

美好“视”界为老守护

老年人要警惕这些“视力小偷”

预防近视
从小抓起预防近视
营养均衡“目”浴阳光
预防近视

【相关】

警惕过度使用电子产品
引发干眼症

据新华社电 眼科医生提醒,智能手机已成为人们生活中不可或缺的一部分,“机不离手”更是成为许多人的生活常态。然而,长时间刷手机不仅会导致视力下降,还可能引发干眼症。

中南大学爱尔眼科学研究院研究生导师李绍伟介绍,干眼症是眼科常见疾病,不仅会造成眼部干涩、疼痛、视力模糊等不适症状,还可能引发角膜损伤、眼部感染等严重后果。专家指出,长时间紧盯屏幕,眨眼次数不自觉减少,泪膜稳定性被破坏,是加重干眼症的重要原因之一。此外,长时间待在空调房中,空气干燥,也会加速泪液蒸发,进一步加重干眼症状。

安徽医科大学第二附属医院眼科主任陶黎明介绍,许多人对干眼症存在误区,认为干眼就是眼睛“缺水”,于是自行购买眼药水使用。对此,医生特别提醒,部分眼药水中含有防腐剂,擅自使用非但不能“治好”干眼症,还可能会造成眼表伤害。一旦确诊干眼症,应及时前往专业眼科医院进行对症治疗。

李绍伟说,针对干眼症的治疗,医生会根据患者的发病原因、干眼类型等具体情况制定个性化方案。常规治疗手段包括在医生指导下使用人工泪液、抗生素、糖皮质激素、免疫抑制剂等药物;对最常见的睑板腺功能障碍型的干眼,热敷和理疗是一种有效的治疗方式。此外,干眼是一种与生活方式密切相关的疾病。日常生活中要注意科学用眼,减少看手机和电脑的时间。同时,避免熬夜、适当运动,避免在空调房间和温室内过久停留,保持良好的精神状态和规律的睡眠习惯。

李绍伟建议,对于干眼症患者,饮食上需要增加富含维生素A、C、E以及叶黄素等营养素的摄入。维生素A有助于维持正常的视觉功能,可通过食用动物肝脏、奶类、胡萝卜等补充。同时要注意减少辛辣、油腻、刺激性食物的摄取,避免加重眼部不适。此外,应保证充足的水分摄入,有助于维持眼部的湿润。

每年6月6日是全国爱眼日,今年主题为“关注普遍的眼健康”。

数据显示,我国眼病患者基数庞大,近视、干眼症、白内障三大眼病患者已逾10亿人。随着我国人口老龄化加剧,老年致盲性眼病已成为威胁老人健康的重要因素。

老年黄斑变性、糖尿病视网膜病变等眼部疾病,不仅会降低老年人的生活质量,更可能导致他们永久性视力丧失。在眼科专家看来,提高老年人对这些眼病的认识,做到早发现、早诊断、早治疗,是降低致盲率的关键。

黄斑变性

老年人视力的“隐形杀手”

黄斑变性是一种影响老年人视力的眼部疾病,所以被形象地称为“老年性黄斑变性”或“年龄相关性黄斑变性”。

根据相关研究,这种疾病是50岁以上人群视力下降或失明的主要原因之一。

黄斑是眼睛视网膜中负责中央视觉和精细视觉的部分。黄斑病变就好比拍照的胶卷底片上最中间的部位出了问题,不能呈现精致的影像了,人的视力、色觉、视物形态都会受到破坏。

专家指出,老年黄斑变性分为干性和湿性两种类型,其中干性黄斑变性更为常见。干性黄斑变性的主要病理变化是黄斑区视网膜色素上皮细胞退化、萎缩,导致视力逐渐下降。而湿性黄斑变性则相对较少见,但进展更快,更容易导致严重的视力丧失。湿性黄斑变性的特点是异常的新生血管在视网膜下生长,这些血管容易渗漏、出血,导致疤痕形成和永久性视力损害。

糖尿病视网膜病变

糖尿病患者的“眼中隐患”

糖尿病视网膜病变是糖尿病患者常见的并发症之一。糖尿病患病时间越长,发生视网膜病变的风险越高。在糖尿病患者中,约有20%~30%的人患有糖尿病视网膜病变,其中一部分会发展为增殖性糖尿病视网膜病变,可能导致严重的视力损害甚至失明。

专家指出,糖尿病视网膜病变的危险因素包括高血糖、高血压、高血脂和吸烟等。专家建议,糖尿病患者应该每年进行一次眼科检查,包括散瞳眼底检查。

对于糖尿病视网膜病变的治疗,赵娟介绍,早期主要通过控制血糖、血压和血脂来延缓疾病进展。当病变达到一定程度时,可能需要进行激光光凝治疗。“激光治疗可以减少视网膜新生血管的形成,防止玻璃体积血和视网膜脱离,是目前治疗糖尿病视网膜病变的有效方法。”她补充道,对于已经发生玻璃体积血或视网膜脱离的患者,可能需要进行玻璃体切割手术。

白内障

众多老年人在“雾里看花”

白内障是一种常见的眼部疾病,也是60岁以上老年人致盲的主要原因之一。主要原因是晶状体蛋白质的变性和混浊,通常是随着年龄增长而自然发生的。其他患病风险因素包括糖尿病、长期使用类固醇药物、眼部外伤等。白内障的主要症状包括视力模糊、色彩感知减弱、对光线敏感等。如果不及及时治疗,白内障可能导致严重的视力损害甚至失明。

专家指出:“白内障的治疗主要是通过手术移除混浊的晶状体,并植入人工晶状体。这是一种安全有效的治疗方法,可以显著改善视力。”

专家同时建议,老年人应定期进行眼科检查,以便及早发现白内障,“早期发现和治疗可以避免视力严重损害,提高生活质量。此外,保持健康的生活方式,如戒烟、控制血糖和血压,也有助于减少白内障发生的风险。”

综合新华社、央视、中新社报道