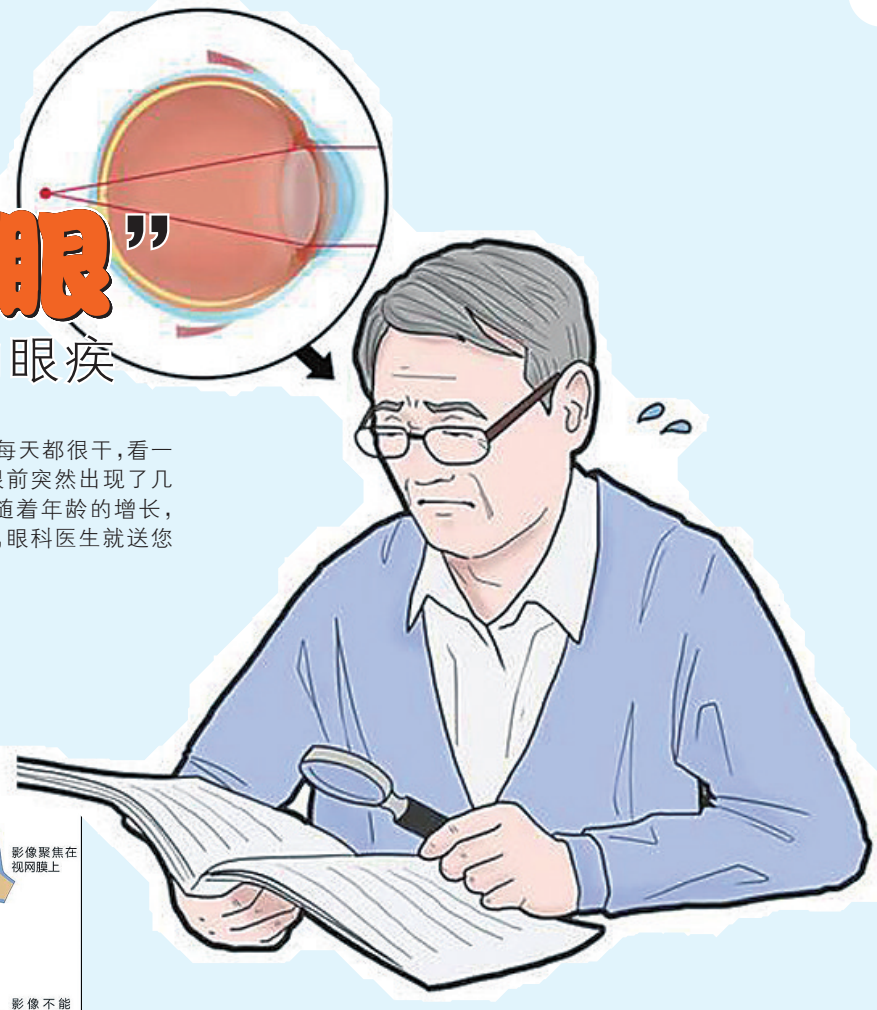
晚报版部主办 电子信箱:llrbxqk@126.com
组版 孙健芳 责编 符宏伟 校对 白颖凯

人到中年 更得注重“养眼”

为您盘点八个容易盯上中老年人的眼疾



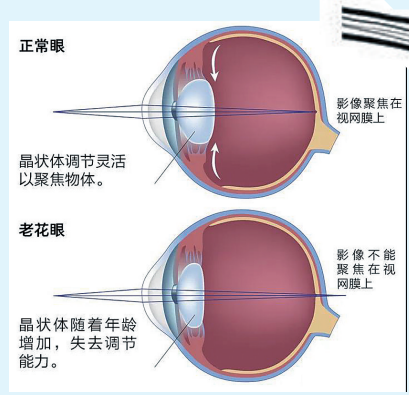
“我的眼睛看东西越来越不清楚了,我会不会瞎掉啊?”“我的眼睛每天都很干,看一会儿电视或者手机就睁不开眼睛了,我的眼睛出了什么问题?”“我的眼前突然出现了几团黑影,我是不是要失明了?”……变老是每个人都会经历的一件事,随着年龄的增长,眼睛的机能也会大不如前。许多中老年人非常忧虑自己的眼睛,今天,眼科医生就送您一双“金睛火眼”,及早识别出中老年人的常见眼病,提早干预。

眼调节能力降低变“老花眼”

“老花眼”是我们的俗称,医学上老花眼其实就是“眼调节能力降低”,它是属于人体的一种正常生理现象,是因为人体的器官衰老所导致的,是无法避免的一种情况,但其发生的时间不一定。

绝大多数的人在40至45岁左右眼睛会悄悄出现“老花”,首先感到看小字模糊不清,必须要将书本、报纸拿远才能看清上面的字。但是现在由于大家的近距离长时间用眼增加,更加影响了眼睛的调节,一小部分人“老花”的年龄更加提前。

一旦有了“老花”的症状,建议前往医院验光检查,这里提醒一下,一定要进行医学验光配镜,可不能在马路旁边随便买一个花镜就戴上,会对眼睛有伤害的,而且度数较小、年龄较轻的患者,早期也可积极进行调节训练。



糖尿病引发的视网膜病变

我国的中老年人糖尿病发病率较高,糖尿病视网膜病变是糖尿病患者非常常见的并发症,也是中老年人致盲因素之一。血糖如果反复波动,得不到有效控制,会造成视网膜出血、黄斑水肿、视网膜脱离等一系列严重的情况。

