

当老年人称“眼前像蒙了层雾”“看东西变形”时，子女往往会联想到白内障、老花眼等眼部疾病。但事实上，30%以上的老年人视力下降与其全身性疾病或神经系统异常有关。老年人眼睛看不清，可能暗藏哪些疾病？对此，潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）老年医学科副主任医师刘艳作出解答。

老年人眼睛看不清？可能是疾病信号

□本报记者 常方方

01 基础病影响视力

糖尿病——甜蜜的视力杀手

典型表现：视物波动性模糊（血糖剧烈波动时加重）、视野出现暗点。

致病机制：高血糖会损伤视网膜微血管，引发糖尿病视网膜病变（我国糖尿病患者中患病率达37%），晶状体渗透压失衡，进而导致暂时性近视。

危险信号：眼底检查发现棉絮斑、微血管瘤。

高血压——沉默的血管破坏者

视觉特征：晨起视物模糊（与夜间血压波动相关），视野出现闪电样光斑（视网膜动脉痉挛）。

致病机制：长期高压造成视网膜动脉硬化，影响视网膜的血液供应；血压突然飙升可能造成视网膜中央静脉阻塞，表现为无痛性视力骤降。

甲状腺疾病——格雷夫斯眼病的罪魁祸首

致病机制：甲状腺激素水平过高，促进蛋白质分解，致使脂肪代谢紊乱，此时会使得眼外肌增粗呈棍状，进而表现为眼周突出，使得眼睑闭合不全、角膜干燥混浊、眼外肌肥大，导致看东西重影；甲状腺功能减退时，体内黏液性物质代谢障碍，容易导致眼睑部位出现黏液性水肿，表现为眼睑增厚、浮肿，压迫视神经，导致视力模糊。

02 警惕神经系统疾病

脑卒中先兆

视觉特征：突发单眼黑矇（颈动脉斑块脱落致眼动脉栓塞），双眼同侧视野缺损（枕叶梗死）。

黄金救治时间：出现症状后4.5小时内进行溶栓治疗。

帕金森病早期征兆

视觉特征：多巴胺分泌减少影响视网膜功能，色彩辨识力下降；动态视觉迟钝，难以捕捉移动物体。

神经关联：约70%的帕金森患者存在视觉处理障碍。

阿尔茨海默病视觉变异型

视觉特征：无法识别熟悉面孔（面容失认症），阅读时跳行漏字（视觉空间定向障碍）。

诊断线索：PET-CT检查显示枕叶代谢降低。

03 容易被忽视的环境诱因

老年人需要的光照强度是年轻人的3倍，建议使用4000K色温LED灯（最接近自然光）。

随着年龄增长，老年人对色彩的感知会下降，建议将常用物品换成高对比色，如在楼梯边缘贴荧光警示条。

70岁以上的老年人晶状体滤蓝光能力下降62%，使用电子设备时应打开护眼模式，距离眼睛50cm。

当老人出现这些情况时，请立即就医：24小时内视力下降超过50%；视野中出现持续闪光或黑影；伴随剧烈头痛的视物模糊。

刘艳提醒，关注老年人的视觉变化，不仅关乎光明，更是守护生命质量的防线。建议60岁以上的老年人每半年进行一次眼部检查，以监测眼睛的健康状况，早发现、早治疗，降低疾病危害。

只吃素不吃肉 心脑血管更健康？

一些老年心脑血管疾病患者认为，只吃素、不吃肉对身体好，果真如此吗？山东第二医科大学附属医院临床营养科兼健康管理中心主任金梅针对老年人如何吃得更健康作出解答。

□本报记者 常方方

只吃素、不吃肉有利也有弊

好处

素食通常富含膳食纤维、维生素、矿物质和抗氧化物质，可降低胆固醇和甘油三酯水平，减少动脉粥样硬化风险；植物性食物中的不饱和脂肪酸有助于改善血管内皮功能，降低血压，减少心脑血管疾病的发病几率。

风险

老年人长期只吃素可能缺乏蛋白质、铁、锌、维生素B12等营养素，影响身体正常功能，反而增加心血管疾病风险；一些素食加工品可能含高盐、高油，过量食用也不利于心脑血管健康。

所以，保持心脑血管健康的关键是均衡饮食，适当吃素，合理摄入肉类等动物性食物。

肉类、蔬菜如何选择

肉类

选择合适种类。优先选鱼肉等富含不饱和脂肪酸的白肉，能降低患心血管疾病的风险；适量吃禽肉，去皮可减少脂肪摄入；红肉建议选瘦肉，如牛里脊肉、猪里脊肉等，建议每周食用不超过500克。

采用健康烹饪方式。建议蒸、煮、炖、烤，少用油炸、油煎方式，减少油脂摄入。

搭配其他食材。合理搭配蔬菜，蔬菜和肉类比例为3:1或4:1，如青椒炒肉丝、香菇炖鸡。

蔬菜

保证多样性。每天摄入多种颜色蔬菜，如菠菜、西兰花等富含维生素和膳食纤维的绿色蔬菜，胡萝卜、南瓜等富含胡萝卜素的橙色蔬菜。每日不少于500克。

注意烹饪方式。爆炒、凉拌能保留营养，如蒜蓉生菜、凉拌黄瓜。避免长时间炖煮等过度烹饪方式。

合理搭配食材。可与豆类、肉类搭配，如豆角烧茄子加些肉末，或做成蔬菜豆腐汤，提高营养价值。

牛奶怎么喝 才能更有效

□本报记者 常方方

专家建议老年人多喝奶，这里的“多”到底是多少？山东第二医科大学附属医院临床营养科兼健康管理中心主任金梅作出解答。

金梅表示，奶类是营养丰富的天然食品，其中包含蛋白质、钙、锌、钾等多种营养素。每日摄入300毫升牛奶，即可满足成人所需营养成分的20%-30%。

牛奶怎么喝才合适？

将奶类融入一日三餐，使其成为膳食的必需部分。吃早餐时喝一杯牛奶或吃点奶酪。

增加摄入频率，如早上和晚上都摄入奶类，满足每天20%-30%的营养需求。

糖尿病患者如何选择奶类？

奶类对糖尿病患者来说是非常好的营养食物，不会直接导致血糖升高。高血脂患者应选择低脂或脱脂牛奶，并注意奶粉中的脂肪含量。要仔细甄别乳饮料中的糖分，避免选择额外加糖的奶饮料，如巧克力味牛奶等。