

父母看不清,可能不是“老花眼”

当心是老年性黄斑变性

本报记者 张琪

“我这2个月来,看东西越来越模糊,看手机上的字也是歪歪扭扭的,现在连孙女的脸都看不清楚了。因为看不清

路,好几次把台阶看成是平路,一脚踏空摔了跤。医生,我这是老花眼还是白内障啊?”1月28日,56岁的市民张国清(化名)在聊城爱尔眼科医院就诊时说。

经过详细检查,该院院长李忠庆发

现引起张国清视力下降的“真凶”其实是老年性黄斑变性。

“随着年龄的增长,很多老年人会觉得视物不清、视物变形、眼前出现暗点,甚至看到的色彩都变得不那么鲜艳了。再后来,不仅是看文字,连看到的人像、风景都开始变得歪歪扭扭。很多人以为是自己的白内障、老花眼加重了,可到医院一查却是老年性黄斑变性。”李忠庆直言,在中老年人群常患的眼部疾病中,黄斑变性的发病率越来越高,但社会认知率相对较低,很多人并不了解其危害。

老年性黄斑变性,是一种视网膜退行性病变,多发生于年龄50岁以上的中老年人群。该病可导致患者的中心视力下降,影响日常生活,严重者甚至可导致失明,双眼先后发病或同时发病,是当今难治的眼部疾病之一。

“门诊上经常有患者问,‘黄斑是什么?是眼睛里面长斑了吗?’”李忠庆表示,很多患者对黄斑这个概念并不清楚,黄斑并不是什么黄色斑点,而是眼底视网膜中心处一个椭圆形稍凹陷的区域,直径2mm,因富含叶黄素且呈黄色,故称为黄斑。如果把人眼比作一部照相机,

角膜和晶状体好比是相机镜头,那么眼底视网膜就相当于照相机的感光胶片,而黄斑正好位于视网膜的中央,是视网膜上视觉最敏锐的部分。光线进入眼球后汇聚于黄斑中心,和视力的清晰度、敏锐度以及色觉密切相关。

早期的老年性黄斑变性患者几乎感觉不到任何不适,当病情进展至中晚期时,则会出现视力下降、视物变形模糊、眼前中央黑影等,甚至导致视力丧失。据李忠庆介绍,生活中大家可以通过阿姆斯勒方格表进行自测:在适宜的光线下,将表格放在与眼睛视平线30厘米远的位置,遮住一只眼睛,另一只眼凝视方格中心的黑点10秒以上,分别遮盖左右眼进行检测。患有老花眼或近视者,需佩戴原有眼镜后再测试。如果发现表中的方格出现模糊、弯曲或视野中央出现黑影,就要引起重视尽快去医院就诊。

如何预防老年性黄斑变性?李忠庆提醒,日常生活中大家应爱护眼睛,避免用眼过度、长时间强光直射眼睛;戒烟、控制血脂血压,以及适量补充维生素C、叶黄素、微量元素锌、不饱和脂肪酸等;定期到医院进行眼部检查。



李忠庆正在进行手术。受访者供图

我为患者开“语言处方”



医者手记

聊城市第二人民医院 曲喆

我是一名耳鼻咽喉科医生,门诊、查房、手术,每天忙碌又充实。医生这份职业要求我们不仅要善于观察,还得会沟通,以便及时了解患者病情、心理状态,帮患者正确认识疾病,促进患者康复。

春节前,病房住进一名突发性耳聋女患者刘红(化名)。她情绪状态很不好,每次我们询问病情,她要么低着头,要么闭眼休息。因为她病情相对较重,又耽误了最佳治疗时机,用药后,耳聋、

耳鸣改善依然不明显。我能体会她的焦急、无助,而这种状态不利于恢复,我决定找她聊聊。

我先请来了刘红的老公,了解她的心理状态,当刘红老公得知刘红的听力很有可能无法恢复到以前状态后,他主动邀请我开导一下刘红。

不一会儿,刘红也来到了我办公室。我让刘红坐在我旁边,问她:“你现在右边耳朵听不到了,心里很难接受,对吗?”刘红点了点头,没有说话。我见她有沟通的欲望,继续说:“你心情低落很正常,很多患者都会像你一样。如果这事发生在我身上,我也会这么想,为什么非得是我生病呢?我也会很难接受。”

