



# 预防翼状胬肉眼病,从缓解眼部干涩做起

## 1 发病“偏爱”中老年人群

“翼状胬肉,是一种常见的眼科疾病。就像它的名字,翼状胬肉像一只小翅膀,会在黑眼球的旁边悄悄开始生长。”王爽介绍,它的位置可能在眼睛的外侧,也可能在内侧,初期可能不被人注意,但随着其不断生长,会对视力造成严重影响。

王爽表示,翼状胬肉的成因复杂,但主要与紫外线的光损伤和氧化应激有关。长期暴露在强烈阳光下,或是生活在污染严重的环境中,都可能加速眼部基底细胞的退化,造成角膜缘干细胞的缺失,从而使得白眼球上的血管向黑眼球生长,形成肉眼可见的“胬肉”。在临幊上,翼状胬肉的发病群体主要以中老年人为主。

“翼状胬肉早期可能仅表现为眼睛发红,多数人可能会忽视这一症状。”随着病情的进展,患者可能会产生异物感、磨痛,甚至出现视力下降等症状。中老年人一旦

发现眼睛发红且情况逐渐加重,应及时就医,以免耽误治疗的最佳时机。

## 2 与白内障易混淆要防误诊

“翼状胬肉在临幊上一般是可以治愈的,但仅靠药物是不够的,要通过手术进行治疗。”王爽表示,由于翼状胬肉的发病根源在于干细胞的缺失,因此,治疗的关键在于通过手术来修复这一缺陷。在手术过程中,医生会将生长在角膜上的“肉”剥除,然后从患者眼部的其他地方取一部分健康的干细胞来补充缺失的部分。这样以来,可以有效阻挡后续血管的生长,从而防止翼状胬肉的复发。

翼状胬肉如果长得非常大,可能会跨过瞳孔区,引起光学通路的遮挡,就会导致视物不见或者视力下降。许多老年人容易将其与白内障混淆,若不及时就医,可能错过最佳治疗时机。更需注意的是,若患者同时患有白内障,在进行白内障手术前,必须先行切除翼状胬肉,以确

保手术效果,避免术后视力恢复不佳的风险。

### 预防翼状胬肉 3 需从缓解眼干做起

尽管翼状胬肉的治疗已日趋成熟,但预防其发生仍然十分重要。王爽介绍,翼状胬肉的产生与眼干密切相关,而眼部干涩往往由慢性炎症引起。因此,避免眼部干涩是预防翼状胬肉的第一步。

随着智能手机和其他电子产品的普及,现代人的用眼习惯日益成为视力健康的隐患。长时间盯着电子屏幕,不仅会使眨眼次数减少,还可能导致“不完全眨眼”,这些都会影响泪膜的稳定性,加重眼干燥症状。王爽建议,可以通过简单的眼部运动来增加睑板腺的排出,从而提高泪膜的稳定性。方法是用力闭上眼睛,停顿2至3秒后再睁开,重复做4至5次,期间不要揉眼睛。

对于日常生活中视疲劳的缓解,王爽建议,当中老年人出现眼睛酸胀、视物模糊等症状时,应及时休息,避免眼睛过度劳累。首选方法是通过远眺来调节,但如果适当休息后症状仍未改善,可

以通过眼部训练来调节。最简单有效的方法是眼睛随食指来回移动,通过将食指竖在眼睛前部,随之远近拉动,眼睛不停地去看移动的食指,进而增加眼部的调节力,达到缓解视疲劳的作用。

### 定期进行眼部检查 4 非常必要

在关注翼状胬肉这一疾病的同时,王爽还提醒中老年朋友,要定期进行眼部检查。随着年龄的增长,眼睛可能会出现多种问题,如白内障、青光眼等,定期检查有助于早发现、早治疗,避免病情恶化。

中老年人应养成良好的用眼习惯,避免长时间阅读或观看电子屏幕。在户外活动时,特别是在强光下,应佩戴太阳镜,以减少紫外线对眼睛的伤害。此外,保持健康的生活方式,如均衡饮食、适量运动,也有益于保护眼部健康。

记者 王镜 尚美玉



扫码观看  
精彩视频



## 健康课堂

### 中医护眼有良方

在中医理论中,眼睛的健康与身体的气血和脏腑功能密切相关。中医护眼方法简便易行,可经常操作。常用的眼部保健穴位有太阳穴、攒竹穴、四白穴。每天按摩这些穴位,可以促进眼部血液循环,减轻眼睛疲劳。

太阳穴位于眉梢与目外眦之间向后约1寸处凹陷中。按揉此穴可缓解目赤肿痛,眼睛疲劳。攒竹穴位于眉毛内侧边缘凹陷处,属于足太阳膀胱经。按揉此穴可明目利窍、散风清热、止痉通络,主治头痛、目视不明、眼睛干涩、目赤肿痛等。

