

# 关于“白内障”你要知道这些

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。

白内障的主要病因是衰老，但它并非老年人专有，任何年龄段都可能发生。因此，做好眼病筛查、预防尤为关键。

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，但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。

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。

## 如何早期发现中老年人白内障？

## 什么时候手术合适？

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3个表现外，老年性白内障还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。

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。

## 白内障能预防吗？

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。

据健康中国微信公众号  
作者：中山大学中山眼科中心白内障科 吴晓航 王琦玮 曹乾忠

## 老年人突发头痛可能是急性青光眼

据日本《每日新闻》6月8日报道，青光眼是导致日本人失明的头号杀手。患有青光眼就会导致视神经受损，从而使视野变窄。一般来讲，青光眼患者会感觉眼睛所见范围逐渐缩小，但如果因为眼压突然升高发生“急性青光眼”，又未引起重视，患者甚至会在几天内失明。因此，尽早发觉病症相当关键，但是因为青光眼常伴有头疼、呕吐等症状，容易被误认为脑部疾病，所以很难迅速诊断。到底如何才能尽早发现病症？

报道称，日本眼科医会副会长小泽忠彦就此进行了解答。

### “头痛+眼部异常”需尽早告知医生

某天晚上，一位80岁的女性刚吃完饭忽然感觉头部剧痛，从太阳穴蔓延到眼睛内部，而且还伴有呕吐、视线模糊的症状。家人慌乱之中叫来救护车，医护人员怀疑患者所患的是脑部疾病，于是将其送至脑神经外科。但是核磁共振和CT结果显示脑部并无异常。到了第二天早上，患者因眼部不适请眼科医生帮忙诊断，这才发现自己患的是急性青光眼。

小泽说，这是典型的急性青光眼发病情况。急性青光眼发病一旦超过24小时，失明的风险就会急剧上升，因此尽早发现至关重要。急性青光眼一旦发作，眼球会变得像石头一样坚硬，眼部毛细血管血流不畅，造成眼睛充血。为了减少失明风险，也要尽早将除头痛以外的眼部不适详细地告诉医生。

### 为何预防急性青光眼要靠白内障手术

作为急性青光眼的一种普遍疗法，一般可以用激光切开隅角部分的虹膜，从而恢复隅角宽度。但是，最近有越来越多易患急性青光眼的人为了预防而主动做手术。他们所做的正是治疗白内障的“晶体摘除手术”。

为什么预防急性青光眼需要做白内障手术？因为大部分患有急性青光眼的人同时也患有白内障。白内障是因为眼睛内部晶状体发生老化，透明度降低，从而导致视力下降。据小泽介绍，晶状体透明度降低的同时也会变厚，会对虹膜造成挤压，使隅角变窄，这样就更容易引发青光眼。因此，用人工晶体换下变厚的晶状体，可以增加隅角宽度。

在日本第五版青光眼诊疗指南中，将白内障手术作为帮助高风险人群预防急性青光眼的优选方案。

### 远视眼发病风险更高？

小泽解释道：“远视的人眼球尺寸相对较小，隅角也偏窄。患青光眼的多是近视眼，但患急性青光眼的多是远视眼。”

以急性青光眼为首，随着年龄增长，眼功能会因为很多原因发生退化。这可能对日常生活造成影响，也是老年人跌倒、骨折的一大原因。小泽最后建议，为了防止出现上述问题，不妨趁视力稍稍出现异常时就及时到附近的眼科医院就诊。 据参考消息网