

远离白内障 获清晰“视”界

清晰的视觉对于生命的意义不言而喻，然而，白内障患者眼中的世界却一片模糊，仿佛雾里看花。很多人认为，白内障只有老年人才可能得，跟年轻人没啥关系。白内障是我国致盲率最高的眼病，千万不要觉得它离你很遥远，它可以发生在任何一个年龄段。本期，云南省第一人民医院眼科主任医师韩芳来告诉大家关于白内障的知识，并帮助白内障患者尽早走出“障区”，重获清晰“视”界。

白内障是这样形成的

如果将眼睛比作相机，眼睛中的晶状体就相当于相机的镜头。如果镜头是透明清澈的，就能把远近物体的形象清晰地反映在视网膜上；如果相机镜头浑浊了，也就没办法在视网膜上形成清晰的图像，这就是我们所说的白内障。

发生白内障，会导致患者视功能下降，看东西模糊，就像是隔着大雾看东西，由此还会产生一些行为障碍，引发更多的眼部问题，甚至致盲。

每个人都可能得

引发白内障的原因有很多，如老年性改变、药物、外伤、代谢性疾病，而衰老是最常见的病因之一。有数据显示，60岁以上的老人，超过一半患有白内障。只不过有些人的白内障需要进行手术治疗，有些人可能不需要。

老花眼VS白内障

老花眼：是一种正常的生理衰老现象，医学上称之为“老视”。晶状体随年龄增长会逐渐硬化、弹性减退，睫状肌功能亦逐渐减低，眼调节功能受影响，看不清近处。

白内障：眼睛晶状体因各种原因

变得浑浊，影响光线进入眼内，远处近处都看不清。

如果出现以下情况，可能是白内障的征兆：

出现视力减退、视物模糊等轻度视力障碍，或眼睛易出现疲劳；

看东西有重影；

眼前有固定黑点，或眼前有云雾状；老花、近视加重；

出现明显的视物模糊且瞳孔灰暗或白色。

走出白内障的5大误区

误区一：眼药水能治好白内障，无需手术。

目前，白内障治疗尚没有特效药，无法逆转病情，手术能有效治疗白内障。

误区二：白内障术后会复发，做了也白做。

白内障术后，的确有部分患者会发生后发性白内障，造成视力下降，但后发性白内障可以通过激光来治疗。

误区三：年龄大了，不能做手术。

其实，白内障手术安全有效，甚至百岁老人只要身体检查合格，都可以进行手术。

误区四：等到熟透了，再做手术。

如果不及时进行手术，错过了最佳手术时机，不但严重影响患者的生

活质量，甚至可能引起青光眼。不仅如此，延误治疗还会导致晶体核过硬，加大手术的难度与加重对眼部的损伤。

误区五：年轻人不会得白内障。

白内障可以发生在任何一个年龄段，小朋友也可能会有先天性白内障。如果发现“白瞳孔”，一定要及时就诊。

这样预防白内障

1. 避免紫外线照射

注意避免过度接受紫外线照射，晴天出门时要戴遮阳帽或太阳镜。

2. 治疗基础疾病

及时治疗可能引起白内障的眼部疾病、糖尿病等内分泌代谢性疾病。同时，避免视力过度疲劳，注意正确用眼姿势，并让眼睛得到适当休息。

3. 饮食调理，养成良好的生活习惯

保持膳食营养的均衡，多吃富含维生素丰富的食物，尤其是维生素C、维生素E、类胡萝卜素高的食物。另外，戒烟限酒、用眼卫生等对于白内障的预防来说也很重要。

4. 不乱用药物

长期使用激素者，应注意视力变化。在保证疾病治疗的情况下，应尽量减少激素用量和持续时间，并且在医生指导下用药。 本报记者 艾子文

德韩口腔开启
“品质种牙节”
读者到院可享专属福利

近日，云南广播电视台、春城晚报联合德韩口腔开启了“品质种牙乐享生活节”，观众、读者反响极好。目前活动仍在开展中，缺牙患者可拨打云南广播电视台热线报名参加，享专属福利。

“真的，美国一流品牌种植牙就是5399元一颗，没有隐形消费。而且还是大专家梁娜博士给种的牙，过年就能好好吃了！”一位患者欣喜地说。

种植牙有媲美于真牙的功能，近年来成了众多缺牙患者修复缺牙的首选。德韩口腔医疗总监梁娜博士介绍，怎样让种植牙终身为缺牙患者服务，取决于医生的技术、医院的管控、种植体品牌以及患者是否遵医嘱维护口腔环境和定期到院维护等因素。

