

从婴幼儿到老年 一生的眼健康指南

2026年6月6日是第31个全国“爱眼日”，今年的宣传主题为“人人享有眼健康”。眼睛是陪伴人一生的感觉器官，不同年龄阶段会面临不同的眼部健康隐患。本文梳理了全生命周期高发眼病，普及护眼知识，能够帮助大家针对性做好眼部防护，守护终身眼健康。

婴幼儿期：筑牢眼部健康第一道防线

新生儿阶段的眼部风险，主要集中在早产儿群体。早产儿视网膜病变多发于孕周期36周以下、出生体重偏低、有长时间吸氧史的早产儿，这类婴幼儿视网膜血管尚未发育完善，易引发系列眼底病变，病情严重时会造成视网膜脱离，甚至导致失明。

步入3岁，儿童过敏性结膜炎成为高发问题。花粉、尘螨、动物皮毛、霉菌，以及奶类、蛋类、海鲜等食物，都是常见致敏原。患儿常出现频繁揉眼、流泪等症状，不仅会分散注意力、影响学习与社交状态，长期反复

复发还会损伤眼部结构，造成睑板腺变形、泪膜不稳定、角膜上皮缺损等问题。

5岁以上儿童需重点警惕斜视弱视问题。斜视俗称“斜眼”“斗鸡眼”，表现为双眼无法同步注视同一物体，分为内斜视与外斜视两类。弱视的危害远大于普通近视，患儿即便佩戴矫正眼镜，视力也无法达到同龄儿童正常标准，若延误治疗，可能造成永久性视力损伤。

建议儿童从3岁起应定期接受视力检查，建立专属屈光发育档案，持续监测眼部发育情况，实现斜视弱视等儿童眼病的早发现、早干预、早治疗，为学龄期视力健康筑牢基础。



本图由豆包 AI平台辅助生成

中青年期：调控身心，防范眼底病变

20岁以后，高度近视成为成人眼部健康的主要威胁。临床上将度数超600度、眼轴长度超26毫米的情况定义为高度近视，在这类人群中，视网膜脱离、青光眼、白内障、黄斑病变的发病风险大幅提升，也是成年人致盲的重要诱因。

25岁左右，成人过敏性结膜炎进入高发阶段，全球约一成成年人受此问题困扰。该病症状特征鲜明，以阵发性剧烈眼痒、眼内充血、出现可拉丝的分泌物为典型表现。

35岁人群易患上中心性浆液性视网膜病变，简称“中浆”。临床数据显示，性格急躁、争强好胜、情绪易冲动的人群发病率更高，且男性患者多于女性，主要与体内激素水平波动相关。多数中浆患者无需特殊治疗，4至6个月可自行恢复，但少数患者病情会迁延反复，甚至造成永久性视力损伤。

40岁是眼部疾病的高发分水岭，且多与基础慢性病相关。糖尿病视网膜病变由长期高血糖损伤眼底微血管引发，病情进展后可致失明，控制糖分摄入、均衡膳食、坚持运动、稳定体重与血糖，是核心防控手段。视网膜静脉阻塞、高血压视网膜病变也多发于该年龄段，高血压会造成眼底血管痉挛、硬化、缺血，七成高血压患者会出现眼底病变，及时控压、规范治疗，可逆转早期病变。

中老年期：正视老化，阻击致盲眼病

50岁以上人群需重点防范老年黄斑变性。黄斑是人眼视觉最敏感的区域，随年龄增长发生退变后，会出现视力下降、视物变形、视野黑影、色觉减退等症状，严重时可能彻底丧失视力，早筛查、早治疗是保住视功能的关键。

60岁后，白内障与青光眼成为两大高发致盲眼病。白内障表现为晶状体混浊，是全球居首位的致盲性眼病，属于眼部生理性老化，可通过戒烟限酒、管控慢病、规避强光直射等方式延缓发病。青光眼隐匿性早期无明显症状，视神经损伤不可逆，是典型的不可逆致盲眼病，老年人需定期检测眼压，防范视神经受损。

此外，干眼症、视网膜脱离、飞蚊症、眼外伤可发生在任意年龄段。有任何眼部不适，都需要及时就医。

上海市杨浦区中心医院 陈轶卉 陈沛霏 王佳 殷悦 王凯 张皓怡

小伙腰伤险致瘫痪，竟是结核作祟

“好好的人，怎么突然站不起来了！”不久前，24岁的小刘(化名)突发下肢无力、无法行走，被紧急送至杭州市红十字会医院救治。谁也未料到，看似突发的肢体瘫痪，竟是极为隐匿的脊柱结核在作祟。

据小刘回忆，他此前只是转身扭

了一下腰部，休息半小时后，双腿出现牵拉痛感，勉强行走数十米后便疼痛难忍。短短时间内，症状急剧加重，入院时小刘已无法自主站立行走，近乎瘫痪。检查发现，小刘脊柱遭严重细菌感染，椎体骨质被侵蚀破坏，大量脓液压迫脊髓神经，病情危重。该院骨科副

主任应小樟团队紧急排查，最终锁定致病元凶——结核杆菌。

医生介绍，脊柱结核极具迷惑性，区别于普通细菌感染，患者不会出现高烧、剧烈疼痛等典型症状，早期发病极为隐蔽，极易被误判为腰肌劳损、腰椎间盘突出。一旦出现腿麻、行走不

