

健康家园

齐鲁晚报 2012.4.9 星期一

白内障,第一致盲眼病

本报邀请专家讲解白内障健康知识

本报记者 马媛媛

春季,天气渐暖。记者从潍坊市各大医院了解到,每年春季,进行白内障手术的患者特别多。眼科医生提醒广大患者应积极地预防白内障并及早治疗,注意饮食的自我调节,回避脂肪类食物、糖果,多补充蔬菜、水果,并在医生的指导下服用维生素A。

白内障发病率高

据统计,目前我国有白内障患者400万,并且每年还以40万的数量递增。记者从潍坊各大医院眼科了解到,白内障的发病原因有许多因素,如衰老、糖尿病、先天遗传、外伤等,而最常见的是老年生理性白内障。也就是说,随着身体的衰老,就像会出现白发、皱纹一样,每个人都会出现白内障,只是出现的早晚不同,轻重不同。据统计,超过60岁的老年人中有50%的人患有白内障,70岁以上的达80%,80岁以上的老年人几乎达100%。所以出现白内障后,不要有心理负担,在初期时定期到医院复查,如果影响到生活及时做手术就可以了。

据介绍,白内障是一种与年龄密切相关的疾病,随着年龄的增长,人眼内的各种细胞会逐渐老化并失去活力,到一定程度时,人眼内的晶体就开始混浊,使得外界的光线无法穿透晶体进入视网膜,从而出现视物不清,随着病情的进展,病人的视力将越来越差,最终有可能失明。但白内障并不可怕,白内障引起的盲为可治疗盲,只要积极治疗,都会取得良好的效果。

60%的盲人都是因白内障引起

白内障是一种常见眼病,约60%的盲人都是因白内障引起的。白内障主要表现为视力逐渐下降,视物模糊,自视力下降到最后失明,整个发展过程呈缓慢进展且大多数无痛。正因如此,许多老年人才忽略了白内障的治疗。

解放军第89医院眼科副主任医师刘菲介绍说,白内障主要症状为

视物模糊,可有怕光、看物体颜色较暗或呈黄色,甚至复视(双影)及看物体变形等症状。白内障症状还表现为双侧性,但两眼发病可有先后。白内障症状注意表现为视力进行性减退,有时在光亮的背景下可以看到固定的黑点。由于晶体不同部位屈光力变化,可有多视,单眼复视,近视度增加。但在流行病学

调查中,也有将视力下降至0.7以下的晶体混浊才归入白内障的。

刘菲介绍说,白内障可以按病因,发生年龄、发展速度,晶体混浊程度和部位进行分类,通常将白内障分为老年性,并发性,先天性,外伤性,代谢性,药物及中毒性,后发性等几大类型。

手术是治愈白内障的唯一途径

记者了解到,目前,白内障已成为全球致盲的第一眼病,该病以老年人为高发群体。然而,很多老年的白内障患者受传统观念的影响,不仅错过了最佳治疗时期,有可能会导致严重的后果。

刘菲介绍说,手术是白内障患者恢复视力的最有效的方法,近年来眼科手术技术和设备均有了较大进步,尤其是超声乳化技术在临床

上的应用已使白内障手术随时可做。在各种手术中,超声乳化吸除白内障,联合人工晶体植入被认为是最安全、有效的一项手术技术。手术只需要5到10分钟,手术切口小,眼睛所受创伤轻,恢复快,并发症少,视力低于0.4以下即可选择手术治疗。不建议患者等待白内障成熟再进行手术,如果等白内障长熟了,晶状体核变硬变大,手术

切口反而增大,导致术后视力恢复较慢。

眼科专家提醒白内障患者,特别是50岁以上的中老年患者,更应该抓紧治疗。在这个年龄段做手术,既可避免高血压、心脏病等不良影响,又能保证晚年的优质生活。很多人听信宣传只吃药不手术,最后不但病没治好,甚至还延误了手术的最佳时机。

面对各种眼疾我们如何自我保护

随着年龄增长,步入中年以后,人体某些机能也会逐步退化,眼睛当然也不例外。事实上,许多疾病与老化密切相关,所幸的是,目前许多的医疗及手术技术,可以帮助中老年人获得健康视力,而且许多眼疾可以经由早期发现、治疗,而得以避免与减轻。在此,眼科专家提出了几

