

全国爱眼日

守护老年人光明 这些“视力小偷”要警惕

记者 王敏

6月6日是全国爱眼日,今年的主题是“关注普遍的眼健康”。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。在宁夏医科大学总医院眼科医生赵娟看来,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。



1 黄斑变性 老年人视力的“隐形杀手”

病例回放

今年72岁的李叔,退休前是银川某中学教师。近两年来,他发现自己看东西越来越模糊,尤其是看电视上的字时,总感觉中间有一块暗区遮挡了视线。起初,他以为自己是老花眼加重,但配了新花镜后情况并没有改善。慢慢地,他甚至连报纸上的大字都难以看清,这让他非常焦虑。近日,在家人的陪同下,李叔来到医院就诊,被确诊为老年黄斑变性。

■典型症状

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。

如何在早期发现黄斑变性的“蛛丝马迹”?当老人感觉视力模糊、视物遮挡、视物发暗、看东西有变形或者弯曲时,就要警惕是黄斑变性了,建议及早就诊。

■医生分析

赵娟指出,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。

“目前,干性黄斑变性尚无特效治疗方法,但通过合理的营养补充和生活方式调整,可以延缓疾病进展。”赵娟强调,对于湿性黄斑变性,现代医学已经发展出多种有效的治疗手段,包括抗VEGF药物注射、光动力疗法和经瞳孔温热疗法等,可以显著减缓视力下降的速度,甚至在某些情况下可改善视力。

赵娟建议,50岁以上的人群应该定期进行眼科检查,特别是那些有黄斑变性家族史、吸烟史或患有心血管疾病的人群。早期发现黄斑变性对于防止视力严重损害至关重要。

2 糖尿病视网膜病变

糖尿病患者的“眼中隐患”

■典型症状

糖尿病视网膜病变是糖尿病患者常见的并发症之一。根据研究,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。

“糖尿病视网膜病变早期通常没有明显症状,这也是很多患者在确诊时已经处于中晚期的原因。”赵娟解释道,随着病情进展,患者可能会出现视力模糊、视物变形、视野缺损等症状。当病变发展到增殖期时,新生血管的形成可能导致玻璃体积血、牵拉性视网膜脱离,最终导致失明。

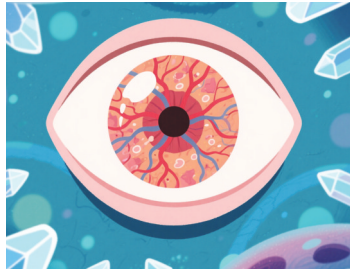
■医生分析

赵娟指出,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。“控制血糖是预防糖尿病视网膜病变的基础,但仅仅控制血糖是不够的,还需要定期进行眼科检查。”她建议,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。对于已经确诊为糖尿病视网膜病变的患者,检查频率可能需要增加。

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。

病例回放

家住兴庆区的张阿姨今年65岁,患2型糖尿病已有10年。平时,她一直严格控制血糖,定期到内分泌科复诊,但从未想过要做眼科检查。最近,她发现视力有些模糊,看东西时感觉眼前有一层薄雾。起初她以为是用眼过度导致的,症状持续数周后仍未改善。后经朋友提醒,她到医院眼科就诊,检查后被诊断为糖尿病视网膜病变2期。



3 白内障

老人常见的致盲眼病

■典型症状

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。白内障的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。其它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。如果不及时治疗,白内障可能导致严重的视力损害甚至失明。

■医生分析

赵娟指出:“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。”

赵娟同时建议,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。”

病例回放

75岁的王阿姨是一名家庭主妇,闲暇时喜欢刷手机短视频。近两年来,她发现自己看东西越来越模糊,尤其是晚上乘车时,对向车辆的灯光让她感到特别刺眼。她尝试过更换眼镜,但症状还是没有改善。最近,她甚至难以辨认曾经熟悉的面孔,这让她感到非常困扰。在儿子的陪同下,王阿姨到医院进行了一系列检查,最终被确诊为白内障。



本版制图:蔡廷(豆包AI)