

夏季中老年眼病来势“猛如虎”

中老年眼病迎来高发期 青光眼、白内障和干眼症重在预防

突然的视物模糊伴眼胀、头痛、恶心呕吐,眼前出现小黑影,间歇性短暂失明……夏季是眼科门诊非常忙碌的季节,除了大量利用暑假时间治近视的孩子之外,中老年眼病也进入高发期。青岛眼科医院专家提醒,夏季强光伤害易引发白内障,吹空调容易导致干眼症,发现眼晴问题要及时就医,很多眼科疾病无法根治,所以预防很重要。



中老年眼病夏日高发,要注重防护,科学用眼。资料图片

阳光灿烂 当心“晒”出白内障

白内障需要长期防范,而在炎炎夏日更要加以警惕,因为眼睛几乎每天都暴露在紫外线辐射中,过强的紫外线照射正是造成白内障的幕后“黑手”。

青岛眼科医院主任医师代云海在临床中观察到,在海拔高、日照强烈的地区,白内障的患病率相对较高。“我曾经参加西部光明行项目,发现当地中老年人白内障的患病率更高,这与紫外线照射强度大密不可分。”代云海说道,根据波长的不同,紫外线分为长波紫外线、中波紫外线、短波紫外线和真空紫外线。其中,真空紫外线无法在空气中有效传播;短波紫外线波长较短,易被臭氧层吸收。到达地球表面的紫外线主要由长波紫外线与小部分中波紫外线组成,后两种紫外线对眼部健康最具杀伤力,也会诱发白内障。“这部分紫外线会促使眼部发生氧化反应,产生自由基,促成白内障,还可能引发黄斑部病变。”代云海说。

患上白内障 别因季节原因拖延手术

以前受手术环境及诊疗住院条件限制,“夏季不宜做白内障手术”的观念在患者心中根深蒂固,盛夏到来,不少打算做白内障手术的患者打起了退堂鼓,准备凉快些再手术,殊不知这样

极有可能错过最佳手术时机,同时扎堆涌入旺季还会增加排队手术时间。

近日,63岁的张先生突然右眼疼痛难忍、视物不清,伴有右侧剧烈头痛、恶心呕吐,于是在家人陪同下来到青岛眼科医院就诊。经过检查,医生发现张先生右眼睫状充血、角膜水肿、瞳孔散大、前房变浅、晶状体混浊,是右眼青光眼急性发作。

青光眼急性发作是怎么回事?代云海解释说,在白内障发展过程中,部分患者晶状体会不断膨胀,向前突出,通俗来讲就是眼睛“下水道”堵了,从而引起眼睛压力升高,导致青光眼急性发作,医学上称为“急性闭角型青光眼”。如果不及治疗,就会出现头痛、恶心呕吐、睫状充血、角膜水肿等,严重者会出现瞳孔散大、晶状体脱位、视神经受损等不可逆性病变。而青光眼急性发作的根源,就在于未及时进行白内障摘除手术,所以等白内障“长满”了或完全看不清再手术,是绝对错误的。

白内障是造成视力损伤和致盲的常见因素,进入成熟期的白内障有致盲可能,白内障手术治疗是眼科成熟的手术疗法之一,目前更多采取白内障超声乳化术,这种手术的切口非常小,恢复时间比较快,且术后不容易出现创口感染。

代云海提醒,患者在视力还未明显受损之前就进行白内障手术,可以大幅度减少眼盲出现的可能性,同时也能提高术后视力。此外,夏天光线强,瞳孔更小,由于白内障带来的视觉质量下降会更加明显,不及时手术会影响生活质量。如果白内障发展较快,及时手术则更重要,否则晶状体混浊加重可能引起高血压,也可能导致囊膜和悬韧带脆弱,就会增加手术难度,因此不应因为季节

原因拖延手术。

夏日炎炎 老年人干眼症多发

“医生,我最近感觉眼睛特别干涩,还很痒,以前眼睛不舒服时,我一天滴一次人工泪液就缓解了,现在滴好几次还是觉得很难受。”日前,在青岛眼科医院角膜病科门诊,65岁的黄女士满脸愁容地告诉主任医师董燕玲。经过问卷分析、裂隙灯检查、泪液分泌试验和眼表分析仪检查综合判断,黄女士被诊断为干眼症。记者在现场看到,像黄女士一样因干眼症前来就医的市民不在少数,其中以老年人居多,上班族和常用电子产品的儿童也不少见。

