

告别白内障,让“视”界更清晰

专家:目前尚无确切治疗药物,不要听一些广告忽悠

刘通 通讯员 谢静
济南报道

晶状体混浊导致白内障 严重者会完全失明

人们通常把眼睛比作照相机。白内障可以理解成发挥镜头作用的一个零件——晶状体出现了老化。“从透明的镜头变成了混浊的镜头,就叫白内障。”

郭慧解释,晶状体的结构形态就像生活中常吃的扁桃仁,它由三层结构组成,包括表面的囊膜、中间的皮质和中心的核。白内障的混浊形态多种多样,有人是囊膜混浊,有人是皮质混浊,但无论是哪个部位混浊,都会挡住光线进入,导致视觉信号传导受阻,从而引起视力下降。

郭慧表示,白内障对人造成的最主要危害就是视力下降,或者“视物模糊”。“这种危害是慢慢发生的,随着时间推移逐渐加重。”郭慧表示,当白内障发展到一定程度,视力明显下降,就会对生活、工作造成影响,比如出门看不清红绿灯,下楼梯可能跌倒。如果不及及时治疗,白内障发展到严重程度,可能导致完全失明。

白内障早期还会引起一些其他症状,比如对比敏感度下降,看到大街上的灯箱广告牌,或许能看出是什么字,但清晰度下降了。“白内障患者还会表现为看东西重影、复视。这些白内障混浊不均匀的人,可能会出现视野的遮挡感和缺损,很多患者说自己在室内视力还行,但是出门光线一强,眼睛就看不见了。”郭慧说。

突然近视需警惕 基础病人群更要小心

有些白内障患者会出现屈光状态的改变。换句话说,有的老人年轻时一点不近视,可到了六十多岁,出现四五百度近



随着人口老龄化加剧,白内障已成为我国最常见的致盲眼病之一。据统计,我国60岁以上人群白内障发病率约为80%。截至2020年,中国成人白内障的发病率达到22.78%,患者数量高达1.3亿,预计到2050年,中国成人白内障人群将超过2.4亿。

6月27日,山东大学齐鲁医院眼科主任医师郭慧做客“壹问医答”直播间,就白内障的相关知识展开科普讲座。

视;或者年轻时是中度近视,五六十岁时,变成一千多度的高度近视。

除了老年人,哪些群体更容易发生白内障?郭慧表示,谈到白内障高发人群,首先要谈白内障的不同原因。白内障中,最常见的是老年性白内障,或者叫年龄相关性白内障,这是一种老化现象,就像人的头发会变白一样,常见于60岁以上老年人,由于个体差异,一些五六十岁的中老年人,也可能出现明显的白内障。

建议60岁以上人群,应该定期检查眼睛,可以帮助判断白内障的程度以及是否合并其他眼病。

除了年龄原因造成的白内障,一些疾病也可能引发白内障。比如血糖高,会加快白内障的发生发展,因此糖尿病患者需定期进行眼部检查,包括眼前节及眼

底的检查,防范糖尿病性白内障及糖尿病性视网膜病变。

眼部曾罹患其他眼病,比如葡萄膜炎、青光眼、高度近视,也会引起或加速白内障的发生。长期局部或全身使用激素的患者,也要定期检查眼睛,防范激素性白内障和激素性青光眼的发生,早发现、早治疗,防止视功能出现不可逆损害。

另外,还有一类特殊的人群,就是先天性白内障患儿。如果婴儿出生后,发现黑眼珠的中央发白、不会追光追物,家长需及时带婴儿到医院就诊。

治疗尚无确切药物 一些误区要摒除

“关于白内障的治疗,首先要强调,目前并没有确切能治疗白内障的药物。”郭慧提醒,有些商业宣传所谓能治好白内

障的药,一定不要轻信。

早期白内障对视力影响不大,不影响工作生活,不需要治疗,只需定期检查。当视力下降明显、影响日常工作生活,且医生评估白内障手术可改善现有视功能,患者可以选择手术。

“通俗来讲,白内障手术的原理,就是患者的镜头老化,影响功能了,我们通过手术的方法,更换一个新镜头。”郭慧介绍,随着技术发展,白内障手术先后出现了白内障囊内摘除手术、小切口白内障囊外摘除术以及目前主流的手术方式——白内障超声乳化吸除手术或全飞秒辅助手术。

