黄斑位于眼底中央,是视网膜中最薄的部位,但却决定着人类能否看到东西。随着年岁渐长,黄斑的抗氧化能力和修复能力也逐渐退化。

“以往人到六七十岁,才开始出现黄斑病变,但是现在却有年轻化趋势,有些人四五十岁就可能出现。”李文生教授说。一旦黄斑出现问题,视力会受

到不同程度的损伤,看东西会出现中心视野缺损、扭曲变形,甚至导致失明。

李文生教授表示,早期治疗对于黄斑变性患者来说有着非常积极的意义,因为这个时候出血和渗出都不是很多。等到了晚期,大量的出血,或者反复渗出以后,即使出血和渗出吸收了,但是由于视网膜下都是疤痕,视力恢复也会比较差。所以早期治疗是非常重要的。

眼前飞蚊环绕需警惕

有些老人自述:眼前有很多像虫子一样的东西,是不是我的眼睛里长了寄生虫? 李文生教授指出,这可能是“飞蚊症”在作怪。人的眼睛是一个球状的器官,里面并不是空的,有许多组织填充着,其中玻璃体占据了最大的空间。玻璃体是透明果冻样的物质,小孩子的玻璃体就像果

冻那样透亮。随着年龄增长,“果冻”里就会出现一些不均匀、会动的漂浮物,这叫做“玻璃体混浊”。

值得注意的是,一些患者的玻璃体混浊常常和眼底视网膜等组织的疾病有密切关系,甚至是互为“帮凶”。常见的有视网膜变性、视网膜裂孔等。这时可能

需要一些特殊治疗,以防止更严重的问题,比如进行视网膜激光治疗等。这种情况下,治疗针对的是相应的眼底疾病,并不是只解决飞蚊症。

另外,一些眼病可能也有类似飞蚊症的表现,但其实比飞蚊症严重得多。如视网膜或脉络膜出血,眼内炎症等。

七大症状预示眼睛出了“问题”

老年常见眼病除了以上几种外,还有许许多多,要如何才能正确避免视力的丧失呢? 最好是能多了解一些眼睛不舒服的表现,如果发现有什么不对,就及时去看医生。早期处理可切实的减轻症状,提高生活质量。

1. 视力下降:眼睛一旦产生问题,首当其冲地便是视力下降,但是也分为很多种不同的情况,如若产生以下任何一种情况,都应及时就医诊治:

(1) 眼睛突然失明,过了一会自动恢复,特别要提醒,这种现象极易被忽视。通常这种情况可在 1 小时之内能恢复,视力丧失的时间从几秒钟到几十分钟;

(2) 持续性视力丧失,持续一天以上视力不恢复;

(3) 渐进性无痛性视力障碍,病程很长,几个月至几年,有时就是渐渐地觉得看东西模糊了;

(4) 看不清东西,同时还伴有眼睛痛。

2. 视物变形或变色:看东西弯曲变形,直线看成了弯曲的线,出现了扭曲的情况;有时是看东西变暗,或者发红、发黄。



3. 眼前漂浮物或黑影:眼前飘动或者固定的黑影,形状不一,有点状、线状、蚊子样、蜘蛛网样等等,尤其是看白色明亮背景时更明显。

4. 闪光感:眼前有闪电一样的感觉,也有可能是光点或光环,持续时间长短不一。

5. 眼睛痛:经常性的出现眼睛的胀痛,包括眼球痛、眼眶痛或眼睛周围痛等。甚至有的人会觉得恶心、头疼想吐。

6. 复视:看东西出现重影,通俗讲就是把一个东西看成两

个。走楼梯时容易踩空而摔跤。有时只有一只眼睛有这种复视的情况,遮住就会好;有时两只眼睛都会有这个问题,看东西时就会有些头晕。

7. 视野缺损:视野越来越窄,甚至到最后只能看见正前方的东西,好像通过一根管子看东西,有时会因为看不见撞上周围的物体。

眼睛的健康与晚年生活息息相关,科学认识眼病,学会向失明说不,愿每个老人都能拥有一个健康、幸福的晚年!



■专家简介

李文生

教授、留美学者、
博士及博士生导师

擅长:治疗各种复杂性白内障;超高度近视眼的联合手术治疗;各种葡萄膜炎及遗传性视网膜疾病。

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。义诊活动期间,本着“便民惠民”的原则,特开通免视力、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:2019 年 1 月 17 日(周四)上午 8:30

■义诊预约电话:185-2139-6973

■义诊短信报名:编辑短信“义诊+姓名+联系方式”发送到 185-2139-6973

■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 0163 号

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。