今年73岁的李女士,近期发觉自己眼睛异物感明显,同时伴随眼睛干痒,早上起来眼睛被分泌物糊住,睁眼都十分费力,于是前往医院寻求帮助,医生为其检查后诊断为干眼症。经询问得知,近期李女士身体不适运动少,再加上天气炎热,在空调房里一待就是一整天。

“随着年龄的增加,患干眼症的可能也会增加。年龄超过65岁的人群中75%的人患有干眼症,而65岁时泪腺分泌泪液只有18岁的40%。”董燕玲介绍,不少中老年人本身就患有干眼症,再加上夏季气温高,泪液蒸发快,眼部也容易干燥,尤其长时间置身于空调房或者空气不流通的环境,很容易诱发或加重干眼症状,目前眼科门诊接诊的干眼患者数量居高不下。

“干眼症是多因素引起的慢性眼表疾病,可伴有眼表炎症反应、组织损伤及神经异常,造成眼部多种不适症状和

(或)视功能障碍。电脑族、中老年及妇女、糖尿病患者、驾驶员,以及长时间服用一些药物的人群更易患干眼症。环境及习惯,如乘坐飞机、使用空调等也会增加干眼症的风险。”董燕玲表示,在接诊过程中,发现很多市民对干眼的认识还存在一定误区,导致干眼症状逐渐加重而不自知,甚至延误治疗。

患上干眼症 切勿自己乱用药

不少人在出现眼睛干涩、肿胀、疲劳后,便自行到药店购买眼药水。董燕玲介绍,这样的做法并不可取。“有很多药其实对干眼症患者并不适用,比如有人自行长期应用一些抗生素类滴眼液、消炎药等,与干眼的治疗并不对症,并且容易因长期不规范用药的药物毒性或防腐剂毒性等导致药物性角结膜炎。”董燕玲告诉记者,药物滥用和过量防腐剂本身就是造成干眼的原因之一。

那么患了干眼症应该怎么治疗?“对症治疗就是通过使用人工泪液为眼睛补充缺乏的水分、黏蛋白和油脂。”董燕玲表示,人工泪液属于非处方药,不仅容易购买,而且相对安全。但董燕玲提醒,目前市面上的人工泪液种类很多,补充的泪液成分也各不相同,建议在医生的指导下针对自己眼睛的干眼类型按需选用,优先考虑不含防腐剂的人工泪液。除了人工泪液,干眼的治疗还可以酌情应用促进泪液和黏蛋白分泌的药物以及抗炎药物;同时需要重视眼睑睑板腺和睑缘的状态,进行相应的睑板腺物理治疗,合理的综合治疗方案对于干眼症的治疗具有重要的作用。

特别提醒

高温天气外出 做好眼睛的光防护

董燕玲提醒,眼睛对紫外线很敏感,强烈紫外线照射可对眼睛造成伤害。夏季出门,不要直视太阳,可戴太阳镜或使用遮阳伞,戴太阳镜一方面是为了过滤紫外线,减轻紫外线对眼睛角膜和视网膜的伤害;另一方面是不要接受强光以及各种眩光照射,有一个温和的视野环境。同时,要注意个人卫生,做到勤洗手,不用脏手揉眼睛。饮食上,多吃新鲜水果蔬菜,保持营养均衡。另外,还要注意保持充足睡眠。

戴墨镜护眼 并非人人都适合

戴墨镜是保护眼睛的好选择,具有紫外线防护作用的镜片可较好地保护双眼。“需要注意的是,青光眼患者、小朋友不适合戴墨镜。”代云海提醒,戴墨镜会减少进入眼内的可见光,瞳孔会自然开大,对青光眼患者来说会增加眼内房水循环的障碍,容易诱发青光眼急性发作,出现眼红、眼痛、头痛、恶心、呕吐、视力急剧下降等症状。6岁以下的儿童视觉功能还没有发育到正常水平,长时间戴墨镜会影响视觉发育。

观海新闻/青岛早报记者 徐小钦