



10月23日上午9时,台州恩泽医疗中心(集团)路桥医院眼科副主任、副主任医师、医学硕士李恩辉将在图书馆举行南官人文大讲堂系列讲座之三百八十六——

老年人眼病的防治

□本报记者 李承静

记者:当下,白内障已经成为影响老年人生活的一大疾病。究竟什么是白内障,患者又该注意些什么?李医生,请您为我们解答一下。

李恩辉:俗话说“人老珠黄”,随着年龄的增长,晶状体常年受氧化和紫外线损伤而逐渐由透明变混浊,大部分人在50岁以后晶状体就渐渐出现混浊,即发生老年性白内障。白内障的发病率随着年龄的增长而增加,是每个老人都会发生的疾病。

记者:如果患了白内障,患者又该注意哪些方面呢?

李恩辉:在我们的门诊过程中,很多白内障老人本来不需要治疗,却长期使用眼药水或眼贴,而真正需要手术的却因为对白内障手术的畏惧而延误了手术时机。

例如,在网上,在药店,在街头巷尾的墙壁上,宣传白内障药物的广告屡见不鲜,大多宣称用了某某药物后,可以很快消除白内障,重新获得清晰的视力。一些患了白内障的老年人,看了这些广告后深信不疑,不惜花大笔钱去买药,甚至想通过滴眼药水和贴眼贴来治好病。目前白内障的药物治疗方面还没有有效药,手术是治疗白内障唯一有效的方法,以高品质的人工晶状体替换人眼混浊的晶状体,才能最终让白内障患者重获清晰视力。

在以前,白内障手术要等到完全看不见了才能做,于是有些白内障老人想,瞎了再说吧。这种说法已经过时了。过去的老年性白内障手术方法,采用的是白内障

障囊外摘除术或白内障囊内摘除术,切口大,手术效果差,所以手术要求在白内障成熟期或近成熟期为宜。随着超声乳化手术技术的日臻成熟,切口小、效果好,只要因晶状体混浊影响正常生活,矫正视力在0.5以下,即可考虑手术。相反,等到晚期再做手术时,在等待过程中,可能引起继发性青光眼、葡萄膜炎等严重的并发症,对老年人身体更不好。

有些人认为,年龄太大没有必要做手术了或者手术危险性大,不能做手术。其实目前先进的白内障手术已经基本突破了年龄上的限制,上至百岁老人,下到仅3个月的孩子,都可以进行手术。目前先进的白内障手术属微创手术,只需要点上几滴眼药水就可起到麻醉效果而进行手术,手术切口一般2到3毫米,整个手术只需10分钟左右,绝大多数高龄患者都能耐受。但值得注意的是,部分患有高血压、糖尿病、心脏病等病的老年人,要经内科控制血压、

心功能、血糖等在相对正常范围内,才可以进行手术。如果患者心肺功能不好,需要在内科医生的监护下进行手术。

有些白内障患者在经过手术治疗后仍然有复发迹象,视物又出现了模糊,因此对手术产生怀疑,心想,手术后还会复发,那何必去受手术的苦呢。约有5%的手术患者在术后会再发生“后囊膜混浊”,这种视力模糊是由于术中保留用于支撑人工晶状体的囊膜发生混浊导致,并不是人工晶状体本身发生混浊,出现这种情况时患者不必担心,只需要在门诊进行一次激光治疗,就可以痊愈。

还有很多需要注意的方面,我将会在讲座当天一一作解答。其实,预防白内障主要做好抗氧化和防紫外线工作。每天少量多次饮水,日常生活中可以多吃富含维生素C的蔬菜水果,在紫外线高的环境中应当佩戴墨镜以减少紫外线对眼睛的伤害。这些都是非常有效的方法。



《伍迪·艾伦谈话录》

作者: (美)埃里克·拉克斯 出版社: 河南大学出版社 译者: 付裕、纪宇

毫不夸张地说,知道好莱坞的人,没有不知道伍迪·艾伦(Woody Allen)的。他是当今好莱坞独树一帜的大导演,同时也是身兼编剧、演员、作家等多种身份的“全才”。他的作品数量繁多,范畴横跨电影、戏剧,甚至是歌剧,创作题材涉及文学、性、哲学、心理学、古希腊、犹太身份、欧洲电影以及他的出生地与一生的居所——纽约市。

