

## 如何早期发现白内障

白内障即透明的晶状体变浑浊。如果把眼睛比作照相机,晶状体就像镜头,起到聚光、成像的作用。正常情况下,晶状体是透明的。任何原因导致晶状体透明度降低或者颜色发生改变,引起视物模糊、视力下降,均称为白内障。

白内障主要病因是衰老,但它并非老年人专有,任何年龄段都可以累及。因此,做好眼病筛查、预防尤为关键。在此,我们精选白内障患者在临床上咨询较多的几个问题,为大家答疑解惑。

问:为什么会得白内障?

答:白内障产生的原因包括发育异常、老化、遗传、眼部其他疾病、代谢异常、营养不良等,其中,高龄是最常见的原因。人到中年以后,很多身体器官都会出现老化,而晶状体的老化表现为透明度下降,引起老年性白内障。

发育异常是因为基因改变或病毒感染。晶状体组织的发育异常,导致晶状体混浊,出生前后即存在或出生后才逐渐形成,称为先天性白内障或者发育性白内障。

高度近视也是引起白内障的重要原因,在近视状态下,玻璃体容易出现液化,导致眼内的微环境发生改变,晶状体容易出现浑浊。

其他因素,例如紫外线、服用激素类药物、眼外伤、糖尿病等也会导致白内障。其中,值得一提的是,现在很多家庭都有各种眼部按摩仪,切忌用筋膜枪按摩眼眶及眼周,以免损伤晶状体,导致外伤性白内障或晶状体脱位。

问:先天性白内障有哪些表现?

答:当家长发现小儿歪头看东西,视物功能差、不能准确抓拿物品、对彩色物体或移动的物体不感兴趣、经常揉眼时,应当警惕先天性白内障的发生。

婴幼儿期是视觉发育的关键期,如果患有先天性白内障会影响视觉发育,最终导致永久视力损害,只有早发现、及时治疗,才能获得较好的视力恢复,家长一定要重视。

学龄期儿童可表现为看不清楚黑板、阅读及写字凑得很近,此外还有斜视物、歪头视物、眼球震颤等。

并不是所有先天性白内障都有以上症状,幼儿及儿童不能表达或者不能准确表达视觉感受,因此常规的儿童眼病筛查非常有必要。

问:如何早期发现中老年人白内障?

答:当出现以下症状时,大家应

当警惕白内障,并及时就医。

**视力变化** 中老年人出现无痛性、逐渐加重的视物模糊,多年不变的近视度数加深,或改变镜片度数也无法提高视力。

**老花镜度数的变化** 老花镜是很多老年朋友看书或者手机的利器。当发现老花镜度数减少或者不用戴老花镜都能看清近处时,是不是“返老还童”了?不!千万不要以为视力变好了,这很可能是白内障的早期症状。

**眩光和重影** 晚上看灯时,发现灯光都带一条“尾巴”,或者有一圈红晕;单眼看东西时,一个物体看成两个,甚至多个。这些都提示晶状体质地发生了不均匀改变,对光产生了散射。

**其他症状** 除了以上三个表现外,老年性白内障还有可能出现视物颜色改变、阳光下视物模糊、能看到东西但细节看不清楚等。

问:什么时候手术合适?

答:目前,白内障最有效的治疗方法就是手术。主流的手术方式是白内障超声乳化吸除+人工晶状体植入术。白内障摘除后,往往要植入人工晶状体。

人工晶状体的选择有很多,包括单焦点、可矫正老花人工晶状体,以及散光矫正型人工晶状体等。患者可以根据个人的眼球条件、和生活需要进行选择。

并非所有白内障患者都需要马上手术,当视力下降影响正常的生活和工作时,就可以考虑手术了。

对于老年性白内障,不建议患者等到白内障“成熟了”、完全看不见才去就医,因为在白内障变“成熟”过程中,容易出现并发症,且拖得越久,手术难度越大,术后恢复时间越长。

问:白内障能预防吗?