白内障摘除后,眼内还缺少一个零件,在早年需要佩戴厚厚的眼镜片发挥这个镜头的功能,现在技术越来越进步,出现各种功能的人工晶体,将人工晶体植入眼内,就可恢复视功能甚至实现远中近都获得良好的视力。

“临床上,很多患者对白内障产生认识误区,比如一些老人总感觉眼睛前面有东西飘,以为这是白内障的症状,实际上可能是飞蚊症。它是由玻璃体混浊、玻璃体后脱离或者眼底疾病引起的,与白内障无关。”郭慧说。

还有一种误区认为,白内障可以通过眼药水或其他药物治疗,但目前尚没有确切的药物能治疗白内障。

有患者认为,白内障不痛不痒,不用治疗。其实,虽然白内障是无痛的,进行性视力减退,但在发展过程中,可能到达膨胀期或过熟期,引起青光眼急性发作,导致剧烈的眼痛、头痛及视力丧失,因此出现视力下降时应及早就诊。

还有“白内障‘熟’了才能手术”的说法,郭慧表示,这也是不可取的,白内障太熟,会使手术风险增加,现在的白内障超声乳化手术,切口小、时间短、安全性更高,“白内障手术在适宜的时机做才最好。”

情绪不好真的会伤胃

减少胃病发生,要做好这些事



记者 秦聪聪 通讯员 闫旋
济南报道

情绪低落、精神萎靡时,茶饭不思;情绪高涨、心情愉快时,食欲倍增……日常生活中,很多人都有这样的经历。山东中医药大学第二附属医院整体诊疗科主治医师曹婧介绍,胃肠道是最大的情绪器官,对情绪非常敏感。

为何情绪会让胃产生如此大的变化?曹婧解释说,自主神经(又叫植物神经),是专门支配

内脏器官活动的神经。此神经有独立的中枢,名为植物神经中枢。这一中枢位于延髓,受中脑二级中枢制约,最终都由大脑高级中枢控制。也就是说,胃肠的最高领导是大脑中枢,“情绪”是中枢神经的反应,必然会通过对自主神经的影响,从而影响到肠胃等内脏器官功能。

中医学认为,肝主疏泄,调节情志,而胃主受纳,腐熟水谷。怒伤肝,肝木克脾土,肝气郁结会横逆犯胃,影响胃的气血流通,导致胃气郁滞,不通则痛。此外,怒还会影响脾胃的运化功能,导致消化不良,产生胃脘胀满、疼痛等症状。所以当我们情绪不好的时候,常常不思饮食,勉强进食就会导致胃脘饱胀不适,或者突然发怒,导致胃肠痉

挛,出现腹痛,这就是大家常说的“气得胃痛”。

因此,中医在治疗因情绪波动引起的胃痛时,通常会采取疏肝解郁、调和脾胃的方法,通过调整情志、药物、针灸、按摩、功法等手段,来恢复肝脏和脾胃之间的平衡,以达到缓解胃痛的目的。

一般情况下,根据患者的具体症状和体质,中医师可能会开出具有疏肝解郁、调和脾胃、理气止痛作用的药方,比如逍遥丸,常用的中药成分可能包括柴胡、白芍、香附、延胡索、甘草等。

