

齐鲁晚报大篷车进社区

主办: 齐鲁晚报·今日淄博
漱玉平民大药房

60岁以上老人白内障发病率达75%,大篷车到金乔老年公寓宣传防治知识 不少人误把白内障当成老花眼

“很多人一上年纪眼睛看不清了,就认为是老花眼,但其实很可能是早期白内障。”7日,齐鲁晚报大篷车健康体检活动走进张店区金乔老年公寓,为老人们免费检测视力,并以讲座及会诊的形式,为白内障老人的治疗提出了医疗、保健建议。



工作人员帮助老人做视力检测。 本报记者 刘光斌 摄

本报记者 刘光斌

10名老人8人晶状体出现浑浊

张店金乔老年公寓会议室内,老人们坐着椅子排起了小长队,等待大篷车工作人员为其做视力及白内障检测。“人到了70多岁,视力还能达到0.8的就很少了,大部分都被老花眼和白内障等问题困扰。”负责检测视力的漱玉平民大药房工作人员王浩宇说,在距离视力表5米之外,有部分老人对小拇指大小的“E”就已辨认模糊,分不清这个符号的开口方向。

而这些表示自己视线模糊的老人白内障检测结果为,10个老人中就有8个已经出现晶状体浑浊,甚至早已因为转化成白内障。“不管光线怎么样,看东西总是感觉蒙上了一层雾,戴老花镜也没用。”81岁的孙汝振老人一直以为自己是老花眼,他摘下眼镜让工作人员做检测,结果显示,老人

的晶状体已出现浑浊,而这才是老人视物模糊的真正原因。

“虽然晶状体浑浊不等于白内障,医学上,矫正视力在0.7或以下者,方可诊断白内障。但也只是程度的问题。”大篷车工作人员、浙江莎普爱思药业股份有限公司淄博地区经理宋丽霞介绍说。

“白内障有多种类型,如老年性白内障、先天性白内障、代谢性白内障等。而目前老年性白内障是最为普遍的类型,在60岁以上的老年人中,白内障的发病率高达75%。白内障已经成为威胁老年人健康的第一眼疾。”宋丽霞说,我国目前已经确诊的白内障患者已经多达3500万,每年新增40万,每年因白内障导致失明的约有50万,而且还以8%-10%的速度增长。

防治白内障要注意饮食和生活习惯

对于白内障的防治,很多患者都存在一定的误区。“白内障说白了就是晶状体的浑浊,但是这种疾病没有疼痛。在患病初期,患者虽能感到视力模糊,但大都不注意,有些老年人甚至认为是老花眼。随着病情的发展,病人会采用一些口服药物以补肝、肾、脾的方式,部分增加眼内代谢,使白内障的某些症状得到缓解,但这样很容易造成停药复发的情况。”宋丽霞向公寓老人建议,倘若视力已经模糊,经检验,晶状体已经浑浊的话,那么就应当介入治疗,不要等待病情发展恶化。

此外,宋丽霞还透露说,进入成熟期的白内障患者通过手术治疗也存在一定风险,手术摘除了早已浑浊的晶状

体,换上了人工晶状体,但该晶状体只有一种焦距,也会给康复后的生活造成不便。

防治白内障不仅需要药物及手术上慎重选择,还要从饮食及生活习惯上做出改变。“晶状体内没有毛细血管,它的营养是靠它的吸水性来实现的。而晶状体的营养障碍也是白内障的重要原因,据研究,当人体脱水时,白内障发病率会相应提升,因此对于很多老年人来说,避免脱水对防治白内障很关键。”宋丽霞介绍说,防治白内障,老年人还应当多吃富含维生素C、维生素A的蔬菜及动物内脏。“对于那些血糖偏高的市民来说,日常生活中,也应当怀有一个平常心,忌烟酒,保持身心舒畅,这样也可以减少患病的几率。”

白内障初发到成熟可能经过数十年

“白内障根据类型不同,其原因也不尽相同。不过拿最为普遍的老年性白内障来说,年龄增长所伴随的晶状体代谢与营养障碍,虹膜老化则是主因。这就好比人上了年纪,头发会变白一样。”宋丽霞告诉公寓里的老人,白内障的发展会经过初发、膨胀、成熟、过熟四期,但从初发期到成熟期可经数月或数十年不等,很容易减弱患者的防治意识,没有在初期便即控制病情。

在为老年人做白内障检测的过程中,工作人员也注意询问是否有高血糖等病史。倘若有老人患有糖尿病,工作人员便建议老人尽快做白内障检测,以做到预防。

“以糖尿病性白内障为代表的代谢性白内障需要引起注意。”大篷车活动白内障检测工作人员常新月介绍说,糖尿病患者血糖升高,晶状体内血糖代谢紊乱异常是糖尿病性白内障的病理基础。该种白内障多发于老年人群,与老年性白内障相似,但发病速度更快,晶状体可在数天至数月内完全浑浊。

本报记者 刘光斌

金乔老年公寓:

定期为老年人做白内障检测

“我们与淄博某眼科医院合作,一年为公寓里的老人做一次白内障检测,据我所知,现在已经在医院做过白内障手术的就有8、9个。”金乔老年公寓院长平秀梅介绍说,自2006年成立以来,金乔老年公寓现在已有210名老人入住,平均年龄80岁左右,而根据往年的检测,大部分老年人的晶状体都已出现浑浊。为促进老年人身体健康,金乔老年公寓还为老人在某些医院争取了免费手术的机会。

随着老龄化进程的推进,老年公寓正迎来越来越多的老年人入住,“当初成立老年人公寓时,我们只是金乔社区的一个集体性质老年公寓,但现在来自社区之外的老人已经占了一半,且还有增长趋势。”平秀梅说,随着老年人的增加,像白内障等老年人群多发疾病的影响也逐渐扩大,为老人生活及其家庭带来诸多负担。

为此,金乔老年公寓也加强了相关健康防治宣传,在白内障防治领域,便将白内障与糖尿病相结合,对公寓老人做相关的保健知识讲座。“每年都会邀请某些医院里的大夫,为老人做一些心脑血管疾病的讲座,其中糖尿病及糖尿病性白内障也是其中的重要内容。”平秀梅补充说。

本报记者 刘光斌



工作人员为老人做白内障检测。 本报记者 刘光斌 摄

长时间太阳强光照射也是致病因素

据研究,长时间的太阳紫外线照射也是白内障的致病因素之一。

“对很多老年人来说,他们年轻时对眼睛没有相应的防护措施,在太阳强光下暴露时间太长,就为白内障埋下了隐患。”漱玉平民大药房工作人员唐小保介绍说,此次大篷车走进金乔老年公寓,活动主办方还为参与活动的老人准备了一份礼物——遮光眼罩,并提醒老人白天睡眠时佩戴,防止紫外线对眼睛的伤害。

“现在市场上有些商家会宣传自己的某款按摩眼

罩具有治疗白内障的疗效,其实这有些言过其实,按摩眼罩虽然一定程度上可以促进眼部周围的微循环,从而让眼部舒服,甚至减缓白内障的发展,但说治疗则是不可能的。”宋丽霞一边为老人发眼罩,一边向老人解释眼罩的用途。

“此外对于年轻人来说,也应当多加留意,比如晚上睡觉时不要开着灯,不要过度使用手机、电脑等。”宋丽霞建议广大青少年,应当保持规律的作息习惯,避免用眼过度,为眼睛健康埋下隐患。



工作人员现场为老人会诊白内障。 本报记者 刘光斌 摄