在此提醒大家:如果确诊了糖尿病,一定要每年都去找眼科医生详细地查一下眼底,如果出现了病变,可以早诊断早治疗,这类疾病造成的失明是完全可以通过早诊早治来避免的。

慢病带来的视网膜血管阻塞

视网膜血管阻塞也是一种老年人常见的视网膜血管疾病,多发生于有高血压、高血脂、糖尿病、动脉粥样硬化、颈动脉斑块的患者,由于视网膜血管受到阻塞,导致视网膜供血不足,可能会导致视力损伤,甚至失明。

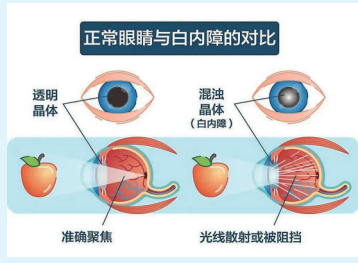
如果突然出现了视力下降、部分或完全的视野丧失建议要尽快就医,还是要反复强调“早诊断早治疗”,会有最好的治疗效果,可以预防失明的发生。

另外,管理自己的健康状况,控制高血压和糖尿病等慢性病、戒烟戒酒、锻炼身体都是很重要的。

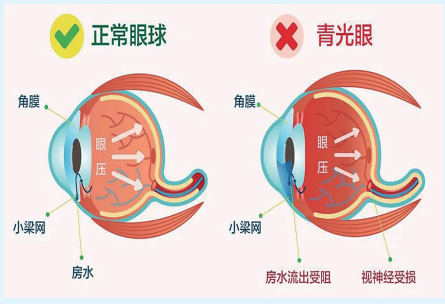
晶状体老化所致的白内障

白内障,也是一种常见眼病,是眼睛里的晶状体浑浊了。随着年龄增长,晶状体会逐渐老化,白内障就容易出现。对于白内障已经影响生活的人来说,最有效的治疗方式是手术,患者可以通过手术植入人工晶体。

目前白内障的手术方式已经比较成熟了,而且是微创的方法,确诊白内障并且影响到日常生活就可以考虑手术。一旦等到白内障逐渐严重了,不只会导致失明,手术也会变得更加困难。



泪液分泌不足引发的干眼症



干眼症也是个非常常见的中老年眼病,常见的症状有:眼睛干涩、容易疲倦、眼痒、有异物感、痛灼热感、分泌物黏稠、怕风、畏光、对外界刺激很敏感;有时眼睛太干了,反而刺激反射性的泪液分泌,而造成常常流泪,会出现一过性的看东西不清楚,休息一下会好转。

老年人由于泪液的分泌系统没有年轻时候那么发达,产生的基础泪液分泌不足,另外由于年龄大了眼睑松弛下垂,结膜松弛,睑缘的睑板腺分泌功能也不足,还有近几年中老年人的手机和平板使用比例和使用时间增多,这些都是容易发生干眼的原因。

医生提示:针对病因个体化治疗是提高干眼治疗效果的关键,比如不同类型的人工泪液、泪小点塞栓等方法的联合使用。目前市面上的部分眼药水成分复杂,切记不要随意在药店购买使用。

玻璃体液化引起的飞蚊症

常有中老年患者非常紧张地来到门诊,说自己突然眼前出现好多小黑影,我们统称这种症状是“飞蚊症”。飞蚊症主要由于眼内的玻璃体随着年龄增长开始液化而导致。这使得液化的玻璃体在眼中形成囊块或碎片状,从而导致视线上出现飞蚊症。

大多数飞蚊症症状都是无害的,是一种正常的生理现象,但如果感到突然变化或视野中有更大、更频繁的黑点或线条或有强烈的闪光感,应立即就医。因为这可能是视网膜脱落的一种征兆,需要尽早治疗才能避免失明。

需要注意的是:在任何情况下,如果出现飞蚊症状,有条件的还是应该去医院散瞳查一下眼底,排除一下是否出现了视网膜裂孔、视网膜脱离、眼底出血等其他的疾病,避免贻误病情。

可致失明的老年黄斑变性

黄斑变性是一种致盲性眼病,会造成老年人视力不可逆的损伤。

黄斑变性发生早期有个典型的症状就是“看东西变形”,50岁以上的老人可以自测,可以自备一张amsler方格表,看看有没有变弯、扭曲等,如果出现的话,尽早去医院检查治疗。老年性黄斑变性最后会导致失明,早期治疗非常重要。

护眼的方法 学起来

总的来说,我们的眼睛每天都可能因为各种因素,持续受到伤害,增加病变风险。那么,中老年人该怎么预防或改善眼疾?可以从以下几方面入手。

避免过度用眼 长时间看手机、看书,以及长时间地开车都会让眼睛过于疲劳,引发各种眼部疾病。而随着年龄增长,眼部功能下降,若过度使用眼睛会让视力下降速度加快。

治疗原发疾病 很多中老年人常见眼病都和患者的原发疾病密不可分,如果存在高血压、糖尿病、颈动脉斑块等疾病要积极采取措施让疾病得到控制,避免影响到眼睛。

定期检查 建议大家要定期检查了解眼部情况,若发现眼睛异常,要及时采取措施,避免疾病加重影响视力。

及时就医 如果发现自己有视力下降、眼睛疼痛或者其他不适的情况要及时就医,发现问题避免耽误疾病。

另外,日常要多吃维生素C、维生素E这些抗氧化物质含量较高的食物,包括胡萝卜、猕猴桃、枸杞等。 (李爽)

据《北京青年报》