眼科名医

如今,很多人都有这样的体验,每天长时间用手机、电脑等电子产品后,眼睛容易疲劳、不舒服,严重的可能还会引发眼睛疾病。现代快报记者在采访中发现,长期使用电子产品,在慢性光刺激下,眼底黄斑病的发病年龄也提前了。目前,黄斑病变已经成为严重威胁视力健康的“致盲杀手”。什么是黄斑病变?该如何有效预防和治疗?现代快报记者专访了南京医科大学附属眼科医院副院长姚进教授,请她告诉你关于“老黄斑”那些事儿。

现代快报/ZAKER南京记者 安莹 文/摄

扫码看视频

“手机党”注意了 久盯屏幕容易招来“致盲杀手”

专家表示,黄斑病治疗起来比白内障更棘手

姚进教授在给病人做眼部检查

两个疑问

眼前一黑看不见了,怎么回事?

在电脑和手机等电子产品前连续工作、加班战斗,眼睛会怎么样?近日,在南京医科大学附属眼科医院副院长姚进的门诊上,连续接诊3例“暴盲症”患者。小周从事IT工作,近日由于一个项目要急着赶进度,于是他开启了“加班模式”,多日来争分夺秒,连续通宵地在电脑上作战,在连续加班的第四天早晨,起床后发现,眼前一黑,居然连人也看不清了。他吓得大喊救命,同事立即将其送往医院。

小周被送到医院后,医生为他进行了认真检查,发现他是患了双眼视神经炎。医生询问得知他是连续对着电脑工作后发病的。小周的接诊医生姚进介绍,病人由于对着电脑时间过长,眼睛长时间受到高度刺激,盯住跳跃强烈的屏幕不休息,导致眼部血管紧张供血不足,甚至诱发炎症,最后导致了俗称的“暴盲”,经及时治疗一般视力慢慢能改善,但会受到影响。

虽然小周的“暴盲”属于极端现象,但这也是用眼过度的典型例子。姚进表示,随着智能手机、平板电脑等电子产品的普及,成年人的用眼习惯发生了很大改变,给眼睛带来健康威胁。

关灯看手机真会导致黄斑病变?

小周眼睛“暴盲”也让不少手机族和电脑族联想到了“眼睛癌症”的说法。最近,“关灯后看手机会导致眼睛黄斑病,容易失明”的文章被网络广泛转载。作为“深夜手机党”,睡前躺在床上刷微博、上微信、玩游戏是每天晚上的必修课,难道关灯看手机真会导致黄斑病变?

网文还宣称,“一旦得了黄斑病,就等于眼睛癌症,只有等着失明,因为现代医学无法治疗,更谈不上治愈”。姚进认为,在黑暗的环境里看手机易患眼癌的说法没有科学依据,关灯后看手机主要是光线对比反差过于强烈,视疲劳过重。“不过,从护眼的角度看,建议尽量减少黑暗中看电子产品。”

姚进表示,黄斑病变种类多样,有容易发生在中青年身上的中心性浆液性脉络膜视网膜病变、高度近视眼的黄斑病变,还有老年人多见的老年黄斑变性。其中,老年黄斑变性本身的发病机理目前尚未完全明确,往往是与长期吸烟、遗传、视网膜慢性光损伤、营养失调、高龄、代谢障碍等因素有关。

告诉你黄斑病变那些事儿

黄斑病变并不是眼睛“长斑”

说起黄斑病,不少人误以为是眼睛里“长斑”。姚进介绍,黄斑是眼底视网膜特殊的结构,居于眼底光学中央区,是眼底视网膜视觉功能最重要的区域,虽然它占眼底面积的5%都不到,但是90%以上的视功能都靠它,我们看到的大千世界都靠它来掌控。

黄斑病变主要症状是视力下降、看东西模糊不清,看到的物体出现扭曲,就像哈哈镜内的图像。整个视野中原本鲜艳、亮丽的颜色都会变得灰蒙蒙。专家表示,黄斑病比白内障治疗更为棘手。因为老年性白内障只要进行手术摘除白内障就可以了,而老年黄斑变性的治疗方法尽管很多,但目前都不能达到满意效果。

