

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，出现四五百度近视。



视；或者年轻时是中度近视，五六十岁时，变成一千多度的高近视。

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。

“临幊上，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时就诊。

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。”

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



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

情绪不好真的会伤胃 减少胃病发生，要做好这些事

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。这一中枢位于延脑，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，中医师可能会开具具有疏肝解郁、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。日常生活工作中，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。