

走出白内障认知误区

文 / 咸阳市中心医院 李春艳

眼睛是心灵之窗，保护眼睛健康至关重要。随着年龄增长，很多人会遇到各种眼部问题。其中，白内障是老年人常见的眼病之一。白内障是一种渐进性眼病，主要症状是视物逐渐模糊，严重时可能导致失明。如果能够及时发现并进行适当治疗，白内障是完全可以治愈的；但若放任不管，则可能造成不可逆转的视力损伤。然而，公众对白内障的认知仍存在不少误区。由于了解有限甚至存在误解，部分患者可能错过最佳治疗时机，从而严重影响生活质量。接下来，本文将为大家详细介绍白内障的相关知识。

一、白内障的形成与影响

通俗来说，白内障就是眼睛的“镜头”——晶状体——变得混浊了。晶状体是眼球内部一个透明的结构，负责调节焦距，让我们能够看清远近物体。当它因各种原因变得不再透明时，就会阻碍光线清晰投射到视网膜上，从而引起视力下降，这就是白内障的形成原理。

患上白内障后，患者通常会经历以下几种典型的视觉变化：

1. 视物模糊

白内障最明显的症状就是视物变得模糊。随着晶状体混浊程度加重，患者会感到视物逐渐变得模糊，阅读或看远处时尤其明显。这种模糊感常常被形容为“像隔着一层毛玻璃看东西”或者“眼前总是雾

蒙蒙的”。

2. 夜间视力差

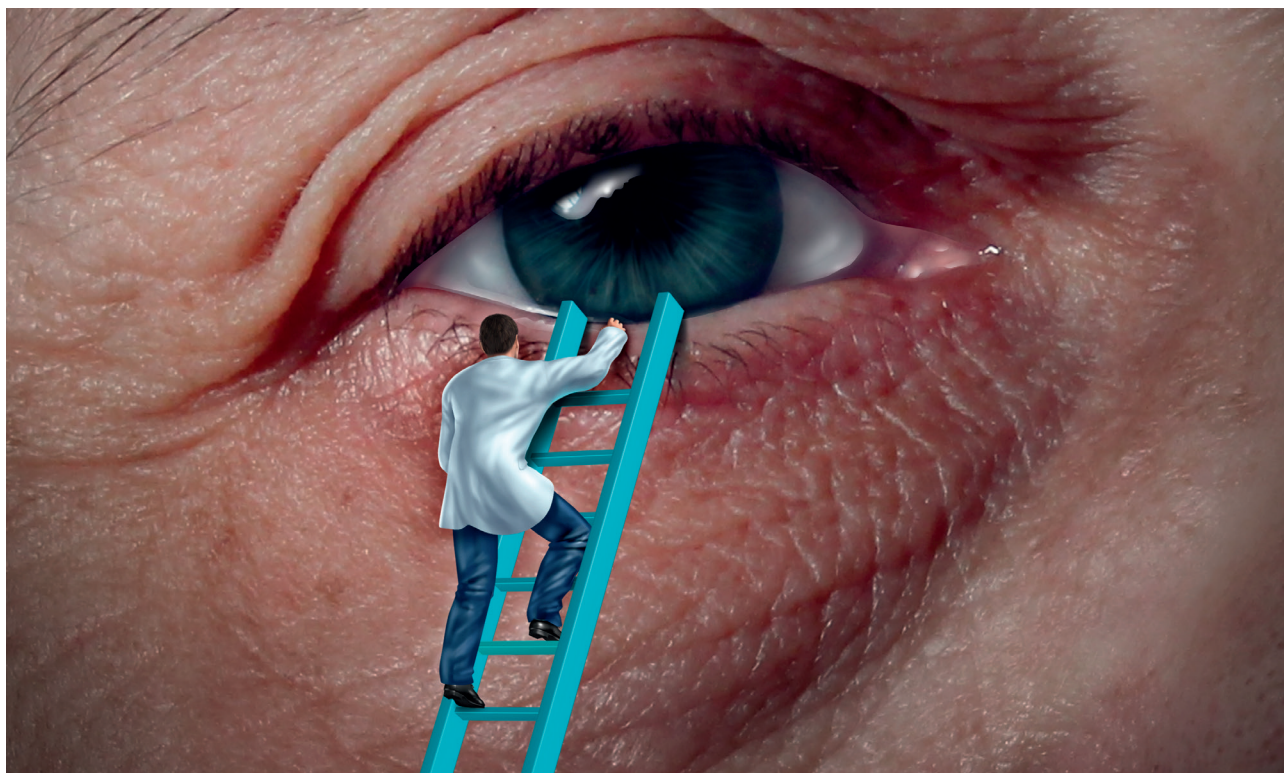
许多白内障患者会发现，在夜晚或光线昏暗的环境下，视力问题会更加突出。在低光环境下，眼睛需要更多的光线来帮助看清东西，但白内障导致的晶状体混浊使眼睛很难适应低光环境。因此，白内障患者在晚上或光线较暗的地方，容易出现看不清楚、眼花等现象，甚至开车时遇到迎面来的车灯也会感到刺眼或看不清道路。

3. 色觉变化

随着白内障的进展，很多患者会逐渐感觉到对色彩的感知发生变化。常见的现象是周围世界的颜色变得不再像以前那样鲜艳，尤其是蓝色和紫色，会显得特别暗淡或失真。部分白内障患者还会觉得眼前的世界变得泛黄，仿佛眼前蒙上了一层黄色的滤镜。这种色觉的改变，使得患者在日常生活中难以准确辨别颜色，有时甚至会出现误判物品颜色的情况。