答:对于白内障,特别是老年性白内障,虽然不可避免其发生,但可以延缓其进展速度。预防小常识如下:户外活动时,可戴遮阳帽或太阳镜等,以便减少紫外线对晶状体的损伤。积极防治慢性病,如糖尿病等。

近视、青光眼、葡萄膜炎、眼部手术都会导致白内障的发生,因此,注重相关眼病的防治,可降低白内障发生的风险。此外,养成良好的生活习惯,如饮食均衡、营养搭配合理、戒烟、戒酒、积极参加体育锻炼,降低使用药物和减少外伤风险,同样可以降低白内障发生的风险。

来源 健康中国 文:中山大学中山眼科中心白内障科 吴晓航

## 家用血糖仪到底准不准



### 健康教育

此时还是及时更换新的血糖仪为好。

**家用和医用的差别在哪**

很多患者在前往医院采血测静脉血糖时会携带自己的血糖仪,同时进行快速血糖检测,以比较两者间的差异。殊不知,这种做法并不能完全保证家用血糖仪的准确性。因为快速血糖检测的是手指末梢毛细血管血糖,而医院采血检测则是检测静脉血浆或血清葡萄糖,两者间本身就存在一定的差异,人体内各个部位之间的葡萄糖浓度并不一致。即使使用血糖仪测了自己静脉采血的血液,其实这个数值也会和检验报告有差异,因为血糖仪研发就是为了检测毛细血管的微量血糖,因此在电路元器件上就会有设计信号放大环路以增强检测敏感性,而医院实验室检测静脉血糖的方法和快速血糖仪完全不一样,两者间难以精准比较孰准孰不准。

**要正确看待血糖仪检测**

那么问题就来了,既然如此,家用血糖仪检测还有意义吗?这还是有很大意义的。使用家用血糖仪检测血糖无非两个目的:一个是在出现一些意外情况时及时进行检测,比如漏服胰岛素降糖药物和胰岛素,合并发热、腹泻等急性疾病时。最重要的是在出现低血糖症状时,进行及时的血糖检测。另一个则是定时、定点进行血糖监测,以给医生提供调整治疗方案的依据。

另外,很多研究显示,随着自我血糖检测的次数增加,糖尿病患者,特别是注射胰岛素的1型糖尿病患者的血糖控制情况就会有相应好转。所以,血糖检测并不是数值起了重要作用,而是检测血糖这个动作本身就体现了个人对于血糖的重视程度。同时,在检测血糖过程中,很多人也会逐渐发现自身生活方式和血糖之间的联系。有些聪明的患者会根据血糖检测结果调整生活方式,改善身体状态。

关于“家用血糖仪到底准不准”这个问题,你的心里是否已经有了答案呢?我认为,放弃纠结“准不准”,着手养成健康的生活方式,掌握正确使用血糖仪的方法技巧,利用好血糖仪这个工具,定然是可以让其发挥出自身作用和价值的。

来源:健康报 文:复旦大学附属华山医院内分泌科 吴晞

随着大家对于自身健康的关注和医学技术的发展,现在家用血糖仪越来越普及了。除了很多糖尿病患者,还有一些减肥、健身人士也会自备一个家用血糖仪来了解自身血糖状况。于是就会引发一个问题,家用血糖仪到底准不准?

可快速检测血糖的家用血糖仪属于医疗器械,符合国家医疗器械认证审核的有关规定才能正式上市销售,因此大家从正规渠道购买的血糖仪的安全性和准确性是有保障的。某一款血糖仪在上市销售前,按照规定必须进行相关的对比检测,只有误差在一定范围内的才能被批准上市销售。

目前市场上销售的家用快速血糖仪进行血糖检测的方法大致可以分为两种:一种是光化学法,这是通过采集试纸上的一些显色物质与血糖发生反应后出现的颜色变化反映出数值的方法;另一种是电化学法,这是通过感知放大试纸与血糖发生氧化还原反应后出现的微小电流变化显示数值的方法。一般的主流血糖仪基本采用电化学法进行检测,因为该方法检测的批间误差较小,而且试纸不容易受到外界环境的污染。

**准确性受哪些因素影响**

虽然血糖仪和血糖试纸在上市销售前,相关部门会按照国家有关规定对其进行质控检测,但是在销售、储存、使用过程中会有种种因素导致其检测结果出现偏差,比如电池的电压稳定与否、内部电路是否受到环境温度湿度等影响、试纸保存是否妥当、手指消毒液是否干透、挤压是否过于用力、血液是否充分浸润血糖试纸等。其实,在医院静脉采血检测中,血糖值同样也会有或这或那的影响因素,所以无论是家用快速血糖仪还是医院的静脉血糖检测,都须进行定期质控。

通过定期的质控可以及时知晓检测本身是否出现了严重的偏差。医院静脉血糖检测的质控会由相关部门进行,而家用血糖仪一般可以采用相关厂商的质控液进行初步质控,只不过这一步可能很多人会忽略,所以使用时间较长的血糖仪往往就会出现偏差严重的问题,建议

