

关爱老年人眼睛健康

守护视力之光
点亮晚年生活

当世界视觉日遇上重阳节

在时光的流转中，明眸承载着生命的故事与憧憬，但是当年纪大了，眼睛也容易“闹脾气”，所以老年人防病护眼，咱可不能马虎。在这个特别的日子里，咱们一起来了解下老年人的护眼指南，让晚年的每一天都看得清清楚楚，过得开开心心！

揭秘老年眼病的“隐形警报”

眼病常常悄无声息地来到我们身边，有哪些“隐形警报”可以让我们早点发现它们呢？

视力下降

眼前黑影或遮挡感

视物扭曲、变形

视物闪光感

颜色感知减退

眼胀头痛

家庭眼科健康小卫士：
简易自我检测法

面对这些“隐形警报”，以下的家庭眼科自测小工具，咱可以先试试。

视力测试卡

AMSLER方格表

色觉测试图

定期测
记变化

盯中心
查黄斑

辨颜色
查病变

视觉迷雾背后的眼科真相大揭秘

自测真出了问题？有可能是哪些眼病呢？

糖尿病视网膜病变：甜蜜的“视力负担”

持续的高血糖环境使视网膜内的微血管缺血缺氧导致损伤。

年龄相关性黄斑变性：高清视界的“老化危机”

如同相机胶卷老化、受损，导致成像模糊或变形。

视网膜静脉阻塞：视网膜的“眼中风”

突然看不清了，就是咱老百姓说的“眼睛的血管堵了”。

白内障：视界的“镜头污染”

如同镜头污染，影响视觉清晰度。

青光眼：无声的视力“杀手”

眼内压增大，压迫损害视神经，导致视力逐渐衰退。

从阴霾到光明：
眼病患者自救行动指南

拨开视觉迷雾，走向光明，关键在于行动。让我们做保护自己眼睛的第一责任人，充分自救，重获清晰视界。

糖尿病视网膜病变

预防和筛查：

控制血糖，养成合理的生活习惯，关注糖尿病病程，定期筛查。

糖尿病病程

糖尿病视网膜病变发生率

5年

约25%

10年

约60%

15年

75%-80%

20年

超过90%

糖尿病视网膜病变严重程度

筛查频率

无

每1-2年1次

轻度

每6-12月复查

中度

每3-6个月复查

重度

至少每3个月1次

管理和治疗：

“糖网”的治疗方式有哪些？

1.全身系统的慢性病管理：

在医生指导下，科学控制血糖可以帮助阻止视网膜病变发生，减缓“糖网”进程。

2.眼部局部治疗：

包括激光光凝治疗、抗VEGF药物治疗、手术治疗等。

年龄相关性黄斑变性

早期筛查：

过了50岁，爱抽烟，高度近视，有三高的中老年人，记得每年查眼底，及时发现黄斑变性。

年龄

年龄相关性黄斑变性发病率

>60岁

10%

>80岁

30%

>90岁

50%

管理和治疗：

1.早中期患者，主要通过补充抗氧化维生素，叶黄素等营养物质来减缓病情，同时应避免长时间暴露于强光下。

2.如果是年龄相关性黄斑变性的患者，抗VEGF药物是主要的治疗方法，同时根据病情医生会建议激光或者PDT治疗。

视网膜静脉阻塞

急诊救治：

如果视力突然模糊、眼前有黑影，赶紧去医院眼科急诊救治，期间避免剧烈运动和心情过于激动。

治疗与管理：

1.抗VEGF药物是视网膜静脉阻塞继发黄斑水肿的首选治疗，特定情况下医生也可能选择激素或者激光治疗。

2.同时还应关注病因改善，控制高危因素的发生，首诊2年内的定期规律随访也至关重要。

其他眼科疾病的自我关注

白内障：

50岁以上的老年人，记得每年去眼科检查晶状体，及时发现白内障，及时手术治疗。

青光眼：

40岁以上中老年人，伴有家族青光眼史或者高度近视的，每1~2年记得查眼压，查视野，及早避免青光眼风险。

眼健康是国民健康的重要组成部分，随着经济社会发展及人口老龄化进程加剧，老年人对眼健康有了更高需求。通过合理用眼、合理生活方式以及定期进行眼科检查，可以有效预防和治疗老年常见眼病，关爱老年人的眼健康，就是关爱他们的晚年生活质量，让他们在享受天伦之乐的同时，拥有明亮清晰的视界，享受幸福晚年。

(来源：生命时报 微信公众号《当世界视觉日遇上重阳节·关爱老年人眼睛健康》)