



随着年龄的增加，人体各个器官的功能逐渐衰退，眼睛也不例外。眼健康关系到全生命周期，对老年人尤为重要。今天我们就来盘点下那些需要时刻提防的“啃老”眼病。

上岁数“眼花”是病吗？

为什么年龄大了会“花眼”？老花眼即老视，是一种生理现象，不是病理状态，是身体开始衰老的信号之一。

正常眼睛看物体时，需要晶状体在睫状肌的作用下改变厚薄从而改变屈光力，实现看近和看远的功能。随着年龄增加，晶状体逐渐硬化，睫状肌功能衰退，这种调节逐渐变得困难，调节作用相应减弱，出现看近模糊的情况。

老花眼的发生和发展与年龄直接相关，大多出现在45岁以后。看近出现困难，是老花眼最早出现的症状，另外也会表现出看近不能持久、暗处看东西吃力等。

提防这些视力“杀手”

除了生理变化，许多疾病也会导致老年人视力逐渐下降，这也是老年人就诊眼科的主要原因之一。主要病因有以下几种：

白内障 白内障的发病率很高，已成为老年人致

人老了眼神不好？ 提防这些“啃老”眼病

盲的首要疾病。在初期，混浊常常位于晶状体周边，不会对视力造成影响。但当晶状体混浊达到瞳孔区时，就会产生明显的视力下降。

老年性黄斑变性 老年性黄斑变性是由于黄斑部的感光细胞出现了问题所致。黄斑区是眼视觉最为敏锐的地方，但会随年龄的增长而出现衰老和退变，从而引起老年人视力下降，甚至导致失明。

青光眼 青光眼的发病率随年龄增加而增高，老年急性闭角青光眼的特点为发病急、眼部剧痛、视力迅速下降。

其他疾病 由于老年人视网膜老化变性引起的如糖尿病视网膜病变、高血压眼底病变或视网膜动脉硬化、缺血性视神经病变等原因，也会引起老年人视力减退。

老年人的养眼六法则

1. 加强用眼卫生 平时不用手揉眼，不用不洁手帕、毛巾擦眼。用眼不过度，长时间用眼后可以举目远眺，或做眼保健操。同时要有充足的睡眠，及时恢复视力疲劳。

2. 避开强光 强光会损害我们的视网膜，白天出门时最好戴上太阳镜，可选择黄褐色的太阳镜，更利于

保护视力。

3. 及时就诊，定期复查

由于许多眼科疾病会造成老年人视力下降甚至失明，因此老年人群要警惕眼病的发生，必要时及时就医诊断。一些疾病还需要到眼科定期复查，以免错过最佳治疗时期。如糖尿病患者每三个月、半年或一年定期复查眼底；而对于患有高血压及心脑血管疾病的患者，也需要定期查眼底，通过眼底血管的检查反应全身的血管情况，从而可以辅助指导患者用药。

4. 积极防治慢性病

这包括眼部的疾患及全身性疾病。尤其是糖尿病最易并发白内障，要及时有效地控制血糖，防止病情进一步发展。

5. 多吃养眼饮食 多吃富含叶黄素的菠菜、西兰花以及富含维生素A的胡萝卜等。如果老年人喜欢喝茶，平时可以泡些枸杞、菊花或决明子喝，能起到明目的作用。

6. 尽早戒烟 吸烟会引起血管收缩，血流阻力增大，导致血管的损伤，加速糖尿病性视网膜病变发生；另外尼古丁会伤害血管，让黄斑缺血缺氧；同时吸烟也被证实和白内障密切相关。

李洁

牙松动了 要不要“断舍离”

牙齿松动往往是牙周炎发展到晚期时的表现，牙齿松动了，是留还是不留？

牙齿为啥会松动

当牙齿周围组织因发炎没有得到很好控制，炎症的破坏因子就会侵袭下方的牙槽骨，造成牙槽骨的吸收。这样一来，牙槽骨会越变越少，牙齿也逐渐失去它的支持组织，就必然会松动。