稳、排尿异常等症状，意味着神经已严重受压，随时可能彻底瘫痪。

此次治疗的难点在于精准把控手术时机。过早手术易导致伤口反复流脓，延误手术则会造成长期不可逆坏死。医疗团队先为患者开展规范抗结核治疗，密切监测病情变化，一周后顺利完成病灶清除、椎管减压及脊柱重建固定手术。 据“钱江晚报”公众号

“胃病”反复，为何去脊柱外科检查？

42岁的罗先生(化名)是一名高中语文老师，近半年来他经常感觉胃部不适、恶心欲吐，发作时常有头颈部酸胀感，严重时头晕、视物模糊、提不起精神。于是，他到消化内科就诊，进行了胃镜检查。奇怪的是，胃镜检查结果完全正常。此时，医生却建议他到脊柱外科就诊，认为他可能患有颈椎病。

进一步检查后发现，罗先生的颈椎已经出现“反弓”畸形，椎体边缘骨质增生，多个椎间盘膨出或突出，脊髓和神经根受压，考虑诊断为颈椎病。经过4个多月的规范治疗，罗先生胃部不适、头晕、颈肩部酸胀的症状完全消失，颈椎正侧位片和磁共振复查发现，其生理曲度得到了一定的恢复，椎间盘突出

也得以改善。

事实上，有部分颈椎病患者表现为恶心、呕吐等消化道症状，与典型颈椎病的头痛、头晕、耳鸣、胸痛、视物模糊等症状有所不同，所以该病也被称为“非典型颈椎病”。建议患者出现上述症状、排除消化道疾病后，到脊柱外科就诊。

海军军医大学第二附属医院 骨科 陈宇(副主任医师)

乐享家庭日 萌娃研学消防

近日，松江区泖港镇社事办依托“5·15”国际家庭日契机，聚焦0至3岁婴幼儿家庭教育需求，精心策划亲子主题实践活动。本次活动创新融合科学育儿科普、温情亲子陪伴与消防安全教育，以趣味互动的形式传递安全理念、普及育儿知识，让安全意识扎根孩童心底，为万千家庭筑牢平安根基。

活动现场，镇消防支队的工作人员为到场的亲子家庭带来了通俗易懂的消防安全科普教育。工作人员结合居家生活场景，细致讲解居家防火、日常避险、火情应对等实用安全知识，内容贴合家庭日常，干货满满，帮助家长和孩子系统掌握基础消防知识，进一步夯实家庭安全防护基础。

今后，泖港镇社事办将持续整合社会资源，常态化开展多元化亲子实践、家风建设、安全宣教等活动，以贴心服务守护孩童健康成长，携手共建平安和睦幸福家庭。 松萱

恰逢第33个“5·15”国际家庭日，虹口区爱国卫生和健康管理促进中心、区计划生育协会在“今潮8弄”街区，推出“5·20”生育友好与生育力保护主题宣传活动。活动依托百年石库门的独特底蕴，联动虹口本土甜蜜IP，赋能“爱的快闪店”特色品牌，将甜蜜氛围与生育友好、家庭和谐的理念相融，为市民带来沉浸式、可参与、有温度的婚育科普新体验。

本次活动为期4天，街区内的甜蜜心动快闪店，通过精致主题展板、科普视频短片，搭建起新型婚育文化科普空间。5月20日当天，活动现场增设打卡集章、花艺手作等趣味环节，市民在亲手创作中舒缓身心、感受生活暖意，集齐印章还可兑换商圈消费福利。

甜蜜廊四层观景步道打造的“育见·幸福”心动中转站，以创意玻璃贴、地贴营造温馨婚育氛围。市民在俯瞰百年弄堂景致的同时，可参与科普答题，在轻松互动中了解公共卫生服务相关知识。 庄梦萱

优质医疗下沉，嘉定落地骨科免陪示范病房

近日，同济大学附属东方医院与上海同济骨科医院医联体正式揭牌，上海市首个骨科专科特色“免陪照护示范病房”同步在嘉定落地。此次深度合作推动市级优质医疗资源下沉，既完善了区域创伤救治体系，也有效破解了骨科患者术后专业照护的民生难题。

东方医院副院长徐美东表示，医院将全面输出标准化创伤救治流程、优质专家团队和成熟质控体系，依托上海同济骨科医院扎实的急救基础与成熟的微创骨科手术平台，全面升级区域创伤急救网络，帮助伤病患者牢牢掌握救治“黄金时间”，提升危重伤救治效率



与水平。全新启用的骨科专科免陪照护示范病房，精准对接老龄化社会的就医刚需。骨科术后体位管理、康复训练专业性极强，家属非专业护理操作，极易引发骨折移位、深静脉血栓、关节脱位等并发症。该病房组建“责任护士+专科护理员”专属团队，可规范开展专科护理操作，及时排查各类术后并发症风险。同日，贺石生、尹峰

等骨科名医工作室正式落户上海同济骨科医院。今后，嘉定及周边市民在家门口，就能享受顶尖骨科专家的门诊、手术诊疗服务。

嘉定区民政局副局长赵品麟介绍，区民政局将全力支持医院深化医养结合服务探索，推动优质医疗康养资源与社区养老服务深度融合。嘉定区卫健委表示，专科特色免陪病房的落地，精准回应了群众就医照护的迫切需求，不仅缓解了家庭照护压力，也为行业探索出可复制、可推广的骨科专科照护新模式，切实提升市民就医获得感与幸福感。

记者 梅一鸣



千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 全国热线电话: 0512-67274512
地址: 苏州市观前街91号 网址: caizhizhai.tmall.com

甜蜜科普守护家庭