点建议:

第一:每年定期检查眼睛。眼科医生建议,中老年人只有加强眼保健意识,早期发现及治疗,才能避免“心灵之窗”被侵犯。

第二:注意饮食的自我调节,回避脂肪类食物、糖果,多补充蔬菜、水果,并在医生的指导下服用维生

素A。

第三:自己做一些简单的眼部理疗,如眼部穴位按摩、热敷、多转动眼球等。

第四:改正用眼习惯。尽量不要在黑屋里呆过长的时间,看书看报看电视时注意自我调节,感到疲劳就要放下休息,不可过度“勤奋”。

盘点白内障致病因素

阳光与紫外线影响大

白内障是最为常见的眼病之一,影响了不少市民的正常生活和工作。专家表示,市民需要对白内障引起重视,它是导致失明的重要因素之一,日常不可不防。

1.阳光与紫外线

多年来,人们已经注意到阳光参与了人类白内障的形成。在紫外线影响下,磷离子可能与衰老的晶状体中的钙离子结合,形成不可溶解的磷酸钙,从而导致晶状体的硬化与钙化。同时紫外线还影响晶状体的氧化还原过程,促使晶状体蛋白变性,引起白内障。

2.营养素代谢

通过动物观察,发现某些维生素和微量元素缺乏与白内障形成有关,如钙、磷、维生素E、A、B2等。

3.内分泌

专家表示,内分泌紊乱可以促使白内障的产生,从糖尿病病人发生白内障较一般人高,就足以说明。

4.缺氧

专家指出,在缺氧的情况下,可以使晶体内钠、钙增加,钾、维生素C相应减少,而乳酸增多,促使白内障的形成。

5.外界的温度

国外学者普查在高温下工作的60岁以上的工人白内障的发病率明显增高。



6.硬化脱水

人体在发生脱水的情况下,体内的液体代谢紊乱,就会产生一些异常物质,损害晶体。动物实验证明,给予高渗脱水后,晶体出现空。

秦逸冰

热点问题:

白内障术后看不清东西是怎么回事

解放军第89医院眼科副主任医师刘菲介绍说,白内障手术是一种复明的手术。如果病人眼部无其他影响视力的疾病,手术也无严重并发症,术后视力应该提高,特别是植入了人工晶状体的患者,其裸眼远视力一般能恢复到0.5以上,甚至达到1.0以上。如果术后仍看不清,就要从以下几方面检查原因。

首先检查瞳孔区是否残留有混浊的晶体皮质及囊膜。若有,则可行激光治疗或做1次截囊手术。

若瞳孔区透明,应检查玻璃体。若玻璃体混浊为新鲜的出血或渗出物,经治疗后,混浊可能部分吸收,视力也相应提高。陈旧性的出血或渗出物,虽经药物治疗,也不易吸收,视力难以改善。

白内障术后视力无改善者,检查眼底尤为重要,以确诊是否有视网膜黄斑部病变、视神经萎缩等。若有上述病变,术后虽然光线可以投射到黄斑部,但由于视细胞的感光功能或视神经传导功能差,则视力恢复不佳。

先天性白内障术后视力无提高者,经检查角膜、瞳孔区及玻璃体等屈光系统无混浊,视神经、视网膜也无病变,验光配镜也不能提高视力,这种情况称为弱视。婴幼儿的视网膜黄斑部长时间得不到光线刺激,就会产生弱视。因此,先天性白内障患者一般应尽早施行手术,以免产生弱视。

白内障患者手术后需注意些什么

1、术后一周内洗脸、洗澡时避免污水入眼。
2、术后一个月内避免剧烈运动和负重,以免用力过度,眼压过高,有便秘和咳嗽者,宜用药物加以控制。

3、术后3个月内,避免揉擦、碰撞术眼。

4、对于10岁以下的先天性白内障,术后必须指导家长对患儿进行弱视治疗。白内障手术只是给患儿提供一个训练视力的机会,术眼视力的好坏取决于弱视治疗。

5、少吃刺激性食物,忌烟酒,生活起居有规律。

6、点眼药水的时间:术后用眼药水需半个月左右,有些病人根据复诊情况适当延长用药时间或调整用药,不能擅自用药。