此外,针灸和推拿按摩,也可以改善患者胃痛症状。针灸可以调节人体的气血运行,缓解肌肉紧张和疼痛,常用的穴位包括足三里、中脘、内关、太冲等,这些

穴位有助于疏肝理气、和胃止痛;通过按摩可以缓解肌肉紧张,促进气血流通,改善胃部疼痛,常用的按摩部位包括腹部、背部和相关的经络穴位。

同时,建议患者保持规律的作息时间,避免过度劳累,适当进行体育锻炼,常练养生功法如八段锦,能起到疏通经络、调畅气血、调和脏腑、增强体质中的作用。

需要注意的是,中医认为,暴怒伤肝,思虑伤脾。日常生活中,要注意以理制情,即以理性克制情志上的冲动,使怒气不生;以耐养性,遇事能够忍耐而不急躁生怒;避免过度思虑,思虑过多易使心神过耗,产生胃脘部不适的症状,建议少思虑以养其神。

生活课堂

鹌鹑蛋胆固醇含量 比鸡蛋低

农业农村部食物与营养发展研究所研究员朱大洲介绍,与鸡蛋相比,鹌鹑蛋的胆固醇含量相对更低。每100克鹌鹑蛋胆固醇含量为515毫克;每100克鸡蛋胆固醇含量为648毫克。同等重量下,鹌鹑蛋的胆固醇含量比鸡蛋低约20%。

豆豉和纳豆 是血管“清道夫”?

北京中西医结合医院内科主任医师赵丹阳表示,常吃豆豉、纳豆,对心脑血管疾病有益处。

纳豆,起源于我国古代,由黄豆通过纳豆菌(枯草杆菌)发酵制成豆制品,具有黏性,气味较臭,味道微甜。纳豆作为一种大豆初级发酵食品,比直接食用大豆更有利于人体消化和吸收。

豆豉、纳豆的营养价值,除保留了黄豆所有的营养成分外,还富含多种生物活性物质,对人体有一定的养生和保健作用。其中纳豆激酶具有一定的溶栓作用,同时它还具有抗血小板聚集和抗凝作用,对心脑血管疾病是有益处的。

小样本临床研究证实,纳豆激酶具有一定的辅助降压作用,主要针对高血压前期和一级高血压患者,也就是高压在130~159毫米汞柱,低压在90~100毫米汞柱之间的高血压患者。

夏季常按足三里穴

中国中医科学院中医门诊部主任医师詹志来介绍,民间有种说法叫“夏季无病三分虚”,意思就是在夏季,人体容易受到暑邪影响,从而出现虚损。大家可以经常揉按足三里穴,帮助预防、缓解不适。

足三里穴位置:小腿弯曲90度,外膝眼下四指并拢,胫骨外侧一中指处就是足三里穴。一般揉按20~30次。

不同位置白发 反映不同健康问题

中国中医科学院医学实验中心研究员汪南玥介绍,一般女性42岁、男性48岁时头发开始变白,这是一个生理现象。如果在这个年龄之前出现明显白发,可能是病理情况。

1.前额白发与脾胃相关:比如长期劳累造成脾虚,或饮食过度造成胃热,都可能导致前额头发变白。

代茶饮:茯苓20克、陈皮10克、生薏仁15克,用开水泡5~10分钟就可以饮用。

2.两鬓斑白,一般跟肝胆功能失调有关系,比如压力大、熬夜。

实证:比较着急、容易生气,经常熬夜口干口苦。推荐代茶饮:槐花、牡丹皮、淡竹叶各5克泡水喝。

虚证:面色偏黄、贫血、感觉累,建议吃一些补血食物。推荐代茶饮:当归、川芎或桑葚各5~10克,放在一起煮水喝。

3.头顶和后脑勺白发,更多跟肾虚有关。可以常喝黑豆浆,用黑米、黑豆、黑芝麻各30~50克,也可以加一些桑葚、枸杞等。用桑葚、枸杞和黑米熬粥,也有助于提升肾气。

想缓解白发问题,还要避免熬夜,因为睡眠不足,可能引起神经功能紊乱及内分泌失衡,导致头发毛囊黑色素减少,产生白发。

据CCTV生活圈