

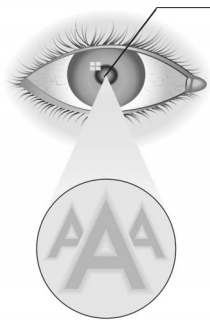
“白内障”年轻化 一些不良习惯可能增加风险

■记者 唐雪萍

说起白内障,很多人都以为这是老年人才会得的“老年病”,其实不然,由于频繁使用电子产品及不良的生活习惯,使得年轻人得白内障的几率增加,白内障这种本该多发于40岁以上人群的眼科疾病,如今趋于年轻化。



白内障的原因分多种



玉林市中医医院眼科主任阙冬梅解释,我们能看清楚外界的东西是因为光线从外界经过角膜、晶状体、玻璃体,然后在视网膜上聚焦,再通过视神经将信号传导到大脑进行处理。在正常的情况下,晶状体是无色透明的,但由于年龄、外伤等各种原因,晶状体的透明度降低,颜色发生改变就会导致视觉质量下降,这就是白内障。简单来说,白内障就是晶状体“老了”、坏了、不透明、没弹性了。

白内障的原因分为很多种,除少数先天因素外,大多是因为后天因素所致,常见原因有:老年性白内障,这是最常见的白内障类型,大多随着年龄增加所致,较常发生于四五十岁以后的中老年人,水晶体因退化而逐渐硬化、混浊,最后出现视觉障碍的情况;先天性白内障,出生时即患有白内障,可能为遗传因素、染色体变异、胚胎内感染等因素,婴儿瞳孔内会看见白色或灰色的混浊点,进而影响视力发展;外伤性白内障,可能

因车祸、钝器撞击伤害、尖锐物品刺伤、电击、化学药品灼伤、高热等所致,上述情况均可能伤及水晶体;并发性白内障,是因高度近视、青光眼、网膜色素病变等眼部疾病,可能出现并发症而引发白内障;代谢性白内障,因糖尿病、甲状腺疾病、低血钙症、半乳糖血症、异位性皮肤炎等代谢性疾病所引起的白内障;药物性白内障,因长期使用类固醇等药物所引起的白内障。

高危人群应定期检查眼部



阙冬梅表示,白内障的发生与生活习惯、身体状况息息相关。近视度数过深(大于600度)可能使白内障提早患病,因高度近视会让眼睛内部提前老化,不仅仅是白内障,甚至引发其他并发症。此类族群应定期检查眼睛检查,才能提早发现病变。

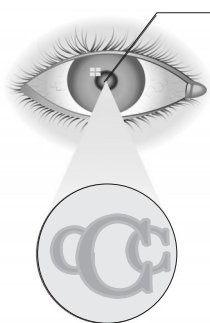
白内障属于退化性疾病之一,眼部机能可能随着年龄而衰退,进而增加发生率。50岁以上的患病率约为六成,到了70岁以上更高达九成,所以年龄渐长更须注重眼睛的保健与检查。糖尿病除了可能引起视网膜病变外,更可能引发一系列的眼部疾病,如白

内障、青光眼、黄斑部病变、结膜炎、角膜炎等。糖尿病患者除了稳定控制血糖外,更应定期做眼部检查,及早发现才能做有效治疗。高血压也是引起白内障的常见疾病之一,若高血压、糖尿病患者须进行眼部手术,可主动告知医生慢性病史,以利医生做手术的评估与治疗。

和许多疾病一样,白内障也可能受遗传基因影响,尤其有家族病史者,患白内障的几率会高于一般人,所以定期眼部检查的重要性不容忽视。不论是眼睛、皮肤或口服的类固醇用药,切勿在未经医生处方的情况下

使用,类固醇可能影响眼球晶体细胞的变化,进而诱发白内障,长期使用此类药物的患者也应定期检查。长期待在太阳下工作或活动的人群,水晶体可能因阳光直射、紫外线伤害等因素,出现混浊甚至硬化的情况,进而影响视力。如果长时间在户外工作,应该注意防晒,如外卖小哥、快递员、空调安装工等。此外,吸烟、肥胖、用眼过度、眼睛曾受伤或发炎、做过眼科手术等,都可能增加白内障的发生率。

调整生活习惯,保养眼睛



当老年人出现以下症状的时候,就该警惕是否患上了白内障。比如看东西清晰度下降,且逐渐加重,尤其晚上更明显;在强光下很难看清物体,看东西有光圈;单眼看东西的时候有重影;看东西觉得颜色发暗、偏黄或褐色。

“不论何种白内障,手术治疗是最有效的手段。”阙冬梅提醒,除非到了非常严重的地步,眼睛可能出现完全反白之外,一般白内障较不容易从外表直接观察。如果觉得视力模糊,或出现类似白内障的症状,应及时到正规医院就医,通过专业仪器做进一步诊断。当视力障碍已明显影响日常工作或生活品质,通常矫正后视力仍低于0.5,就可

考虑进行手术。如果等到白内障过度成熟,可能会引起青光眼或虹彩炎,增加手术风险。

阙冬梅表示,为了预防患白内障的发生与发病年龄层下降,可以在日常生活中这样做:避免强光及紫外线,户外活动戴上帽子或太阳眼镜,避免阳光直射对眼睛造成伤害;避免缺水或血糖偏高,适时补充水分、避免摄取过量的含糖食物;不良的生活习惯也可能诱发白内障,戒烟能够逐步解除吸烟对眼睛水晶体造成的病变;保持运动的习惯,促进新陈代谢;避免用眼过度,眼睛过度操劳可能会使白内障提早出现,年纪轻轻就可能出现病变或视力模糊的情况,日常用眼30

分钟应休息10分钟,不要距离电脑、手机屏幕太近;多吃深绿色蔬菜、蔬果,摄取富含抗氧化维生素A、C、E、B族的食物,如绿花椰菜、菠菜、胡萝卜、甘蓝菜、芥兰、萝蔓、叶莴苣等;另外,补充富含叶黄素和玉米黄素的的食物,能帮助眼睛吸收蓝光、抗氧化、降低自由基的伤害,叶黄素与玉米黄素含量较高的食物有菠菜、地瓜叶、南瓜、绿花椰菜、胡萝卜、蛋、番茄等。若以保健食品补充叶黄素与玉米黄素,每日建议摄取剂量约6—10毫克,不超过30毫克,以用餐时或饭后服食用吸收效果较好。