

# 近视突然加深,可能患上白内障

## □菏泽光明眼科医院执行院长马元孝提醒市民,白内障患者年龄趋向年轻化 □建议年过四十的中年人,每年给眼睛做一次“体检”

本报记者 李德领

近日,随着《来自星星的你》的热播,手机、平板电脑、笔记本等数码产品俨然成“星星”粉追剧的必备产品。有人会盯着电脑看几个小时,甚至在等车、坐车时也会捧着手机看个不停。如此观看,眼镜能受得了?菏泽光明眼科医院执行院长马元孝提醒市民,要尽可能地避免长时间盯着屏幕,以免患上白内障。尤其是现在,白内障患者的年龄正趋向年轻化,这与年轻人近视严重、接触电脑过多等因素有关,并建议年过四十的中年人,应该每年给眼睛做一次“体检”。

## 追“星星”眼睛伤不起 当心患上白内障

最近王女士疯狂追剧,一部《来自星星的你》让她彻底成为追“星星”一族。“起初只是听周围同事和朋友谈起,后来按捺不住自己的好奇心,也加入了追剧的行列。”

但由于长时间对着电脑,王女士眼镜明显感觉干涩,有时候起床后觉得眼镜睁不开。近日,她来到菏泽光明眼科医院就诊,马元孝介绍说,长时间盯着电子屏幕,容易导致眼干、眼涩、眼胀、眼疼、视力模糊等眼部疲劳。而电子屏幕的闪烁、光亮的刺激等因素也会引起视疲劳。

据王女士介绍,刚看第一集就被有趣又虐心的剧情吸引住了,“周末两天时间,连着把《来自星星的你》看了14集,还

不过瘾,就把剩余的下载到了手机里,方便于坐车时看,甚至晚上躺在床上也是伴着‘星星’进入梦乡。”

马元孝说,随着手机、电脑等数码产品的普及,很多人在晃动的车里盯着手机屏幕看得眼睛发直,手机屏幕小,字体小,再加上光污染和辐射容易引起泪液和眨眼次数减少,同时对眼晶体和角膜产生危害。

“一定要养成良好的用眼习惯,尽量避免长时间盯着电脑或手机,每隔1小时让眼睛休息5至10分钟;要注意劳逸结合,生活中保持充足的睡眠,少熬夜。此外还可每隔半小时凝视远方,调整眼睛焦距,让眼部肌肉放松。”马元孝说。

## 近视突然加深警惕白内障 发病年龄越来越年轻化

在某事业单位上班的李先生,在学期间双眼就有将近800度的高度近视,最近发现视力又开始下降,看起书来越来越模糊。上周末,李先生来到菏泽光明眼科医院做了全面检查,医院告诉他已经患了白内障。“白内障不是老年人才有吗?现在还不到40岁,怎么就患上白内障了?”李先生极其纳闷。

“很多人认为老年人容易得白内障,这是认识上的误区。白内障发生人群以中老年为主,但有年轻化趋向,高度近视患者的增加是重要原因。”菏泽光明眼科医院执行院长马元孝说,800度以上的高度近视往往会使眼内情况发生一系列改变,例如晶状体混浊、眼底萎缩

## 对话菏泽光明眼科医院执行院长马元孝:

# 白内障想复明,只能进行手术

目前,我国随着人口年龄结构的老龄化发展,老年性白内障失明的人数将大量增加。这些老年白内障患者均需要手术治疗才能恢复光明,然而仍有一部分老年人对白内障手术存在一定的误区,以至贻误手术时机,为此,记者对菏泽光明眼科医院执行院长马元孝进行采访。

►菏泽光明眼科医院执行院长马元孝。

本报记者 李德领

记者:老年人视物模糊是不是得了白内障?

马元孝:白内障是我国目前排名第一的致盲性眼病,老年人视物模糊很大一部分是由白内障导致的,但也有可能是老花眼、眼底病等其他原因,需要到医院做专业的眼科检查才能最终确定,进行相应的治疗。

记者:吃药、点眼药水能不能治疗白内障?

马元孝:不少患者和家属盲目听信一些白内障治疗药物的虚假宣传,使用很长一段时间不但不见效果,病情反而日渐加

重,还延误了治疗的最佳时机。目前从世界范围上来看,还没有任何一种药物能够根治白内障,手术是治疗白内障唯一有效的方法,以高品质的折叠人工晶体替换人眼浑浊的晶状体,最终让白内障患者重获清晰视力。

记者:白内障是不是要等到“成熟”了才手术?何时是白内障手术的最佳时机?

