

关爱白内障患者 共享清晰视界

□本报记者 陈曦

今年的6月6日是第26个“全国爱眼日”。日前，国家卫健委公布了今年全国爱眼日的主题：“关注普遍的眼健康”，并同时公布了今年“爱眼日”的6个宣传口号，其中包括“普及白内障手术 重现年轻‘视’界”。

很多老年人在平时的生活中会发现，看东西的时候眼前像有一层薄薄的“膜”遮挡，渐渐地，看电视或看报纸也看不清了。这是怎么了？原因有很多，但是大半的原因是这些老年人患上了一种老年病，专业名字叫“年龄相关性白内障”，也叫老年性白内障。都说眼睛是心灵的窗户，但对于白内障患者来说，明亮的窗户像被蒙了一层雾，变得浑浊不清。如何才能让“窗户”再变得亮起来呢？我们一起来听听首都医科大学附属北京康复医院眼科特聘专家张鲲说说白内障相关的那些事儿。

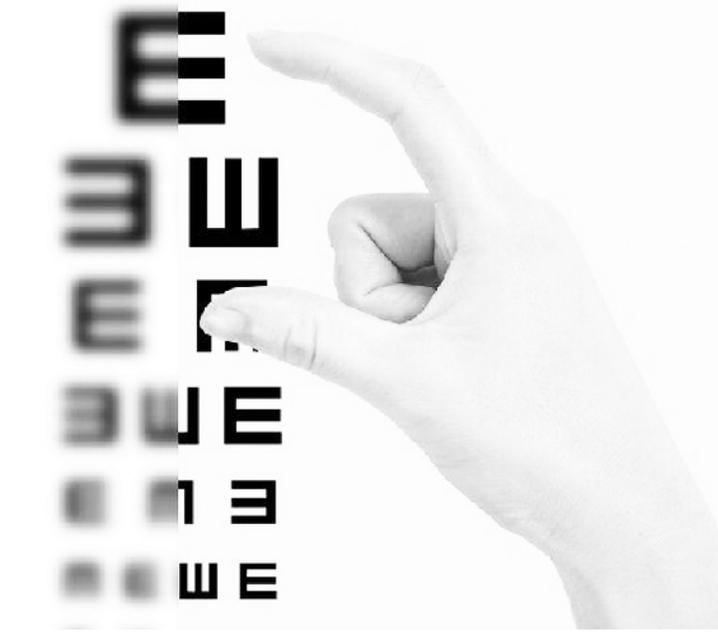
记者：什么是白内障？白内障可以预防吗？

张鲲：我们先简单地了解一下眼睛的结构。眼睛里面有一个和照相机镜头类似的结构，叫晶状体。年轻的时候，它是透明的，随着年龄增长，晶状体会变浑浊，这时会感到看东西模糊不清、怕光。有时候还有看东西重影等等，这就是白内障。随着年龄的增长，我们的头发会变得花白，白内障也是一样的，会从无到有，越来越明显。白内障不仅会影响视力，严重甚至会导致失明，影响老年人的生活质量，给家庭和社会造成很大的负担。

白内障是各种原因，如老化、遗传、局部营养障碍、免疫与代谢异常、外伤、中毒、辐射等引起的晶状体代谢紊乱，导致晶状体蛋白质变性而发生浑浊的疾病。目前尚无确切的预防方法。户外活动多者建议佩戴防紫外线眼镜，孕妇怀孕期间避免生病或不随意服药可减少先天性白内障的发生。

记者：只有老年人才会得白内障吗？

张鲲：首先要纠正大家一个



错误的认识，白内障可不是“专盯”老年人。临床中发现，中青年患白内障并不罕见。

正常情况下，我们的晶状体是透明的。白内障则是晶状体发生浑浊，影响了视网膜成像，让人看不清东西。所以，如果不想遭到这位“视力杀手”的偷袭，无论青年人、中年人还是老年人，都应该时刻关注自己的眼睛。