4. 对光敏感

白内障患者在强光环境下常会感到眼睛不适，出现刺痛或异常敏感的症状。尤其在面对阳光、车灯或其他强烈光源时，这种不适感会更为明显，部分患者还会出现眩光现象（眼前出现光斑或光晕）。这种对光的过度敏感，往往使患者在白天或光线较强的场合中感到困扰，日常生活与户外活动也因此受到影响。



二、走出白内障认知误区

虽然白内障是常见的眼科疾病，但很多人对其仍存在一些误解。

误区1：只有老年人才会得白内障，年轻人不用担心

许多人将白内障视为“老年病”，认为与年轻人无关，这种看法并不正确。长期的紫外线暴露、眼部外伤、糖尿病、遗传因素，以及某些药物（如类固醇）的使用，都可能促使白内障提早发生。因此，无论年龄大小，都应重视眼部保护，定期进行眼科检查，以便及早发现风险并采取干预措施。

误区2：白内障必须等到“成熟期”才能做手术

不少患者在确诊后认为白内障要等到“成熟”才能手术，这其实是一种过时的观念。在过去，由于手术技术有限，医生常建议患者等到晶状体严重混浊后再进行手术。而如今，随着超声乳化技术的广泛应用，白内障手术已变得更为安全、精准和高效。手术时机主要取决于视力是否已影响到日常生活，例如看不清屏幕、行走容易绊倒、夜间驾驶困难等。一旦出现这类情况，便应考虑手术，不必等到视力完全丧失。相反，若放任白内障发展，反而可能增加手术难度，甚至引发

青光眼等并发症，影响术后恢复效果。因此，如果发现视力下降，应及时就医，根据医生的建议决定手术时间。

误区3：白内障手术风险高，应尽量避免

部分患者对手术心存恐惧，担心手术风险过高，更害怕手术失败会导致失明。事实上，随着医疗技术的进步，白内障手术已成为一项成熟、安全的常规手术。目前最常见的“超声乳化术”属于微创操作，手术时间短，在局部麻醉下进行，患者基本无痛感，术后恢复也较快。该手术成功率较高，大多数患者在术后视力会得到显著改善，且术后并发症发生率非常低。因此，患者不应因过度担忧而延误治疗，及时手术才是提升生活质量的合理选择。

误区4：白内障手术后视力能完全恢复

部分患者期望白内障手术后视力能恢复到年轻时的状态，这是不现实的。白内障手术虽能显著提高视力，但主要目的是通过去除混浊晶状体、植入人工晶体来改善视力。此外，若患者有其他眼部疾病，术后恢复效果也会受到影响。因此，术后患者需适应新视力，做好眼部护理并定期复查，以保障恢复效果。

三、如何预防白内障

白内障的发生虽与年龄增长密切相关,但通过科学、主动的干预措施,完全可以有效延缓其发展,并在一定程度上降低患病风险。

1.保护眼睛,远离紫外线

紫外线是诱发白内障的重要环境因素之一。长期暴露于强烈紫外线下,晶状体蛋白质易发生氧化损伤,逐渐混浊,从而加速白内障的形成。因此,保护眼睛免受紫外线的伤害是预防白内障的关键。出门时,最好戴上能够有效阻挡紫外线的太阳镜,避免直视阳光。此外,配合使用宽檐帽或遮阳伞,可进一步减少紫外线对眼睛的照射。

2.均衡饮食,补充抗氧化物

合理的饮食结构对维护眼睛健康具有积极意义。维生素C、维生素E、类胡萝卜素等抗氧化物质有助于清除自由基,减缓晶状体氧化损伤。建议增加摄入新鲜蔬菜与水果,如胡萝卜、菠菜、蓝莓、柑橘等。此外,坚果、深海鱼类等食物中富含的健康脂肪也对眼睛健康有益。长期坚持均衡饮食,不仅能够保护眼睛,还能提升免疫力。

3.定期进行眼部检查

许多眼病在早期并无明显症状,只有通过专业检查才能及时发现。因此,即使没有任何不适感,定期检查也是非常必要的。医生可以通过检查及时发现潜在的眼部问题并采取有效措施,避免病情进一步发展。

4.控制慢性疾病

糖尿病、高血压等慢性疾病会增加白内障的发生风险。长期血糖、血压控制不佳,会对眼睛健康造成长

期负面影响。特别是糖尿病患者,要定期检查眼睛,保持血糖稳定,避免眼部并发症的发生。

5.戒烟限酒,规律作息

吸烟和过量饮酒对眼睛的危害不可忽视。烟草中的有害物质会加速晶状体的老化,长期饮酒则会影响眼部的血液循环。因此,戒烟限酒是预防白内障的有效手段,同时也有利于全身健康。此外,保持规律的作息,避免过度疲劳,也有助于眼睛的健康。

四、白内障手术的现状与前景

对于已确诊的白内障患者,手术是目前最有效的治疗方法。现代白内障手术技术已十分成熟,整个过程安全、快捷,且术后恢复迅速。常用的手术方式为超声乳化吸除术。手术过程中,医生通过微小切口,利用超声波将混浊的晶状体震碎并吸出,再植入合适的人工晶体。

近年来,随着技术的不断进步,人工晶体的种类也越来越丰富。除了传统的单焦点晶体,还出现了多焦点晶体、散光矫正晶体等多种类型。患者可根据自身用眼需求和生活习惯,选择最适合的人工晶体。

展望未来,白内障手术正朝着更加精准化、个性化的方向发展。随着人工智能和机器人手术技术的逐步应用,白内障手术的精确度与安全性有望进一步提升,患者术后恢复时间也可能进一步缩短。

白内障虽然是一种常见的眼科疾病,但它并不可怕。掌握正确的疾病知识,走出认知误区,并保持健康的用眼习惯与生活方式,才能真正守护好我们的眼睛健康,享受美好的人生。**爱眼与**

