

“老了看不清”正常吗？

眼科专家提醒：别忽视这些信号



“年纪大了，视力也越来越差。”这是不少老人的共同感慨。但视力下降，未必只是因为自然衰老。作为老年人常见的致盲眼病，白内障在老年群体中较为普遍，年龄越大患病率越高，高龄老人绝大多数都存在相关症状。

浙江省眼科医院（温州医科大学附属眼视光医院）副院长常平骏主任医师指出，把视力下降统统归为“老了正常”，其实是一个典型误区。一方面，白内障引发的视力下降通常呈渐进性发展，若未及时干预，病情会逐渐加重，最终远视力均受影响，不少患者正是因此延误了治疗。另一方面，若出现突发视力下降，则需警惕视网膜脱落、玻璃体出血、黄斑出血等问题，应尽快就医，以免耽误其他眼病的诊治。

此外，部分老人原本看近需佩戴老花镜，近两年却突然无须戴镜。“这可能是白内障加重的征兆。”常平骏解释，白内障进展会让眼内镜头（晶状体）的焦点逐步前移，看近更清楚，看远反而变模糊，这绝非老花好转，而是白内障加重的重要信号。还有部分老人发现，室内视物状态尚可，走到室外强光下反而视物模糊，这是强光下瞳孔收缩引发的表现，同样属于白内障的典型症状。那么，何时该进行手术？常平骏表示：“没有绝对的标准，主要看两点：白内障浑浊程度，以及当前视力是否满足生活需求。”

目前，白内障主流术式主要有超声乳化和飞秒激光辅助手术。常平骏介绍，超声乳化是常规术式，微创，性价比高，适合大多数患者；飞秒激光辅助精准度更高，适合对视觉质量要求较高的人群。

这两类手术均包含两个关键步骤：先取出混浊的天然晶体，再植入一枚人工晶体。人工晶体的选择并非越贵越好，单焦点晶体通常看远清晰，看近需戴老花镜，适合用眼需求简单的群体；多焦点、三焦点晶体可兼顾远、近、中距离视物，但要求眼底黄斑和视神经状态良好，并非人人适用。常平骏强调，关键是在医生评估下选择最适合自身情况的方案，而非盲目追求最贵的。

日常生活中老人该如何护眼？常平骏提醒注意以下几点——

不要关灯看手机，黑暗中瞳孔会散大，长时间看手机容易诱发青光眼，本身存在青光眼高危因素的人群更需规避；别乱滴含防腐剂的眼药水或迷信“网红眼药水”，这类眼药水刚滴入时可能清凉舒服，但长期使用易损伤眼表，反而加重干眼症状；不能拿筋膜枪按摩眼睛，眼部结构脆弱，外力震荡可能造成严重损伤。

此外，他补充道，要减少紫外线直射，长期紫外线暴露是白内障发病危险因素；多吃蔬菜，摄入富含维生素的食物，有助维护眼睛健康；少看手机、多眨眼，多眺望远方与绿植。家属也可协助老人遮盖单眼自测，若发现单眼视力明显下降，需及时就医；有糖尿病的老年人建议每半年查一次眼底；如果老人频繁出现眼干、眼部不适，也要多加留意。白内障常与干眼并存，若出现眼睛干涩，要注意避免环境过于干燥，少开空调，可热敷、使用蒸汽眼罩，不过最稳妥的方式是先到医院查清原因。

据《杭州日报》

这类人吃芋艿、冬瓜要当心

前不久，70岁的张阿姨（化名）连续几天吃芋艿后，出现头晕、四肢酸胀、眼前发黑等症状，家人紧急送她到杭州临安第三人民医院急诊。检查发现其心率最低仅15次/分，属于极高危的恶性缓慢性心律失常，随时可能心脏停搏、猝死，经急诊团队全力抢救，张阿姨才转危为安。

致病元凶并非芋艿本身，而是食物中的高钾。每100克鲜芋艿含钾约378毫克，钾含量高于香蕉。肾功能正常者，多余钾可经肾脏排出，适量食用没有风险。但张阿姨患糖尿病肾病多年，肾功能减退，肾脏排钾能力下降，大量钾在体内蓄积，抑制心脏电信号传导，引发危险。

血透患者王叔叔（化名）也有类似遭遇。听说冬瓜排骨汤能利水消肿、补充营养，他连喝两顿，很快出现胸闷气喘、无法平躺。入院后检查，不到两天体重增加了5公斤，确诊急性肺水肿、急性左心衰竭。冬瓜水分足，普通人食用有助于利水，但少尿、无尿的透析患者无法自