用眼过度,会加快黄斑老化

近年来,黄斑病的发病年龄段逐渐年轻化,越来越多的中青年人患上黄斑病。姚进指出,临床发现,很多三四十岁的人也因黄斑病变就诊。发病年轻化有几个因素:不良生活习惯,工作或思想压力过大,长时间上网或电子阅读,熬夜、睡眠质量差等都会造成机体免疫力下降、机体内环境紊乱,导致视网膜色素上皮细胞功能被破坏,视觉最敏锐的部位黄斑区就会发生病变。

专家建议从年轻时就要预防,不要长时间在烈日下、强光线下逗留,要避免日光、雪光、电弧光等强光直射入眼;使用电脑、手机、电视等电子产品有所克制,屏幕亮度柔和适中,减少对眼睛的刺激。

得了老年黄斑变性要理性治疗

黄斑变性的病因目前还不清楚,但明确和年龄增长相关。西方国家65岁以上的失明人群中,有60%都是由老年性黄斑变性引起,而在中国,这种病的发病率也高达7.67%。

在南京医科大学附属眼科医院的门诊遇到很多人,黄斑病变后,为能让眼睛重见光明,四处求医。姚进介绍,眼底黄斑病变治疗方式有药物、抗血管内皮生长因子眼内注射、光动力疗法、激光等方法。医生要根据患者病情,量身定制个性化治疗方案。但就目前的医学水平而言,对老年黄斑变性来说,这些方法可尽量延缓病情发展,并不能彻底根治。

教你一招

这些方法可以帮你发现早期“老黄斑”

除了到医院进行检查,日常生活中还有哪些方法能够发现早期“老黄斑”呢?姚进介绍,日常生活中也可以通过简易的方法,来尽早发现黄斑病。“可以用手交替遮住一只眼睛,只用另外一只眼睛看,再观察物体有无暗影和变形等症状,这个方法简单易行,可以每天进行,可能会发现平常双眼视物时所不易发现的黄斑病变。”姚进介绍,应注意看一些直线、方格状的东西,比如门窗、地板砖等,如果单眼看时发现物体变形了,往往是黄斑病的表现,要及时前往医院进行诊疗。

另外,看“Amsler方格表”也是自我检查的方法之一。检查时盖上一只眼,单眼注视方格表的中央点,正常情况下可以看到该表线条笔直,每一小格呈正方形。如果发现方格表中心或其他区域的线条出现弯曲、断裂或变形,或者出现模糊或空缺,就可能是眼底黄斑区出现毛病了,需要及时就诊。

建议

补充叶黄素不可少

“黄斑变性的病因目前还不清楚,相关研究显示,营养干预对于防治老年黄斑变性具有一定的作用。”姚进介绍,可以适量补充叶黄素,多吃绿叶蔬菜。含叶黄素较多的蔬菜有甘蓝、菠菜、玉米等,含叶黄素较多的水果有猕猴桃、葡萄、橙子。同时注意抗氧化剂和微量元素补充。此外,在日常工作中,要时常让眼睛休息,对着手机和电脑一段时间之后,需要休息一下,眺望远方或者看看绿色植物,让眼睛充分放松。

链接

眼底病变可以微创治疗

据了解,南京医科大学附属眼科医院的眼底病科在省内领先开展了微创玻璃体切割手术,治疗复杂性视网膜脱离、糖尿病性视网膜病变、黄斑裂孔、黄斑前膜,进行眼外伤球内异物取出等复杂精细的眼部手术,还开展了与国际同步的玻璃体激光消融治疗飞蚊症、息肉状脉络膜血管病变的光动力治疗,黄斑水肿的微脉冲激光治疗以及湿性老年黄斑变性的眼内抗VEGF注射来延缓疾病发展,改善患者的生活质量,同时在科研方面进行了多项关于糖尿病性视网膜病变和老年黄斑变性等神经退行性病变的机制及干预保护的国家级课题研究。