

■受访专家:

殷悦,北京
大学第一医院主任
医师、教授,河南科技
大学洛阳博爱眼科医院业
务院长,疑难病会诊中心专
家,从事眼科临床工作30余年,擅
长眼科常见病、多发病及疑难病的诊
疗,尤其擅长青光眼、白内障超声乳化等
显微手术。

今年70岁的刘伯伯半年来总觉得眼前有黑影、
有遮挡物,看东西也越来越模糊,家人近日陪着他到医
院一检查,发现他是白内障,而且病情比较严重。一听到
手术治疗方案,刘伯伯连连摇头:“再等等吧。”

“等”,是白内障患者常见的一个误区。”知名眼科专家殷悦
说。那么,白内障什么时候做手术合适?药物治疗是否有效?白内
障如何预防?在近日举行的一场健康讲座上,就大家关心的问题,殷悦
教授一一进行了解答。

刚做完白内障手术 可别急着跳广场舞

知名眼科专家为您讲解白内障的预防和治疗

□记者 李新伟 通讯员 海灵 文/图

危害

从“看不清”到“看不见”,眼睛很受伤

殷悦以照相机成像的原理,形象地介绍了白内障的形成过程:人眼的晶状体就像照相机的镜头,晶状体一旦混浊,就会阻挡光线进入眼内,导致人看东西模糊不清。这种晶状体混浊的疾病称为白内障。白内障的主要症状是无痛、渐进性的视力下降,不及早治疗,就会逐渐加重,晚期还会引起继发性青光眼等并发症,甚至失明。

殷悦说,老年性白内障是老年人的常见眼病之一,随着年龄的增长,其发病率不断上升。数据显示,我国60岁至70岁人群白内障发病率为60%~70%,70岁以上至80岁人群白内障发病率为80%,80岁以上人群白内障发病率更高,白内障的高发病率,使其成为致盲性眼病。

白内障虽然高发于老年人群体,但这并非老年人的“专利”。其他年龄段人群遭受这一疾病侵袭的主要因素包括:

- **遗传因素** 主要类型为先天性白内障,能导致婴幼儿失明或弱视,严重影响儿童的视力发育。
- **免疫与代谢异常** 如由类风湿、甲亢、红斑狼疮等引起。
- **滥用缩瞳剂等导致药物中毒。**
- **外伤、紫外线损伤。**
- **合并其他眼病** 如葡萄膜炎、青光眼、视网膜疾病等。

膜炎、青光眼、视网膜疾病等。

【相关链接】

记住这几招 预防白内障

- **控制血糖**
白内障是糖尿病的常见并发症,糖尿病患者应通过饮食、药物等控制血糖,一旦出现视物模糊等症状,应及时到医院进行检查。
- **避开强光**
强光特别是太阳光对晶体损害较大,眼睛接触强光时间愈长,患白内障的可能性愈大。
- **定期检测视力**
可利用非接触性眼压检测等检查来了解自己的眼睛情况,特别是眼睛经常劳累的中老年人,更要时常关注自己的眼睛健康问题。
- **养成良好的生活习惯**
忌烟酒,少吃高胆固醇食物及甜食,多吃富含营养、易于消化、健脾补肾养肝的食物,多吃新鲜的蔬菜和水果,以补充维生素C、维生素B族、维生素E及微量元素。宜少食多餐,忌暴饮暴食。

诊治

药物和手术 哪个更有效?

“坚持滴眼药水,说不定能治好白内障……”在生活中,人们一听到“手术”两个字,心里就会紧张,希望尽量以药物治疗的方式,躲过“手术”这一关。

“患者的心情可以理解,但手术是主要的、有效的治疗白内障的手段,而且现在技术已经非常成熟,手术时间也很短,预后效果良好。”殷悦介绍,对症状较轻的白内障患者来说,初期用眼药水等药物辅助治疗或许可以减慢病情发展速度,但从长远来说,药物治疗并没有确切的效果,也不能起到恢复视力的作用,甚至可能因为药物过敏或者其他副作用导致视力进一步减弱,耽误最佳治疗时机,患者一定要了解手术治疗和药物治疗的特点,及时倾听医生的意见。

误区

应等到白内障“成熟”以后再做手术

刚才提到手术是治疗白内障的有效手段,那什么时候做手术合适呢?殷悦说,不少患者有这样的误区,认为应该等到白内障“成熟”以后再去做手术,殊不知,这样不仅会错过最佳治疗时机,还容易引起各种并发症。

殷悦介绍,老年性白内障一般分四个发展时期,即初发期、未熟期、成熟期、过熟期。病情严重后,白内障患者的晶体核硬度会加大,很难取出,这无疑增加了手术的难度和风险。所以,只要被专业医疗机构确诊为白内障,裸眼视力在0.5以下,就可以考虑接受手术治疗了。

提醒

刚做完手术别急着跳广场舞

手术前看东西模糊不清,手术后视物清晰,心里一高兴蹦蹦跳跳,哎呀,咋又看不清楚了?殷悦说,这不是虚拟的场景,而是真实的病例。一名经她手术治疗的白内障患者刚回去没多久,就打电话说本来视力已经恢复,忽然又看东西模糊了。殷悦仔细问了问,弄清楚了原因。原来,这名患者在治疗后参加了朋友组织的娱乐活动,在唱歌跳舞的过程中,植入眼中的人工晶状体偏移,造成视物不清。经过进一步矫正,患者的视力终于又恢复正常。

殷悦说,白内障手术其实就是用人工晶状体来帮助患者改变眼的屈光度,进而改善视力状况,让患者重新看清东西,手术后,要避免植入的人工晶状体偏移,而剧烈运动很容易造成这一现象的发生,所以说,患者术后要避免进行踢足球、打篮球等剧烈运动,以及大声唱歌、跳广场舞等活动,视力完全稳定下来约需3个月时间,在这期间要保护好眼睛,定期复诊,保证预后效果,从而提高生活质量。

殷悦为读者讲解
白内障防治知识