说着,我拿出《实用耳鼻喉科学》这

本书,把内耳血管那个图翻出来给她看。“你看,这一根很细的血管就是向内耳提供营养的血管。它有两个分支,一个血管向主管听力的耳蜗提供营养,一个向主管平衡的内耳前庭提供营养。你这根血管现在堵塞,所以你会头晕、听不到。相比因为大脑主干血管阻塞而偏瘫、昏迷甚至死亡的病人,听不到声音是较轻的。既然疾病已经出现,我们应该慢慢接受它,不能过度关注它,会影响生活。”

随后,我拿出耳鸣评估量表请她填写,评估结果为重度,刘红还是很安静。我告诉她:“耳鸣对你的生活没有危害,不如把耳鸣当成一个信号,来提醒你注意健康,也要注意改变生活方式。你还有这么多健康的血管,还拥有

健康的身体能面对生活!”

这时,刘红的老公也劝她:“对啊,如果这件事能让我们意识到要积极面对生活,也是一件好事。你一开心,也许就能听到了,就算听不到,也不影响我们生活。”

第二天,我再去查房时,刘红主动抬起头微笑。我问她有没有感觉好一点,她点了点头。看到她的状态,我内心也暖洋洋的。

美国著名医生特鲁多的墓志铭上刻着“常常去帮助,总是去安慰,有时去治愈”,当医生越久,我越能理解这句话。作为医生,我们的每一句话就像“语言处方”,都会影响患者的想法,决定他们的心情,进而影响康复,所以,要时时去安慰,常常去帮助。

如何找到内在的心理问题



口述:聊城市第四人民医院心理健康服务中心 张蒙

采访整理:鞠圣娇

作为心理咨询师,我会遇到这样的情况,来访者不知道自己存在什么问题。这听上去有些奇怪,如果来访者不知道自己的问题,为什么会找我们呢?

其实,来访者虽然是带着问题走进咨询室的,如心情不好、失眠、压力大等,但这是心理问题的外在表现。遇到问题,大家第一反应是要解决它,却很少去思考问题背后的本质——这就是来访者内在的心理问题,只有找到它,才能治标

又治本。

虽然不是所有的问题都需要追本溯源,但如果一个问题,当你越想办法解决它,它却变得越麻烦的时候,就必须去寻找其内在原因了。以失眠这一心理问题的外在表现为例,为了不失眠,我们可能会采用运动、听音乐、取消午休、早点上床、冥想练习等办法。但使用这些办法又会带来新问题,如为了运动要挤时间、让自己很不开心或者强迫自己去运动,取消午休后下午昏昏沉沉、没有精神,进行冥想练习效果不佳并开始烦躁或自我责备……这时,我们就必须寻找引起失眠这一问题的内在原因。

如何寻找问题的内在原因?我建议从这三个方面入手。

第一,自我反思。自我反思是找到心理问题内在原因的关键,我们要时刻关注自己的内心,经常梳理最近一段时

间出现的事件、情绪、想法,并进行联想。通过反思,我们或许可以发现被忽视的细节,从而找到心理问题的内在原因。

第二,不要太快认同“问题”。这里说的“问题”指的是心理问题的外在表现,太快认同“问题”,就会落入问题“陷阱”,也就是“钻了牛角尖”。以失眠为例,我们越想解决失眠,不断尝试新的方法,有可能导致更多的麻烦,最后对自己失去信心,我们可能更加睡不着,甚至怀疑人生。所以,面对问题我们要清醒,失眠可能只是外在表现,而非真正的问题所在。

第三,把外在的问题“翻译”成内在问题。心理学认为,我们的心理问题很大一部分与“关系”有关,包括家庭关系、亲密关系及我们在社会当中能否获得他人的承认。所以,当处理心理问题时,我

们需要了解一个人过去的经历、当时的情绪和想法,以及跟谁有关系、有什么样的关系。

当一个孩子因为上大学而被迫与父母分离,他可能表露出来一些负面情绪,但这些情绪只是外在表现,真正的原因是他和父母的关系即将出现分离。不论孩子是不是从小独立,这种分离会让孩子的内心感到自己和父母的关系断了,不再有和父母在一起的踏实感。

然而,理解我们的心理问题与关系相关,并不是一件容易的事,需要我们不断审视内心。如果我们始终解决不了心理问题,可以寻求专业心理咨询师的帮助,因为旁观者清,他人会从不一样的视角来看待问题。而且,我们和咨询师建立的特殊关系也有利于问题的解决,这就是心理学所说的“关系中产生的问题还是要在关系中去解决”。