

白内障 为何越来越眷顾年轻人

白内障自发现之日起,就被认为是老年疾病,但通过近几年的统计来看,该病呈低龄化趋势,许多年轻人开始患这种“老年病”。



本刊 综合

目前白内障仍是我国首位致盲眼病,其次是青光眼、糖尿病眼病。65岁以上的人群中白内障患病率达60%。50岁以上的中老年人因机体逐渐老化,大多数都会发生白内障,过去称之为老年性白内障。而现在白内障发病呈现了年轻化的趋势。现在的白内障发病年纪下降至35岁,而过去为50岁左右。分析起来原因如下:

高度近视、使用电脑、电视过度,各种微波电磁辐射

高度近视也会增加患白内障风险,除近视因素外,使用电脑过度也是白内障发病的一大原因。因为用眼过度,导致越来越多人年轻人、中年人很早就有视力疲劳、早期白内障。在中国,六成多网民因电脑辐射有视力下降、干眼、结膜炎和白内障不同程度的眼疾。这是因为电脑等微波辐射可以诱发囊膜下皮质混浊,其原理是微波辐射能够引起眼组织出现“囊泡”,这是白内障的前兆。年轻人大多是长时间坐在电脑屏幕前工作、娱乐,长时间受电子辐射的伤害,眼睛里的晶体组织逐渐失去原有的

功能和代谢平衡,造成晶体浑浊,继而引发白内障疾病。

强光直射眼睛

眼科门诊中还发现,白内障年轻化与居民多了参加户外活动,又不戴太阳眼镜,令眼睛受紫外线伤害不无关系。强光,特别是太阳光紫外线对晶状体损害较重,照射时间愈长,患白内障的可能性愈大。长期暴露在阳光下受到紫外线照射,可影响晶状体的氧化还原过程,使晶状体蛋白质发生变性,混浊诱发白内障。因此,专家也提醒,居民夏日外出时应戴深色或褐色的太阳镜,避免强光直射眼睛。

不良生活方式和患有慢性疾病而不注意控制

尤其令人担忧的还有抽烟、喝酒等不良生活方式都会对白内障的生成有比较大的影响。已患高血压、糖尿病、肥胖症等慢性病的青年人,其白内障的发病时间要比正常人来得早一些。另外长期使用类固醇药物,甚至外伤等,也都可能导致白内障。

白内障的早期症状并不仅仅是视力下降,视野变小、立体视觉变差、分辨颜色能力降

低、出现像差、阅读速度下降以及眼睛适应能力降低等都有可能为白内障的早期症状。

出现这些症状后应及时到医院就诊,如果诊断为白内障,专家建议越早做手术越好。目前尚没有有效的药物能够治愈白内障,最有效的方法就是手术。在传统观念中,白内障只有“长熟了”才能做手术,但随着白内障超声乳化技术的开展,越早进行手术对患者的创伤越小,恢复越快。一般来说,视力降至0.3以下,明显影响生活和工作即可手术,手术可以选择目前最先进的白内障超声乳化技术联合高质量的折叠晶体植入,切口可以小到2—3mm,手术时间可以缩短到10分钟以内,且不需打麻针,点几次进口表面麻醉剂即可手术,患者可以舒适的享受整个手术过程。

现在年轻人的工作和生活压力都比较大,每天忙碌的工作,容易忽视眼部健康。导致年轻人眼病的发生率越来越高。因此,年轻人要注意眼部保健,预防白内障的发生,提高视觉质量:

1.避开强光紫外线

强光特别是太阳光紫外线对晶体损害较大,照射时间愈长,患白内障的可能性愈大;屈光不正的人应戴“过滤防紫外线辐射”镜片。

2.避免机体缺水

老年人体内缺水,是导致晶体变浊的原因之一。要养成多喝水的习惯,同时注意防止腹泻、呕吐、大量出汗。

3.补充蛋白质

缺乏蛋白质和维生素A会引起角膜病变、白内障、夜盲症等眼病。应常吃瘦肉、鱼类、蛋类、乳类和大豆制品。

4.补足维生素

维生素C能减弱光线对晶状体的损害,具有防止老年性白内障形成的作用。B族维生素是参与包括视神经在内的神经细胞代谢的重要物质,有保护眼睑、结膜、球结膜和角膜的作用。缺乏或不足时,眼睛易干涩、球结膜充血、眼睑发炎(烂眼边)、畏光、视力模糊、视疲劳,甚至发生视神经炎症。含维生素B类丰富的食物有花生、豆类、小米、动物

内脏、肉类、蛋类、鱼类、米糠、豌豆等。

5.适量补充微量元素

微量元素如锌、铜、硒等也参与眼睛内各种物质的合成。缺锌影响维生素A的运转,会引起视网膜视紫质合成障碍,暗适应减弱。含锌丰富的食物有牡蛎、瘦肉等;铜不足时,影响胰岛素调节功能,造成眼球晶状体房水渗透压上升。含铜食物主要有牛肉、粗面粉、蘑菇、葡萄等;硒参与眼球肌肉、瞳孔的活动,是维持视力的一种重要元素。含硒较多的食物有鱼、家禽、大白菜、萝卜、蒜苗等。

6.预防和控制高血压、糖尿病、肥胖症等慢性病

糖尿病患者一定要好好控制血糖,以免诱发白内障。

此外,专家提醒广大民众,特别是中青年人群,在紫外线强烈的户外活动时应戴上墨镜或太阳镜。其次,尽量减少长时间看电脑、电视以及其他微波辐射影响眼睛健康。

编辑:吴鹏 组版:褚衍冲