记者：白内障用药物治疗有效吗？

张鲲：目前国内外还没有任何一种能治疗白内障的药物。有的药物只能起到缓解白内障发展的作用，但不能从根本上彻底治愈，手术是唯一确定有效的白内障治疗方法。

记者：怎么知道自己是不是得了白内障呢？何时做白内障手术合适呢？

张鲲：白内障就是晶状体变浑浊，看东西开始模糊不清，或者原来用的眼镜现在不好用了，

视物发灰发暗等，这时就要到医院检查到底是不是得了白内障。

民间曾流传白内障要等完全成熟，看不见了才能手术，这是一种错误的观点。现在白内障手术技术已经改进了，只要矫正视力在0.5以下或者影响日常生活和工作，就可以考虑做白内障手术了。如果等到成熟期或者过熟期手术，不但可能因晶状体过熟引起继发性青光眼或者葡萄膜炎，而且手术难度大大增加，并发症相对较多。

记者：白内障手术都要换人工晶状体吗？人工晶状体植入后能用多长时间呢？

张鲲：是的。白内障是晶状体变浑浊，需要手术清除掉，眼睛里面就少了一个晶状体，需要手术植入一个人工透明的晶状体。由于人工晶状体材料有着良好的生物相容性，在眼内已被证明是安全的，可以放心使用一辈子。

记者：人工晶状体价格越贵，植入效果越好吗？

张鲲：不同的人工晶状体有不同的适用人群。较贵的可调节晶状体对于睫状肌老化的病人可能效果欠佳。所以选择人工晶状体时不能光看价格，要眼科全面检查后根据医生的建议进行选择，最适合的才是最好的。

记者：白内障会再长或者复发吗？

张鲲：有些患者刚做完手术视力很好，过一段时间视力又下降了，认为是白内障又复发了，其实不是的。目前的白内障手术，要保留晶状体的后囊膜以利于植入人工晶状体。所谓的白内障“复发”其实是这层后囊膜浑浊了，又称为“后发性白内障”。一旦发生“后发性白内障”，不需要二次手术，可以门诊YAG激光将浑浊的后囊膜切开，视力即可恢复，无任何痛苦，安全有效。

记者：生活中如何预防或者延缓白内障的发生呢？

张鲲：对于老年朋友，其实最重要的是保证全身良好的健康状况，天天好心情。患有糖尿病的人，要控制好血糖，高血压、高血脂的患者要控制好血压、血脂等，还要科学用眼，减少手机、平板电脑的使用，注意休息，避免眼睛过度的疲劳。少饮酒、少吸烟、多运动，多吃富含维生素C、锌、硒的蔬菜水果食物等。