马元孝:认为白内障要等到完全“成熟”眼睛完全看不见才进行手术,这是一种非常陈旧的观点,也是一个很大的误解,这与以往采用的传统的白内障手术方式有关。

只要白内障影响到正常生活

就可以手术,等到眼睛完全看不见或者视力非常差才手术,大大影响了生活质量,完全没有必要,实际上还加大了手术的难度和风险,也不利于术后视力的恢复。

记者:请问这么老年代适合做手术吗?痛吗?有其他更好的解决办法吗?

马元孝:白内障手术没有年龄限制。由于这种手术时间很短又几乎没有痛苦,因此,只要身体没有严重的其他疾病,任何年龄的患者均可接受手术。得了白内障若想复明,除了手术没有其他的方法。

记者:患糖尿病的白内障患



病变等,所以高度近视患者晶状体发生混浊(也就是白内障)的时间比正常人要早。

据了解,白内障的常见症状有:视力下降,视物模糊朦胧;看东西时,好像眼前有一层薄膜,或者好像戴了面纱,光线变暗;当看到特别明亮场景或背景时,视力会严重减退等。白内障还有隐匿

表现,比如近视突然加深。一般来说,近视度数在20岁左右就稳定了。如果到四五十岁时,发现自己的眼镜度数突然加深,很可能是白内障的表现,必须尽早就医。若证实患上白内障,更换人工晶体,既可治疗白内障,也可解决近视问题。

据马元孝介绍,白内障年轻

化,除了高度近视的原因,还与生活方式有很大关系,过多接触电脑、手机辐射,甚至吸烟都有可能引起白内障。如长时间受电子辐射的伤害,眼睛里的晶状体组织会逐渐失去原有的功能和代谢平衡,造成晶状体混浊,引起高度近视继而引发白内障疾病。

## 白内障发病将逐渐步入高峰 要注重眼睛保养

随着中国进入老龄化时代,白内障的患病比例正逐步步入高峰期。据相关数据统计,我国每年新增白内障患者近110万。而且随着老年人口的比例逐步上升,老年性白内障的发病人数预计在未来数十年内仍将以较快的速度上升。

据了解,白内障是严重影响老年人视力健康的一种疾病,轻者视力模糊、头痛、飞蚊症,重者可以导致失明。“眼睛是心灵的窗户,如果眼睛看不清楚,人会感觉非常的无助。”马元孝说。

据马元孝介绍,随着医学的发展,对白内障已经有了很好的治疗手段,再也不用担心因为白

内障而引起失明,主要的法就是做手术,而且,这种手术非常的简单,痛苦也很小,是微创,但是愈后的效果非常好。而且,随着人工晶体的问世,如果一些严重的屈光不正的人还可以进行人工晶体的移植。从此,告别得了白内障就会双目失明的结果,绝大部分人都可以恢复正常的视力。

虽然白内障是很多老年朋友都患有的一种眼部疾患,这种疾病对于他们的日常生活带来了许多的麻烦,导致其子女需要花很多时间来照料他们。据马元孝介绍,白内障还是可以预防的,尤其是老年人要注重眼睛保养。

据悉,随着年龄的增长,身体的很多方面都会出现老化和变性,对于眼球晶状体来说也不例外。为了延缓衰老的进程,老年人的日常饮食中一定要加强营养,多吃富含维生素以及微量元素的食物,以此来给予晶状体以足够的营养支持。对于油腻、过咸的食物,都应当尽量少吃,有抽烟饮酒这些习惯的话,更要赶紧戒掉。同时,要养成规律起居的良好习惯,学会控制自己的情绪,遇事不要慌张激动,在平日闲暇时多进行一些体育锻炼。尤其要注意的是用眼卫生,不要阅读过长时间,看电视的时间更要注意控制。



者可以做手术吗?

马元孝:可控制的高血压和糖尿病是不影响白内障手术的,术前住院也会检测和控制血压和血糖。糖尿病和高血压都可能引起眼底病变,目前即使存在眼底病变也要尽早手术,一方面提高视力,另一方面摘除白内障可更好地治疗眼底,防止进一步恶化。

记者:患有高血压、心脏病等慢性病可以做白内障手术吗?

马元孝:以往人们认为患有高血压、心脏病等疾病就不能做手术,其实这是一个误区。只要术前对患者进行药物的治疗,将病情控制稳定后再实施手术,对患者的身体健康和生命安全是没有影响的。