

七旬老人眼睛看不清以为是老花 一查竟源自糖尿病

舟山医院眼科中心副主任高帆：很多眼部疾病是由“老年病”引起的，有眼部不适要及时就医

□记者 姚舜好

步入中老年，不少人出现视力下降、视物模糊等情况，很多时候这些状况会被简单归因于衰老的自然表现。但有的时候，眼睛出现问题也可能是身体其他部位的疾病引起的，不及时诊断治疗任其发展，可能会面临严重后果。

今年70岁的严大伯看东西越来越模糊，以为自己年纪大了老花加重了。近期，他去医院检查后，才知其眼部问题是糖尿病引起的并发症，因为他最近血糖控制不佳，导致视网膜出现了病变。

舟山医院眼科中心副主任高帆表示：“老年人视力下降不仅仅与老花、白内障有关，也可能由全身性疾病，如高血压、糖尿病、肾病等引发。如果出现眼部不适，要及时到医院检查。”



很多眼部疾病与年龄增长有关

上了年纪，很多眼部疾病会找上门，最常见的就是白内障和老花眼。“50岁以上人群，会出现白内障早期症状，80岁以上的人群几乎百分之百会得白内障。老花眼则因年龄增长，眼睛晶状体弹性变弱，调节能力下降。”

高帆告诉记者，早期对视力影响不大的白内障，可采取保守治疗，如用一些针对性的眼药水，避免眼睛过多接触紫外线，补充维生素C之类的抗氧化剂，来延缓白内障的进程，“如果程度很严重，已经严重影响生活质量，那么唯一有效的治疗手段就是手术，换一个人工晶体。现在这类手术都是微创且精准，效果还是很好的。”

至于老花眼，通常可以用光学矫正来提高视觉质量，现在的渐进多焦点镜片，使用感比老式的老花镜要好不少，外观上也更年轻化。高帆建议40岁以上人群可以做一些功能锻炼，来延缓老花眼的出现，“比如打乒乓球，近看5到10分钟再远看5到10分钟，来锻炼睫状肌功能。做有氧运动、补充抗氧化剂以及中医针灸等也能起到一定效果。”

虽然老人们视力下降是普遍存在的情况，但高帆告诉记者，老年人视力下降不仅与白内障、老花有关，另外，诸如老年性黄斑变性、玻璃体后脱离引起的视网膜出血，甚至全身性疾病，

如高血压、糖尿病、肾病等，这些都可能致老年人视力下降。

据高帆介绍，严大伯的情况在临床上并不少见，很多患者都会忽视眼部问题和全身疾病的关系，“自身有高血压、糖尿病、肾病的患者，白内障、青光眼等眼部疾病的发生率会明显上升，因此自身有相关疾病的患者出现眼部不适，一定要定期来医院做眼病筛查。”

前段时间，舟山医院就收治了一例40多岁的新生血管性青光眼患者。“他双眼眼底视网膜都有出血，虹膜上长了一圈新生血管。有新生血管说明他的视网膜处于严重的缺血、缺氧的状态。”高帆颇为遗憾地说，患者有十几年糖尿病史，血糖控制不佳是其中一个诱因，“如果血糖控制平稳，眼部并发症出现的情况就会相对少；血糖波动很大，就容易诱发这些并发症。加上患者不重视，以为只是单纯的眼疲劳，错过了治疗的最佳时机，到现在这种程度，手术也只能缓解疼痛，难以挽回视力了。”因而，少喝含糖饮料，少食高油脂的食物，对于眼部健康也有重要意义。

警惕短期内难以缓解或突发的眼部不适

同样是看不清东西、眼睛疲劳，如何辨别自己只是单纯眼疲劳、老花眼，还是预示着其他一些疾病呢？

对此，高帆介绍，如50周岁以上人群，有的会出现飞蚊症，常见于玻璃体混浊的患者，“这是因为人年纪大了之后，玻璃体发生液化。大部分飞蚊症问题不大，它也没有特别有效的治疗方法，大部分患者最后还是只能自我适应。但有的患者合并玻璃体后脱离会把视网膜拉出血甚至拉出裂孔，会突然觉得自己看东西被遮挡。这种情况就要马上来医院就诊，不处理就可能发展成视网膜脱落。”

同样，由糖尿病、高血压等全身性疾病引起的眼部症状，由于眼部发生了器质性病变，通过普通的光学矫正以及热敷理疗、舒缓药物介入等都无法缓解。碰到这种短期内无法缓解的视物不清、眼部疲劳，就得及时到医院排查。

“一定要警惕，千万不能拖。比如青光眼可能会导致眼部胀痛、偏头痛甚至恶心呕吐，很容易和其他疾病的症状混淆。患者本人要有警惕意识，比如头痛发作的同时有些视力模糊，晚上看灯光有红一圈绿一圈的虹视现象，就要有意识地来监测眼压。”高帆强调，尤其是情绪激动后、病毒感染后出现这些症状，更要尽快来医院筛查。

建议定期进行一次全面眼部检查

定期进行眼科检查是预防和及早发现眼部疾病隐患的关键。高帆建议，50岁以上人群每三个月到半年来医院进行一次全面眼部检查。有明确家族病史的，如家族中有青光眼、糖尿病、高血压或者有家人很早就出现白内障等眼部疾病的患者，更要及早进行眼科检查。早发现、早干预、早治疗，杜绝“拖字诀”。

“很多单位会组织员工年度体检，很多人会忽略掉里面的眼科检查，觉得就是走个流程。实际上这个看似简单的‘照一下’也能照出很多问题。”高帆表示，常规体检中眼科的裂隙灯显微镜检查，能看出绝大部分急性及眼前段异常的眼部病症，“比如急性结膜炎、角膜炎、干眼症、早期白内障、前房角狭窄等，都是可以看出来。如果你的眼睛前房很浅，可能提示青光眼风险的，医生都会给你指出，提醒你做进一步检查。”

如果有相关家族病史，体检时也可以告诉医生，医生会根据个人情况增加检查项目，如监测眼压，进行更全面的眼底检查。

高帆表示，“对于已经患有眼病的，如开角型青光眼患者，就很容易出现视神经损伤。针对这类患者，我们就建议每三个月来查一次视野及视神经OCT，看看眼底神经是否有损害或是否有加重，要不要调整药物。”