

这些关于白内障的问题 你知道吗?

健康教育

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,注视功能差、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,此外还有斜眼视物、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、工作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,也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 吴晓航 王琦玮 曹乾忠

“以黑补黑”靠谱吗? 哪些食物能护发?



大家经常会在电影中看到这样的桥段:某人因受到精神上的打击,一夜之间青丝变白发。都说电影是源于生活的,那现实中真的会出现“一夜白头”的情况吗? 要保证头发健康,有哪些营养补充方法呢?

为何头发会突然变白

头发变白是正常的生理现象,头发的颜色是由其中黑色素颗粒的含量决定的,当头发中缺少或没有黑色素颗粒时,自然就会变成白色。但这并不等同于,头发可以一下子从黑色变成白色,或者发生逆转,因为黑色素颗粒是不会突然消失或出现的。所以,想要头发在一个晚上的时间里全部变白或者变黑,都是不可能的,除非染发。

那么,头发是怎么变白的呢? 发丝里的黑色素是由发根部的黑色素细胞形成的。受年龄、营养、神经和激素水平等因素影响,这些黑色素细胞会停止或减少生成黑色素,从而出现白发。除遗传因素外,头发的颜色还与压力、熬夜和营养素缺乏有关。焦虑、烦躁、抑郁、愤怒等不良情绪和压力都会对发质健康产生影响。长时间休息不好,会影响头皮的血液循环和毛囊细胞的养分供应。另外,如果日常饮食中缺乏优质蛋白质,以及铁、锰、铜等微量营养素,也可能造成发质变化。

如果这些因素都排除了还是出现少年白发,那就得考虑一下疾病的问题了。此外,某些药物也可能对头发有影响。所以,如果在短时间内出现大量白发,最靠谱的办法还是到医院检查一下。

“以黑补黑”不靠谱

近年来,被认为可以“乌发”“养发”的黑芝麻丸,在市场上需求很旺盛。另外,黑豆、黑米、黑桑葚、黑枸杞等黑色食物,也被很多人追捧,理由是可以“以黑补黑”。

事实并非如此,以形补形本身就是缺乏科学依据的。以上黑色食物中的黑色来源并不相同,但多是由于植物化学物的原因,例如黑米和黑枸杞的黑色源于其中的花青素,而黑芝麻则是由于有黄酮类

化合物和花色苷的存在。但是,这些让食物呈现黑色的物质进入人的身体后,并不能转化为黑色素,也不能解决头发中黑色素沉积的问题,所以对乌发并没有明显的效果。相反,黑芝麻由于含有大量的油脂成分,吃多了反而会造造成能量过多,影响健康。

充足营养 预防白发

从饮食角度来看,要预防白发的生成需做好营养补充。大家在日常生活中可以适当多吃以下几类对头发有益的食物。

富含维生素B12的食物

维生素B12可以促进毛发的生长,同时也有助于避免毛发过早出现灰白。富含维生素B12的食物有动物肝脏、鱼类、贝壳类、乳制品等。

富含维生素E的食物

维生素E是一种强效的抗氧化剂,可以帮助保护毛发细胞免受自由基的损伤,减缓毛发衰老的过程。维生素E在菠菜、卷心菜、花椰菜、甘蓝、莴苣、甘薯等蔬菜,以及坚果和玉米油等食物中含量相对较多。

富含叶酸的食物

叶酸可以促进细胞的生长和再生,帮助维持头发的健康状态。平时可以多吃一些叶菜、豆类和鸡肝等。

富含酪氨酸的食物

常吃富含酪氨酸的食物能促进黑色素形成,有助头发的颜色保持黑色。在金枪鱼、带鱼、鲤鱼、奶制品、动物内脏、无花果、全麦面包、胡萝卜、芹菜、奶酪等食物中,酪氨酸含量较为丰富。

当然,针对上述营养素,大家也可以根据情况适当选择营养素补充剂。

要预防白发的生成,除了保证营养充足,大家还要保持心情愉悦,避免出现过度疲劳、焦虑、压力等。

同时,避免过度使用染发剂。染发剂中的化学物质容易损伤头发,对健康不利。

来源:《大众健康》杂志 文:北京市西城区白纸坊社区卫生服务中心副主任医师 曹黎