AI制图

主排水分，食材里的隐形水分会留在体内，加重心脏负荷。经紧急透析超滤脱水，王叔叔症状逐步缓解。

肾病高危人群饮食警示需牢记：芋艿、土豆、山药、菌菇、香蕉、橙子都是高钾食物，切勿一次性大量食用。高钾蔬菜可切薄片后用清水浸泡，充分焯水，倒掉全部菜汤，钾大多溶在汤里；各类蔬菜汤、排骨汤、鸡汤、鱼汤尽量不喝。

慢性肾病、透析患者、高龄老人，以及正在服用普利/沙坦类降压药、螺内酯等保钾药物的人群，都属于高危群体。一旦出现手脚麻木、乏力、肌肉酸痛、头晕发黑、脉搏缓慢微弱，尤其在大量进食高钾食物后，不要居家观察，必须马上就医。

据杭州网

朋友圈隐形内耗偷走假期松弛

当心你内心的压力正在悄悄升高

国庆假期，47岁的杭州人黄璐（化名）没有和家人长途出游，打算居家放松，没想到始终浑身紧绷、睡不踏实、莫名烦躁。

以往假期，她总离不开频繁刷圈、晒圈，但这次，朋友圈却成了透支她身心的“隐形元凶”。朋友圈被精致出游、美食盛宴、阖家欢聚的动态刷屏，将旁人精彩纷呈的假期生活，与自己简单平淡的居家日常相对比，黄璐心底生出落差与焦虑。为了不让自己的假期显得单调乏味，她也开始刻意打卡生活，拍照修图、反复斟酌文案，发布后频繁刷新页面。无意识的“线上攀比”与“表演式过节”却让她越看越难受，越看越烦躁。

“这种专属假期的‘隐形疲惫’，根源正是高频朋友圈社交引发的皮质醇紊乱。”浙江医院全科医学科副主任医师吕晶解释，皮质醇作为人体的“压力计时器”，本来会遵循昼夜节律调节身心，白天适度分泌维持精力，夜间回落助力睡眠。但频繁的隐性攀比，会

持续刺激大脑产生压力，让皮质醇持续偏高，使身体陷入慢性应激状态。

很多人误以为只有高强度工作、熬夜、焦虑才会升高皮质醇，却忽视了软性社交压力的危害。细微的心理落差与内耗虽不会引发剧烈情绪崩溃，却会让交感神经持续兴奋，打乱睡眠与内分泌节律。相较于心态豁达、自我认同感强的人群，黄璐这类敏感易内耗的群体，更容易被虚拟社交裹挟，放大自身平庸感，导致压力激素持续堆积，彻底打破假期休养平衡。

吕晶表示，长期皮质醇偏高，不仅会造成睡眠紊乱、精神乏力，还可能诱发肠胃不适、免疫力下降等问题，让假期休养变成身心透支。针对这一心理困境，吕晶给出温和可行的调节方案：减少无目的、沉浸式刷圈，避免被动接收他人生活动态带来的对比内耗；简化分享欲，摒弃精致打卡、刻意表演的社交心态，随心记录日常即可。

据《浙江老年报》

秋季大风天的“骑行刺客”怎么防

“骑车时风很大，眼睛感觉进了什么东西……”上海李先生（化名）怎么也没想到，一阵寻常的大风，居然往他眼睛里吹了近百根细刺。这是咋回事？

骑行噩梦：
一阵风吹来带倒钩的细刺

李先生说，他骑行时感觉左眼进了异物，揉了半天并反复用自来水冲洗眼睛，仍然没有好转。当天夜里，医生从李先生的左眼结膜、球结膜、角膜缘、泪阜等多处，取出近百根带倒钩的细刺，不少细刺已扎进眼内组织深处，眼球明显充血，角膜上皮大片脱落。

“这种细刺很可能是植物果刺或者种子纤毛。”解放军总医院第三医学中心眼科医学部副主任医师王少军解释，每年9至10月，不少植物进入果熟、种子散播期。植物果实、种子上的钩刺、纤毛、禾草芒脱落之后，无风时容易附着在裤脚、

鞋带，大风天气则可能被吹入眼内。

据悉，每年入秋后的大风天，眼科急诊就经常碰到这类病例。骑行爱好者、骑车通勤者、户外作业人员、秋游露营者等人群都容易“中招”，需要重点防护。在这些“植物刺客”的高发期进行户外骑行时，可以考虑佩戴不遮挡视野的护目镜，不仅能避免植物、沙尘、飞虫等异物入眼，还能减少强风对眼表的刺激。

“刺客”入眼不要揉

王少军提醒，这些植物刺的结构带着倒刺，如果不慎“中招”，严禁揉眼、自行挑取。

“可以轻眨眼睛，借助泪液冲刷排出异物。也可以用流动清水或者生理盐水冲洗约1分钟，过程中要撑开眼睑，让水从内眼角流向眼角，操作务必轻柔。”王少军建议，冲洗后如果仍有疼痛、异物感，应尽快前往眼科就医。据中国科技网