

株洲环球国际旅行社 驴妈妈旅游网 www.lvmmama.com

许可证号: L-HUN-CJ00021 中国公民出国(境)组团社 优秀旅行社 优秀品牌企业 更多精彩线路请手机扫描右下角二维码

新少年冬今营 开始招募了

湖南都市频道十三年持续关注报道 多重好礼大放送

澳大利亚 34900元/人

澳大利亚全真插班微留学 双飞十四日 2月2日出发

成长助力 获得价值598元的kindle 1台

订金可翻倍 11月8日之前预付订金560元,且11月28日之前交余款,订金即可直接抵扣游学团款1120元

多人同行,人人有礼 邀请好伙伴一起加入游学计划,2人(含)一起报名,即可获得价值198元运动手环1个

厦门~鼓浪屿的青春之歌动车6天 3580元/人

2月3日出发

海南~少年派的奇幻漂流 双飞5天 4880元/人

2月3日出发

成长助力 12月2日前预付订金100元,您可获得价值298元的20寸旅行箱1个

多人同行,人人有礼 邀请好伙伴一起加入游学计划,2人(含)一起报名,可获得价值88元新少年定制雨伞一把

新加坡 10980元/人

我的新加坡公民计划 双飞六天 2月6日出发

订金可翻倍 11月18日之前预付订金260元,且1月15日之前交余款,订金即可直接抵扣游学团款520元

多人同行,人人有礼 邀请好伙伴一起加入游学计划,2人(含)一起报名,即可获得价值198元运动手环1个

通道侗寨

万佛山高铁纯玩三日游

两晚连住当地四星酒店 带您进入未经过开发的原始侗寨体验生活、吃绿色食品生态餐

¥1150元/人 天天发班

旅游热线 22211966 22212966 28821966 22217099

总部地址: 株洲市人民路凯旋名门16栋18楼08号 业务部电话: 22997666

泰山路店: 22217099 人民路店: 28350010 红旗广场店: 28429908 荷塘店: 22501221 炎陵店: 26221021

天台路店: 22313000 和平路店: 22331064 中心广场店: 22716688 石峰店: 22396161 醴陵店: 23679660

驴妈妈旅游网 www.lvmmama.com 驴妈妈株洲分公司: 22160875 攸县店: 24326488

编者按

借助重阳节这个特殊时间节点,开展老年保健知识宣传,对于提高老年人健康素养、推进健康株洲建设、发展老龄事业等都具有重要意义。从2016年开始,市老年保健协会与株洲日报社联合举办重阳节老年人健康保健宣传专栏,邀请一批医学专家撰写老年人常见病预防保健的科普文章。去年重阳节,已在株洲日报专版介绍了老年人高血压、心脑血管、中风、糖尿病等大病防治。今年重阳节,重点介绍老年人口腔病、牙病、眼病、前列腺疾病、肛肠疾病等小病防治,以及老年人外出旅游注意事项等,希望对老年人有所帮助。祝愿老年朋友们节日快乐、健康长寿。

中老年人视力的隐形杀手——年龄相关性黄斑变性

株洲市中心医院眼科主任、主任医师 刘璟

世界卫生组织 WHO 统计的全球不可逆性致盲性眼病中,年龄相关性黄斑变性占到第二位。在美国,是50岁以上人群失明第一原因。在我国,随着人口老龄化,50岁以上人群患病率已达15%以上,且随年龄增加而逐渐升高。

什么是年龄相关性黄斑变性?顾名思义,跟年龄相关,随着年龄增加患病率逐年增加,所以叫做年龄相关性黄斑变性。眼睛视网膜正中央有一个区域叫黄斑区,是人体最重要的一个视觉功能部分。什么叫黄斑区呢?因为这个区域里面含有很多叶黄素,叶黄素是黄色的,使得这个区域的颜色

稍微有点发黄,所以称作黄斑。黄斑变性恰恰就是黄斑区中心或附近发生了变性性疾病,主要指的是出血、渗出、水肿、斑痕等。

年龄相关性黄斑变性最早的症状是视物变形,突然看东西不直了,看人扭曲,视力下降。尤其像有些老年人喜欢看书,想看到那个字恰恰看不到,视觉中间出现了黑影,这个黑影跟出血、水肿面积有关系,如果面积很小,黑影的范围就小,如果出血的范围很大,或者水肿,斑痕范围很大,最终就失明,所以危害是非常大的。我们国家的人口众多,黄斑变性又在每年逐步增加,所以必须高度重视,现在白内障可以治,可是年龄相关性黄斑变性难以解决,尤其到了中晚期,所以社会认知度必须提高。

