

得了白内障怎么办

韦 维

柳州市红十字医院 广西柳州 545001

〔中图分类号〕R779.66 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2023) 07-075-01

在生活中我们时常能听到“白内障”这个词，这是一种眼部疾病，常见于老年人。目前而言白内障是致盲的最大危险因素，患病后视力会严重受损。当发现自己或家人朋友患有白内障后请不要过于紧张，对白内障进行积极的治疗，可以最大程度的降低白内障对眼睛的损害。本文详细介绍的白内障发病机制和预防措施以及目前白内障的治疗方式，缓解患者患病后的紧张心情。

1 白内障发病机制

白内障是我国致盲率最高的眼科疾病，许多老年患者及其家属在一开始不够重视白内障，导致错过最佳治疗时间。晶状体是我们眼球最重要的光学部位，在眼部健康的情况下晶状体呈透明状，当机体内外环境改变时，可直接或间接破坏晶状体组织结构，干扰其正常代谢，导致晶体混浊，这就是白内障。得了白内障后，光线无法投射到视网膜上，视网膜成像不清晰。白内障的早期症状非常的不明显，基本上只是视物有轻微的模糊。轻微的症况会影响老年人的判断，认为视力模糊是老花眼，没有想到是由于白内障引起的，在轻微症状时没有及时去治疗，放任不管白内障病情就会逐渐加重^[1]。晶状体浑浊的原因有很多，例如老化、辐射、局部营养障碍、外伤、遗传等，白内障的发病类型随年龄可以分为后天性和先天性。先天性白内障多为遗传因素所致，后天性白内障可以根据晶状体浑浊的原因将其分类。患有白内障后最明显的症状有视力下降、色觉改变、对比敏感度下降、视野缺失、屈光改变等。

2 白内障预防

白内障作为中老年最常见的疾病，许多人都比较关心怎样可以预防白内障疾病的发生。相关研究显示紫外线是引起晶状体浑浊的主要原因之一，因此在我国西藏等高原地区居民患白内障的人数较多，患病风险及大^[2]。在户外工作或活动时我们要注意对眼睛的防护，尽可能减少紫外线对眼睛的伤害。在户外活动时最好戴上墨镜，墨镜可以降低紫外线进入眼睛的几率，这样的话可以降低白内障的发生。对于各种类型的白内障防护措施也各不相同。比如放射性白内障，要注意接触射线时多防护，例如医院的X射线检查，射线会导致晶状体蛋白质变性，引发白内障。因此在医院放射科工作的医护人员应该加强对眼睛的防护，在我们去医院做检查时如果有X射线检查，我们也要注意好防护，减少射线对晶状体的变性。部分药物可能也会引起白内障的发生，例如抗肿瘤药物、激素类药物、免疫抑制剂等，该种白内障多为药物性白内障，患者需注意合理用药，如长期接触一些可能导致白内障的药物和化学药品时，应定期检查晶状体，若发现有

药物引起晶状体混浊，应在医生的指导下调整用药剂量或更换药物。糖尿病等慢性疾病可引起代谢性白内障，血糖升高时，晶状体内葡萄糖增多，葡萄糖转化为山梨醇，其在晶状体内积聚，导致晶状体渗透压增加，吸收水分，使得晶体混浊；在糖尿病白内障早期，控制血糖，部分晶状体混浊可消退，视力有一定程度改善。饮食营养均衡也对眼部健康比较重要，均衡健康的饮食可以保持晶状体能获得营养。建议多食用含有丰富蛋白质、钙以及多种维生素的食物，例如鱼肉。

3 治疗白内障

除了做好预防以外，当已经患有白内障时应当积极的配合治疗。白内障的最好治疗方式是手术治疗，效果最好。先天性白内障在影响患者的视力时最好尽快治疗，最好在出生后3-4个月时进行治疗，最晚不得超过2岁，避免幼儿因为先天性白内障而形成弱视。后天性白内障早期症状较轻时，可以采用药物治疗。药物治疗的方法有口服维生素C片、维生素E片，使用谷胱甘肽滴眼液、吡诺克辛滴眼液、苄达赖氨酸滴眼液等。但至目前而言药物治疗效果并不明显，比较适合不能进行白内障手术的患者，手术是根治白内障的唯一方法。随着微创技术在眼科运用后，白内障囊外摘除术和超声乳化白内障吸除术是治疗白内障的主要手术方式^[3-4]。在医生的指导下做好术前眼部相关检查，确保符合手术标准，可以顺利进行手术。现在微创技术治疗白内障患者手术过程痛苦小，手术时间短，术后并发症较少，安全可靠率高。

4 小结

白内障是一种致盲率较高的疾病，常伴随着年龄的增加晶状体浑浊，白内障的发病几率变大。我们在生活中多加预防，减少可能发病的几率。患有白内障也不要过度紧张焦虑，放松心态，积极配合医生的治疗，防止白内障病情的恶化。

〔参考文献〕

- [1] 柏晏杰, 任艳蕊, 姚亚春. 老年白内障患者术后感染性眼内炎危险因素分析及综合优质护理对策[J]. 齐鲁护理杂志, 2021, 27(10):37-39.
- [2] 王晓娜, 王林, 于永斌. 晶状体蛋白在激素性白内障发病机制中的作用[J]. 中国临床研究, 2021, 34(6):842-846.
- [3] 刘美芳, 蔡佳馨, 刘玺, 等. 白内障超声乳化手术患者决策辅助方案的构建及临床应用研究[J]. 重庆医学, 2023, 52(7):1047-1051.
- [4] 中海翠, 李佳, 张雪彤, 等. 不同类型白内障囊外摘除术(ECCE)对核硬度 $\geq$ IV级伴低角膜内皮细胞密度白内障患者的疗效分析[J]. 眼科新进展, 2021, 41(3):250-253.