据了解，这次活动德韩口腔选用了工艺领先的美国一流品牌种植系统作为观众专享产品。5399元一颗的种植牙包含了植体、基台、全瓷冠、专家诊疗以及终身维护的费用，骨粉、骨膜等辅助材料都按照成本价收取。读者携《春城晚报》参加活动，可享检查、残根松动牙拔除全免优惠，种植牙患者还可获得口腔护理套装一份。

本报记者 李松梅

昆明市慈善总会向市民发放看牙补贴

近日，昆明市慈善总会2021年发起“关爱牙缺失老人大型救助公益”活动，设立“关爱牙缺失老人专项救助基金”，定向针对在昆明市民发布看牙补贴救助政策，通过救助金帮助部分市民解决“看牙贵”的问题。

本次公益活动范围涵盖了缺牙修复（种植牙/活动牙）、牙齿矫正、补牙、牙齿健康筛查等各类牙齿问题。推出了缺牙修复救助补贴后进口种植牙仅需1580元/颗（含种植体+基台+牙冠）、活动牙救助补贴2000至4000元、牙齿矫正救助补贴5000至10000元，救助后牙齿矫正5980元起、补牙救助补贴99元/颗等优惠。

尚爱韩美口腔为本次公益活动唯一指定救助机构。市民到院可享全套口腔检查，包含挂号费、专家诊疗费、方案设计费、数字全景片检查、3D数字影像CT等费用全额帮扶救助，即全部免费。市民可直接到尚爱韩美口腔各门诊报名，昆明市慈善总会将根据市民口腔实际情况进行救助。

本报记者 李松梅



省一院举办单基因遗传病阻断专项公益活动

10月27日，“关爱无陷，助力优生”单基因遗传病阻断专项公益捐赠仪式在昆明举办。本次公益活动由云南省红十字会、云南省第一人民医院生殖医学科与爱心企业发起，致力于免费帮助云南省100个单基因/染色体遗传病贫困家庭完成PGT胚胎植入前单基因遗传病检测，从胚胎源头阻断单基因遗传病的家族传递，生育健康宝宝。

省一院生殖医学科主任武泽介绍，单基因/染色体遗传病是威胁人类健康和生存的疾病，而第三代试管婴儿技术能帮助患病夫妇或未患病夫妇

筛选出不携带致病基因的胚胎，生育健康的婴儿。

此次公益活动援助对象：乡镇(街道)以上民政部门认定的贫困家庭；乡(镇)以上认定的失独且经济困难的家庭；残联认定的贫困残疾人家庭；生育过重度出生缺陷患儿的家庭；既往累计检测超过10枚胚胎仍未获得成功妊娠的家庭；其他专家组认为需要救助的特殊家庭。名额：50至150个。报名地点：云南省第一人民医院生殖医学科。

本报记者 艾子文 文 省一院供图

公告牌

12320健康热线 4日：心血管疾病咨询

你想深入了解心血管疾病有关知识吗？云南12320健康热线携手云南省第一人民医院心内科主任医师丁立群为你提供咨询。

专家简介：丁立群，云南省第一人民医院心内科主任医师，云南省医学会心电图分会副主任委员，云南省医师协会高血压分会委员。有丰富的心血管临床工作经验，擅长心血管常见疾病、各种心律失常和心力衰竭等疾病的诊治，以及心血管危重症患者的救治。

欢迎拨打健康热线：0871-12320

专家公益热线时间：

11月4日 9:00—11:00

省一院开展“世界卒中日”大型义诊活动

10月29日是第16个“世界脑卒中日”。为了加强广大人民群众对脑卒中相关疾病的防治意识，降低脑卒中发病率、复发率、致残率及死亡率，云南省第一人民医院开展以“警惕卒中症状，尽早识别救治”为主题的大型义诊活动。

省一院免费为到院的市民和患者提供血压、血脂、血糖检测以及卒中危险因

素筛查服务，向市民宣讲正确识别脑卒中的发生以及正确认识“三高”对心脑血管的危害，提醒大家控制好血压、血糖、血脂，做到早预防、早发现、早治疗。

省一院神经内科主任医师孟强表示，卒中早期没有太多的临床症状，如果出现身体难平衡，眼睛看不清，嘴角歪斜，肢体麻木、无力等症状，尽快到医院就诊。

孟强提醒市民，秋冬气候变化，尤其是天气突然转冷时，人体血压就会升高，容易引发心脑血管疾病。市民要注意保暖，监测血压状态；糖尿病患者要关注血糖情况，把血糖控制达标；血脂异常人群尽量采用低盐饮食，增加蔬菜和水果摄入，减少心脑血管发病率。

本报记者 艾子文