健康在线 协办 首都医科大学附属北京康复医院



生活资讯

北京市48种生活必需品价格监测表

采集日期：2021年6月2日

单位：元/斤

品类	卜路齿化	物美	美廉美	永辉	华联	金马	顺天府	普康	欧尚	超市发	京客隆	天客隆	永旺	新世纪	均价	涨幅%
高笋	2.14	2.98	2.98	3.40	3.98	4.34	2.37	2.99	3.84	2.59	2.39	1.99	4.90	3.98	3.18	11.11%
芥菜	1.79		1.99	1.99	1.98	2.70	1.00	1.99	1.09	1.14	1.98	1.99	3.90	2.38	2.08	-7.90%
生菜	2.49	1.99	1.99	1.89	1.99	3.80	2.25	1.99	3.54	2.49	1.98	1.99	3.95	1.99	2.45	-12.00%
圆茄子	1.89	2.98	2.98	1.99	1.99	3.14	1.90	2.39	2.29	4.34	1.99	1.88	4.90	1.99	2.99	-0.70%
菜花	2.09	2.98	2.98	2.49	1.99	4.40	2.00	1.99	2.29	2.49	2.89	2.88	3.90	2.98	2.76	-10.00%
青椒	2.04	3.98	3.98	3.89	1.99	3.69	2.38	2.99	2.88	2.59	2.99	2.88	4.90	2.19	3.16	-0.80%
尖椒	2.19	2.98	2.98	3.99	3.48	3.76	2.28	3.98	2.99	2.59	2.99	2.88	3.49	3.98	3.18	-17.30%
韭菜	4.49	4.98	3.98	6.99	3.99	5.20	3.88	4.99	5.04	4.99	3.99	5.99	6.95	6.98	5.10	-2.60%
蒜苗	3.79	4.98	4.98	6.99	6.99	5.00	6.25	4.99	9.29	3.89	7.99	4.99	7.90	6.98	6.07	-1.70%
西红柿	2.29	2.98	2.98	2.39	2.50	3.60	1.91	2.99	2.44	3.39	2.59	3.99	3.90	2.99	2.94	8.60%
白萝卜	0.64	0.79	0.79	0.99	0.99	1.80	0.68	0.79	0.99	0.99	0.99	1.38	1.40	0.98	1.02	-8.10%
胡萝卜	1.99	0.99	0.99	1.39	1.68	3.13	1.80	2.08	2.34	1.94	2.99	1.99	2.95	2.38	2.09	-16.10%
心里美萝卜	3.24		6.00			3.30			2.79	5.99	2.99			4.38	4.01	-3.70%
小芹菜	2.49	3.08	4.88	2.69	2.98	2.70	5.00	0.99	2.49	3.60	1.89	1.98	4.90	2.98	2.98	-7.20%
平菇	7.80	7.00	4.60			6.40			8.49	10.40	7.99			8.98	7.68	24.60%
葱头	1.64	1.98	3.20	1.79	1.68	3.49	2.35	0.99	2.48	2.74	1.79	1.99	2.95	1.98	2.22	-0.30%
绿豆芽	6.00	5.71	6.00	6.61	3.48	4.30	3.98	6.00	6.00	4.82	6.15	6.00	3.80	6.00	5.29	-3.28%
芸豆	6.00	5.80	6.00	6.61		4.75	3.98	6.00	6.00	5.48	6.15	6.00	6.00	6.00	5.68	-3.15%
土豆	1.84	0.99	1.49	1.69	1.68	2.60	1.85	2.29	1.49	1.69	1.59	1.68	2.90	2.38	1.88	-6.45%
冬瓜	2.14	3.65	3.60	2.99	3.98	4.40	2.25	2.99	3.09	2.69	2.99	2.48	6.90	3.98	3.44	-7.20%
冬瓜	1.69	1.58	2.40	1.19	1.49	2.30	1.12	1.28	3.57	1.69	0.99	1.99	3.95	2.50	1.99	-6.95%
黄瓜	1.98	2.38	1.00	2.12	1.99	2.53	1.90	2.08	2.09	2.39	1.99	2.68	2.49	1.99	2.16	4.40%
圆白菜	0.74	0.69	1.65	0.59	0.78	1.50	0.70	0.79	0.73	0.79	0.88	0.58	1.45	0.99	0.91	-7.45%
韭菜	1.64	3.38	4.15	3.99	2.48	6.80	1.85	3.99	6.79	3.39	3.99	7.90	1.98	3.97	3.97	-9.80%
菠菜	2.09	3.32	1.98	4.99	2.98	4.73	4.30	1.99	2.98	4.50	3.48	2.68	3.90	2.98	3.39	17.31%
大白菜	0.69	0.99	0.99	0.99		1.21	0.77	0.99	0.79	1.29	0.85	0.99		0.98	0.96	-3.60%
油菜	2.29	2.68	5.91	1.99	1.99	3.99	5.30	2.99	3.49	3.40	2.99	3.99	5.93	2.58	3.58	-9.80%