年龄相关性黄斑变性发病的原因,一方面与性别、种族、遗传有关,是我们改变不了的,是不可避免的因素。另一方面也与吸烟、肥胖、高血脂有关,这也是比较肯定的,这些可以通过改变生活方式来加以控制。现在有一个理论,年龄相关性黄斑变性,就是因为过度氧化造成慢性的黄斑区细胞损伤。

最好是预防不得病,但是得了病就要早发现,怎么样早发现?首先,我们提倡定期的健康检查,尤其是眼睛的检查,可以直接观察眼底,眼睛是唯一能够直视下看到血管的器官,可以看到血管的形态,可以看到黄斑。所以建议定期做健康体检,定期查眼底,这是早期发现的方法。

第二,通过自己检测,及时发现视物模糊、视物变形等症状。可以经常交替把眼睛闭起来,看看两个眼的视觉是不是一样的,有的人比较马虎,一只眼睛视力1.5,一只视力0.1,眼底已经出血了,直到体检才发现。但如果能早点把一只眼睛闭一下,就会发现睁开的那只眼睛怎么看不清楚了,所以经常自己双眼交替闭起来看一看,这是一种方法。

第三,还有一种表格检测方法,叫阿姆斯勒表,一种是黑的背景,白的方格,一种是白的背景,黑的方格,可以盯着方格看,看直线是不是直的,有没有弯曲,有没有哪个方格发雾、发暗,如果有上面的情况就是黄斑有问题的表现,要尽快到医院去检查。当然也有通过仪器的检查,比如有眼底镜检查,有眼底照相检查,我们有眼底OCT的检查等等,这些都可以早期发现疾病。

年龄相关性黄斑变性能不能治好,现在有什么治疗方法呢?

治疗方法主要有三种:激光治疗、光动力治疗、抗新生血管治疗。下面我们看看这三种治疗各自的特点和优劣:

激光治疗 是用激光灼烧破坏有病灶的视网膜,从而消除异常的新生血管。激光治疗不能分辨异常的新生血管和正常的视网膜组织,它把视网膜不管好的、坏的,都烧死,就像用火烧庄稼里的杂草一样,可以将杂草去除,但是同时也会将庄稼烧掉。激光治疗后,治疗部分的视网膜就没有功能了,也不会有病变了,形成了疤痕。

因此,激光治疗适用病变在远离黄斑中心凹时才适合激光治疗。

优点:激光治疗价格低廉
缺点:治疗可能带来出现严重的视力下降,且可能是永久性的。



插画:胡兴鑫

光动力学治疗 是一种特殊的激光。通过静脉注射一种光敏感药物,药物随血流到达并附着在眼内异常的新生血管,然后,用一种特殊的光照射,这种光能够激活新生血管内的药物,从而消除异常新生血管。光动力学治疗可以区分异常组织和正常组织,就像一支专门打击坏人的精锐部队,去除坏的,留下好的。

光动力治疗适用于部分特殊类型患者的治疗,或与抗新生血管治疗联合治疗。

优点:光动力疗法没有痛苦,可延缓视力下降速度。
缺点:不能提高视力,且其治疗结果通常是暂时的,可能需要再次治疗。

抗新生血管治疗 科学研究证明,“湿性年龄相关性黄斑变性”患者眼内一种特殊的生长因子——血管内皮生长因子A水平异常增高,促进了异常新生血管生长。抗新生血管治疗能够直接阻断血管内皮生长因子A的作用,不仅像激光治疗和光动力疗法一样破坏已经形成的新生血管,减少其出血和渗漏,还从上游阻断异常新生血管的形成。就像选择性除草剂一样去除杂草并防止杂草生长,保留正常组织。

目前,国际上(包括中华医学会眼科学分会)都推荐抗新生血管治疗为大多数“湿性年龄相关性黄斑变性”的首选治疗。

优点:能够提高、稳定视力,早在2006年就被评为全球十大科技突破之一,至今已有750万次的治疗经验,其疗效和安全性均已经得到临床的验证
缺点:需要眼内注射,且需多次治疗。

虽然现在我们有新的治疗方法,但是这中间有一定的差别,不同的大夫可能得到不同的结果,为什么?最重要的是适应症的掌握,黄斑变性比较专业和复杂,所以治疗前一定要搞清楚诊断,才能做到有的放矢。

老年朋友,如果您患有“湿性年龄相关性黄斑变性”,这是一种进展快、危害大的眼部疾病,那么,尽早开始恰当的治疗是可以稳定、提高视力的,相信科学、规范的治疗会给您带来战胜疾病的信心!为了守住您的“视界”,希望我们携手努力!