

新民健康



更多资讯请加入
“上海名医”、“新民健康”微信公众号
<https://wap.xinmin.cn/health/index.htm>

本报新民健康工作室主编 | 总第 220 期 | 2019 年 3 月 27 日 星期三 本版策划:叶雪菲 视觉设计:薛冬银 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

解读中老年

迟疑、频跌倒究竟为哪般？



对于许多中老年而言,跌倒绝对是让人特别头疼的问题。有时跌倒轻者只是瘀伤,严重的可能导致骨盆骨折,甚至致命。因此我们除了了解跌倒所造成的伤害外,造成跌倒的原因也应当要去仔细探究。

据加拿大相关机构结合影像技术来分析每个跌倒事件的原因研究显示,平常大家认为造成跌倒高频率的“滑倒”在所有跌倒的原因中只占了 3% 左右。而真正导致中老年人摔倒的五大原因分别为:视力障碍、药物影响、居家环境障碍、肌力衰弱以及慢性病。

叶雪菲

视力不好,频繁跌倒

眼科专家陈旭主任指出,中老年的跌倒原因之中,非常重要的一点就是视力障碍。他认为,很多人也许很难理解眼神不好会跌倒这件事情。但是,我们可以进一步分析这里面的原因。

陈旭主任解释说,中老年人的眼神不好很多时候并非一种问题导致的。里面可能涵盖的有近视、老年性散光、白内障、眼底病、老花等等。这些中老年频发的眼部问题会让人眼的立体视觉下降。也就是说,患者看到的地面并非像从前那么立体,模模糊糊的地面影像更像是一个平面,容易让患者迟疑,摔倒就这样产生了。

除此以外,居家环境障碍因素引发的跌倒也与眼睛观测环境灵敏度有关。陈旭主任表示,这一列

的问题说明,视觉问题成为了中老年人机体逐步衰退过程之中一个典型的改变生活质量的因素。在众多中老年眼病患者中,白内障、老花、中老年散光被称为“老三样”,非常值得我们的关注。

据了解,“老三样”之中,白内障是全球范围内中老年人主要的致盲原因,也是中国中老年人群致盲的首要原因。陈旭主任强调,白内障致盲并非一朝一夕,人眼内的晶状体就像白头发一样,逐渐变白。患者的眼睛也是在逐步逐步慢慢失去着视力。就好比温水煮青蛙一样,当患者反应过来时,视力已经无法维持其正常生活了。因此,中老年人想要维持良好的生活质量,需要对抗的一个问题就是白内障的侵袭。



对阿尔茨海默症说“不”

美国进行中的一项前瞻性老年痴呆患者的研究结果显示:老年痴呆(阿尔茨海默症)并发白内障的患者,立即予以白内障医学干预改善患者视觉、生活质量及行为能力。同时,还可减慢认知下降的速率、减少神经精神症状、减轻看护者的压力。

据了解,白内障医学干预对阿尔茨海默症患者的视力、认知、生活质量都带来了前所未有的巨大影响。这一结论主要来自实验,实验中对被试实施白内障摘除干预后发现,患者神经精神症状减少、看护者的负担、压力也有所减轻。

由此可以推论,对于脑功能逐步衰退的中老年人来说,清晰的视野无意可以达到促进神经递质传输、脑血管扩张及促脑代谢

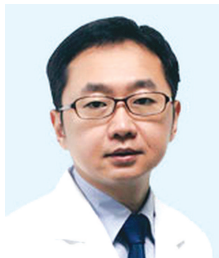
的作用。陈旭主任认为,白内障干预的确能够帮助中老年患者,在抵制阿尔茨海默症的路上向前迈了一大步。

陈旭主任指出,很多人都对于白内障手术都是如临大敌,希望通过滴眼液、眼贴、服药来解决这一问题。但是现代医学证明,目前国内和国际上都没有药物可以治愈白内障。不少百岁老人都选择通过白内障科学干预在解决自己的视觉问题,很显然,白内障手术并非一个可怕的“怪兽”。他认为,很多人惧怕白内障手术,都是自我想象的恐惧因素在作祟。陈旭主任建议患者可以一步步来慢慢接受这个问题。例如通过可视化的手术,逐步了解这个步骤;亦或是与白内障术后的患者交流一下,帮助自

己进一步了解干预是否真的像想象之中那么可怕等等。

除了白内障之外,老花和老年性散光也总是让中老年人视觉模糊不清,非常头疼。陈旭主任表示,白内障的医学干预原理显示,眼内晶状体的置换中,老花和老年性散光也属于可以被同步解决的问题。因此,患者眼睛如果出现了“老三样”,亦不必顾虑过多,仍然可以有望获得良好的生活质量。

最后,陈旭主任提醒中老年人,应对跌倒除了增加肌肉量与平衡感的日常活动以外,大家应当多多关注眼疾改变视觉世界。良好的生活质量不仅取决于我们的生活环境,更加取决于我们看到的的世界。及时摆脱白内障、老花和散光,一起让眼睛逆袭。



陈旭
副主任医师,医学博士,硕士生导师

原上海复旦大学附属眼耳鼻喉科医院眼科专家,从事眼科临床工作近二十年,独立完成白内障、老花、散光、青光眼等手术数万例。发表 SCI 论文、中华眼科论文及国内核心期刊 10 余篇,承担复旦大学中山医院青年课题一项,长宁区科委课题一项,参与国家自然科学基金课题一项。多次在全国眼科会议上发言,并承当多项教学任务,2017 年在全国眼科年会荣获“白内障手术大师”称号。

临床擅长:白内障超声乳化术;飞秒激光白内障手术;高端人工晶体植入术;各类青光眼;老花、散光、近视的诊疗

眼科义诊通告

经相关部门批准,上海爱尔眼科医院举办“飞秒激光白内障手术直播日”义诊活动。义诊活动期间,本着“便民惠民”的原则,特开通免费 VR 眼病视觉体验、免视力、眼压检查费、免裂隙灯、OCT 检查费等多项绿色就医通道,向广大群众提供专业眼科咨询及检查服务。

爱心提示:本次义诊采用电话/短信预约报名的方式

- 义诊时间:2019 年 4 月 12 日(周五)上午 8:00
- 义诊预约电话:185-1636-0376
- 义诊短信报名:编辑短信“义诊+姓名+联系方式”发送到 185-1636-0376
- 地址:上海市长宁区虹桥路 1286 号(10 号线宋园路口)

义诊备案编号:长卫登字(2019)第 0050 号
本版块活动为公益活动,不向参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考。