香菜	1.84	2.78	3.30	1.99	1.68	2.49	3.88	2.99	2.74	2.75	1.69	2.99	5.93	2.68	2.88	6.30%
大葱	3.99	3.98	5.99	3.99	3.98	5.00	3.88	3.99	4.59	7.75	5.99	1.99	7.95	4.98	4.98	-26.11%
生菜	7.04	6.98	6.95	4.99	5.98	8.00	6.88	7.99	8.49	6.69	4.99	9.99	9.90	10.80	7.76	1.08%
大蒜	3.99	5.98	5.38	3.99	2.98	5.88	3.80	3.80	3.70	4.49	4.99	3.78	6.95	5.98	1.95	-8.80%
鸡蛋	6.56	5.87	7.90	4.49	4.69	6.75	5.88	5.99	6.00	6.55	5.39	4.89	5.25	5.58	5.27	-6.90%
白芝麻	14.45	7.68	14.65	14.65	10.90	18.70	16.80	19.90	19.80	16.80	9.98	19.80	17.90	22.80	16.01	0.90%
草鱼	19.90	46.80	19.80	16.31	18.35	18.70	13.80	18.88	17.00	18.40	19.80	18.80	26.80	19.80	20.91	5.60%
鲫鱼	16.20	17.98	14.21	15.32	24.90	24.95	14.90	10.80	19.90	23.90	24.00	10.80	29.80	29.80	19.82	-7.80%
猪肉	41.80	70.60	34.98	38.98	37.85	46.25	38.30	39.80	60.50	41.80	41.80	29.80	85.80	48.80	41.54	2.15%
猪肉	24.90	19.98	16.98	17.85	20.90	27.38			27.79	34.90	22.98	26.90	24.90	29.80	24.27	-4.15%
五花肉	16.90	21.31	19.88	19.65	17.90	32.70	23.50	29.90	21.70	31.40	29.98	21.90	17.90	29.80	23.89	-6.90%
鲜羊肉	69.80	70.60	59.50	46.31	54.85	54.00	39.75	45.80	66.95	60.00	60.80	45.80	59.80	53.80	58.13	-4.85%
羊肉片	49.00	41.25	41.32	51.93	44.85	47.85	39.30	39.80	50.90	62.40	59.90	35.80	59.80	49.30	41.52	2.00%
鸭肉	6.90		11.05	16.47		14.29	8.80	6.99	16.80		7.80	4.98	18.93	15.80	11.97	-13.60%
鸭架	2.47	3.12	1.99	2.59	2.09	3.10	2.18	2.99	2.99	3.28	3.69	1.99	3.90	2.49	2.22	1.50%
富硒蛋	2.18	1.60	2.09	1.54	1.59	1.90	1.99	1.99	3.29	1.89	2.18	2.29	4.80	2.49	2.32	-1.25%
鸡蛋	1.99	1.90	1.69	1.69	1.69	2.30	2.19	1.60	2.29	1.75	1.75			2.48	2.08	-2.60%
金龙鱼调和油	69.90	69.90	70.90	76.57	69.90	70.58	59.90	72.90	59.68	69.90	115.00	72.90	79.90	79.90	76.14	-1.20%
金龙鱼调和油	159.90	159.90	159.90	159.83	159.90	162.45	159.90	159.90	158.48	169.90	169.90	159.90	159.90	159.90	159.40	-0.25%
香蕉	3.09	3.98	5.18	5.32	3.88	5.36	3.92	4.99			3.99	4.88	3.78	6.98	4.69	-8.50%
富士苹果	3.64	4.31	2.25	4.99	5.98	5.19	3.95	6.99	4.49	3.99	4.88	4.99	6.90	5.98	4.92	9.24%

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)

丰台区市场监管局

·广告·

开展全区食品流通领域销售经营者食品安全自查工作

为进一步强化食品销售经营者食品安全主体责任，加强企业诚信自律，完善社会共治格局，丰台区市场监管局在全区范围内开展企业食品安全自查工作。

合规性、购销储运等过程控制开展自查，要求企业采取有效措施保障食品全链条安全。

鼓励企业积极参与社会共治

加强主体责任自查

对企业保证食品安全、承担社会责任，接受社会监督、食品安全管理制度建立及风险防控措施制定进行梳理自查，鼓励企业采用信息化手段建立食品安全追溯体系，完善食品安全管理体系。

主动普及宣传食品安全法律法规标准知识，倡导健康饮食，积极参与“放心食品自我承诺”并张贴公示。

截至目前，全区中大型连锁超市总部均已完成上半年食品安全自查，对自查中发现的问题及隐患立行立改，并主动剖析原因提出防范性措施，形成带动示范效应。自查工作进一步增强了企业诚信自律意识，食品安全社会共治格局逐步形成完善。

(张建书)