松动的牙还能抢救吗

牙槽骨损失较少 牙

齿松动很轻，医生会根据情况保留它。

牙槽骨中度吸收 牙齿松动明显时，一些位置靠前的牙，因其容易清洁，医生可以帮助它们和其他牙齿固定在一起，利用好牙的支持，松动牙可以保存很久。

牙槽骨已完全吸收 松动度过大，如果还是后边承担主要作用的大牙，就只能拔掉了。

该拔就拔利于后续治疗

尽早拔除不能保存的牙齿对后续治疗非常重要。很多人觉得让牙齿自己掉比拔掉好，殊不知这样会损失更多的牙槽骨，对以后的镶牙或种植牙非常不利。另外，松动牙长期在嘴里，没办法好好清洁，周围牙齿也会受影响，加速牙周组织的破坏。所以，如果是完全不能保留的牙齿，一定要尽早拔除，及时镶牙。 陈蕾

爱达邮轮“地中海号”

青岛-济州-青岛4晚5日

★移动的海上旅游度假城堡，宾至如归服务

★品尝全球美食，缤纷互动节目

★岸上观光超人气景点，畅游韩国风光，畅享免税购物

★探秘邮轮欧洲文明，享受“慢生活”

现金优惠 前五十名报名并缴费者即享？现金优惠，4人以上团队报名优惠更丰厚！

分享活动

6月19日上午10:00本报将举办爱达游轮“地中海号”分享活动，到场前20人即送礼品一份。名额有限，电话订位，欢迎积极报名参与。

山东省老年国际旅行社主办 咨询电话：66988549 66988553 55715169 13306484027

名医诊治
②5

微创介入

——肿瘤治疗新趋势



邹平市人民医院肿瘤科 成健

进行加热，或冷冻从而杀死肿瘤细胞。

四、放射性粒子

是一种将放射源植入肿瘤内部，从而摧毁肿瘤的治疗手段，粒子植入治疗技术涉及放射源，其核心是放射粒子。将¹²⁵I放射性粒子直接植入至肿瘤体内，通过其持续释放低能γ射线杀灭肿瘤，其穿透距离为1.7cm，对正常组织影响较小，实现精准灭瘤。

微创介入治疗对患者正常组织的损伤很小，最大程度地保护了患者的生理功能和免疫功能。

(本栏目由山东省老年学与老年医学学会协办)

皮肤、眼睛发痒，就是肝癌征兆？

近期，有个话题关注度很高，叫“身体两处发痒或是肝癌征兆”，说的是皮肤和眼睛发痒很可能得了肝癌，那到底真相如何呢？

问：皮肤、眼睛痒，就是得了肝癌？

答：肝癌可能引起皮肤、眼睛等处发痒，但皮肤、眼睛发痒，不代表一定得了肝癌！

有报道称患肝癌后引起胆汁排泄障碍，从而导致皮肤发痒，同时中医有言“肝主藏血，开口于目”，得肝癌后眼睛缺血，导致眼睛发干、发痒。这样的解释有一定道理，但不能由此认为皮肤、眼睛发痒，就是得了肝癌。

胆汁淤积可见于各种原因的肝病，肝癌只是其中的一小部分。在临床工作中遇到皮肤发痒伴眼睛发

干的患者，一般并不会首先考虑肝癌，还需结合肿瘤标志物、影像学等检查，综合判断病因。

问：肝癌的高危人群有哪些？

答：主要包括：乙型肝炎病毒和/或丙型肝炎病毒感染、过度饮酒、肝脏脂肪变性、饮食中黄曲霉素B1的暴露、其他各种原因引起的肝硬化及有肝癌家族史等人群，尤其是年龄大于40岁。

高危人群至少每半年进行一次筛查。尤其是肝癌标志物甲胎蛋白和肝脏影像学检查。临床工作中有些肝癌病人只重视肝功能检查，而忽略了以上检查，就可能出现“平时体检都挺好，谁能想到居然会长了肝癌”的疑惑。 吕彦霖

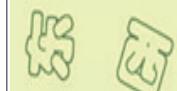


微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

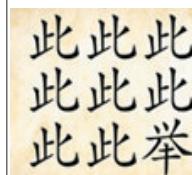
①



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“240617”查询本期答案(可扫描本报上方二维码)

6月12日
6版中缝答案
《看图猜成语》：
1、安于现状；
2、废话连篇；
3、高高在上；
4、密不透风；
5、捕风捉影；
6、妻离子散。