

# 不惧白内障，“睛”彩有保障

◎甘肃爱尔眼视光医院白内障科 孙惠功

眼睛是我们感知世界的重要窗口，但随着年龄的增长或受其他因素影响，眼部疾病可能会悄然降临，白内障就是其中常见的一种。提到白内障，不少人会心生恐惧，担心从此失去清晰的视力。其实，白内障并非不可战胜，只要我们正确认识它、科学应对它，就能守护好自己的“睛”彩世界。接下来，就让我们一起走进白内障的科普知识殿堂，揭开它的神秘面纱。

## 认识白内障，消除认知误区

不少人存在这样的认知误区，觉得白内障是老年人的“专属疾病”。实际上，这种想法失之偏颇。尽管年龄增长是引发白内障的主要因素，老年人患白内障的概率相对更高，但年轻人同样有可能被白内障“盯上”，像长期在烈日下暴晒、身患糖尿病等慢性疾病、眼部遭受外伤，抑或长期使用某些特定药物，都可能成为年轻人患上白内障的诱因。

不少人对白内障的认知停留在“眼睛里长了一层白膜”，这是一种片面的理解。实际上，白内障是眼睛里的晶状体发生了混浊。晶状体就像相机的镜头，正常情况下是透明的，当它变得混浊后，光线就难以正常透过，进而影响视力，导致看东西模糊不清。不少朋友存在这样的顾虑，担心白内障会在人与人之间相互传染。其实，这种担忧完全没必要。白内障是晶状体自身出现病变所引发的疾病，它并不具有传染性，即便与白内障患者有接触，也不会被传染上。

## 治疗白内障，选对方法很关键

目前市面上有一些声称能治疗白内障的药物，很多患者会抱着尝试的心态使用。但实际上，药物治疗只能在一定程度上延缓白内障的发展速度，无法从根本上治愈白内障。一旦白内障发展到影响正常生

活的程度，就需要考虑其他治疗方式。

手术是目前治疗白内障最有效、最主要的方法。随着医疗技术的不断发展，白内障手术已经非常成熟，如超声乳化白内障吸除术联合人工晶状体植入术，这种手术具有创伤小、恢复快、效果好等优点，患者在手术后短时间内就能恢复清晰的视力，重新享受美好的生活。

很多患者会纠结于白内障手术的最佳时机，担心手术过早或过晚影响效果。其实，白内障手术时机并没有绝对统一的标准，主要取决于患者的视力情况和生活需求。当白内障导致视力下降，影响到正常的工作、学习和生活时，就可以考虑进行手术治疗，不必等到白内障“成熟”后再手术，以免增加手术难度和风险。

## 预防白内障，日常防护要做好

虽然目前手术是治疗白内障的有效手段，但做好日常防护，提前预防，能大大降低患病风险，让我们的眼睛保持清晰明亮。以下这些日常防护要点，大家一定要牢记：

1.做好眼部防晒。长期暴露在强烈的阳光下，紫外线会对眼睛的晶状体造成损害，增加白内障的发病风险。因此，在日常生活中，我们要做好眼部防晒工作。外出时可以佩戴太阳镜或宽边帽子，减少紫

外线对眼睛的直接照射，保护眼睛健康。

2.保持健康的生活方式。首先，要合理饮食，多吃富含维生素C、维生素E、叶黄素等营养素的食物，如新鲜的蔬菜和水果，这些营养素有助于保护晶状体，延缓其混浊。其次，要戒烟限酒，吸烟会产生多种有害物质，损害眼部组织；过量饮酒则可能影响眼部的血液循环，增加白内障的发病概率。此外，还要保持规律的作息，避免过度劳累，适当进行体育锻炼，增强身体免疫力。

3.定期检查眼部健康。定期进行眼部检查是预防白内障和其他眼部疾病的重要措施，通过眼部检查，医生可以及时发现眼部的异常情况，如晶状体混浊的早期迹象，并给出专业的建议和指导，尤其是中老年人、糖尿病患者等白内障高危人群，更应该增加眼部检查的频率，做到早发现、早干预、早治疗，守护好自己的视力健康。

白内障虽然是一种常见的眼部疾病，但只要我們正确认识它，了解科学的治疗方法，做好日常的预防工作，就不必对它感到恐惧。希望通过这篇科普文章，能让更多人掌握白内障的相关知识，在面对白内障时能够从容应对，用科学的方式守护好自己的“睛”彩。🌞