四白穴位于面部,目视正前方,瞳孔直下,眶下孔凹陷处即是。按揉此穴可祛风明目、通经活络,主治眼睛干涩、目赤肿痛、头痛等。

此外,利用中药材的热气熏蒸,可以缓解眼睛干涩和疲劳。老年朋友可选择菊花、枸杞等具有清肝明目功效的药材,用水煎煮后,用药液的热气熏蒸眼睛。熏蒸时注意保持适当距离,闭着眼睛熏蒸,避免烫伤。

枸杞、胡萝卜、猪肝等食物富含对眼睛有益的营养素,可尝试制作枸杞猪肝汤或胡萝卜枸杞粥。中药代茶饮也是一种简便的养生方式。例如,菊花、枸杞、桑叶具有清热解毒、养肝明目的作用,适合日常饮用。

杨潮



微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

①



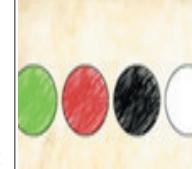
②



③



④



⑤



⑥



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“240607”查询本期答案(可扫描本报上方二维码)

6月5日  
6版中缝答案

《看图猜成语》:  
1、出口成章;  
2、接二连三;  
3、力争上游;  
4、顺手牵羊;  
5、天下为公;  
6、望而生畏。  
徐锐

## 顽固性高血压 尽早查查肾上腺

高血压吃药控制不好,特别是顽固性高血压,或许是肾上腺惹的祸,尽早查查肾上腺,早知晓早诊治。

肾上腺,是位于肾脏上方的腺体,左右各一。肾上腺长了肿瘤,胡乱分泌激素“发号施令”,便会引起顽固性高血压。以功能性肾上腺肿瘤——嗜铬细胞瘤为例,最典型的症状是“血压高至爆表”,血压骤然升高,收缩压可高达220mmHg及以上,伴有头痛、心慌、大汗淋漓,甚至出现晕厥。这种高血压发作非常危险,严重者会出现脑出血或者心脏衰竭。男女发病率无明显差别,可发生在任何年龄。

由于肾上腺肿瘤而继发的高血压,患者可以通过泌尿外科微创手术得到治疗,摆脱终身服药,效果立竿见影。赵艳丽

## 这几种食物,能延缓大脑衰老

美国最近一项研究将大脑老化速度与饮食营养联系起来,发现了与延缓大脑衰老有关的关键食物营养素。

研究人员对100名年龄在65岁到75岁之间的志愿

者大脑进行核磁共振成像,对照营养摄入量,探究了特定饮食和延缓大脑衰老之间的联系。

结果表明,鱼类和橄榄油中的脂肪酸,菠菜和杏仁中的维生素E等抗氧化剂,

## 偏头痛到底怎么治

有神经科疾病,同时也包括很多内外科疾病都可能出现头痛症状,如脑外伤、脑血管病、肿瘤等。而偏头痛是一种反复发作的脑功能障碍性疾病,存在神经元的过度兴奋,也容易出现能量耗竭。偏头痛对脑功能的影响不仅局限于感觉神经系统,也影响其他脑区,频繁偏头痛发作会增加抑郁、睡眠障碍、认知功能减退的风险。

偏头痛主要表现为搏动性头痛,同时出现恶心、呕吐、怕光、怕声音等症状。偏头痛的治疗和普通

以及胡萝卜和南瓜中发现的胡萝卜素等,都在已确定的有益生物标志物之列。在这项研究中,另一个与延缓衰老有关的有益生物标记物是胆碱,它在蛋黄、内脏和生大豆中的含量很高。

张佳欣

头痛的治疗大不相同。偏头痛患者除了可使用普通非甾体抗炎药止痛,也有特异性的急性期用药如曲普坦类药物,现在更有了CGRP拮抗剂等高度特异性的药物。更为重要的是,如果存在频繁偏头痛发作,不能单纯靠头痛发作时使用止痛药解决问题,需要足疗程使用预防性药物,如抗癫痫药、抗抑郁药等。否则会因为过度使用急性期止痛药,产生药物过度使用性头痛,或者因预防性治疗不足,病情迁延慢性化。

杨岑

## 唱歌可改善 中风失语

多数中风患者患有失语症,削弱患者的沟通能力,导致社交孤立,对患者的身心健康非常不利。研究发现,唱歌,尤其是合唱,对患者的语言功能和心理健康大有裨益。

研究共招募54名脑损伤和慢性失语症患者及其家庭护理人员,随机分为两组。除了标准护理,患者在研究的前半段或后半段接受了为期4个月的唱歌干预,包括合唱和旋律吟诵,以及在家进行平板电脑辅助的唱歌训练。

结果显示,相对于标准护理方法,唱歌干预疗法不仅增强失语症患者的日常交流、言语回应(如重复、称呼)和口语生成能力,还改善了他们的社交能力,同时减轻了照顾者的负担。

徐锐