在我看来,伍迪·艾伦的伟大就在于他从不觉得自己伟大。正如他在书里说的“如果有人把你都称为天才,你应该趁早溜之大吉,因为你不得不问一句:如果你是天才,那么莎士比亚、莫扎特和爱因斯坦是什么?就我自己的情况而言,这往往是一种婉转的贬低方式——‘喜剧天才’。在我看来,喜剧天才和真正的天才的区别就好像穆斯洛奇的村长与美国总统的差别。”

读《伍迪·艾伦谈话录》这本书就像看伍迪·艾伦的电影,时间跨度很长,可以看到很多电影的念头是如何从一个小细节出发,最终变成作品。



《一幅画开启的世界》

作者: (日)高畑勋 译者: 匡匡 出版社: 浦睿文化/湖南美术出版社

从东映动画开始,高畑勋就和宫崎骏是一对最佳拍档。和宫崎骏不同,高畑勋是吉卜力的低调大师,也是众多粉丝心中的殿堂级拖延症患者。他对每一帧画面都严苛得让人叹为观止,以至于把《辉夜姬物语》拖延了933天上映。就连已经是“怪兽级别”的宫崎骏,也把高畑勋看作真正追求极致的怪兽,感叹“很少有人能达到他的境界”。

有位动画师评价高畑勋:他对于绘画的知识基本可以“秒”掉普通的动画师。他经常会对原画提这样的要求:“画成印象派的那个吧。”然后动画师就跪了:“不好意思,您说的这个我没听过。”

从梵高到毕加索,从伦勃朗到塞尚,高畑勋选择的每一幅画,都是自己心心念念的私藏。《一幅画开启的世界》这本书不是名画解密,也不是导览说明,就像一位让名画自己开口的导演,笑咪咪地和你说:你看,这幅大师的作品,是多么活泼可爱啊。

《超译尼采》

作者: 尼采/白取春彦 译者: 杨明绮 出版社: 长江文艺出版社

一百多年前,尼采预言了这个时代的心灵困境:当外在的世界越变越强大,人的自觉就愈来愈渺小。

随着忧郁时代的到来,人们面临突然解雇、就职难、自杀率居高不下等重重危机,产生了严重的心理问题,迫切希望从西方哲人的名言中找到自己的“人生罗盘”。

于是尼采说:从尊敬一事无成的自己开始。

尊敬什么也不会、还没有做出半点成绩的自己。只要懂得尊敬自己,就不会做出不好的事、被人轻蔑的行为。

这么一来,你的生活方式就会改变,变成你所期望的自己,变成值得他人学习的对象。



本周主持 袁淑秀

做情绪的小主人

宝贝,最近妈妈与《做情绪的小主人》这本书产生了强烈的共鸣,觉得里面的树就是你,你们有着相同的敏感、一样的乖巧以及相通的灵性。妈妈愿意敞开心门接纳你的心。

都是敏感的小男孩

《觉察自己的控制欲》章节里写道:树在学校很乖,他自己吃饭睡觉,他不吃吃的东西也吃精光,他自己铺床,自己擦屁股。这样的乖巧,让我有些嫉妒。我问他,为什么在学校认真吃饭,都不会离开座位,他说不知道。我说,离开座位会发生什么事?他笑笑说:“会被骂吧!”是否被骂可能是他的想象,不一定是学校的客观事实。但树的确因为在学校压抑、学着乖巧,而在家里有种特别的反叛需求……树似乎自然地学会三个地方三种规矩,在学校,他熟知规矩,也有能力跟随,只是心里感受到压力,每周第一天上学的早晨经常要闹闹脾气。

你也同样如此,在幼儿园如此规矩与乖巧,洞察你敏感的内心,我和爸爸就会不自主地放大我们的宠爱。在我们家里,不同于别人家,爸爸妈妈会比爷爷奶奶更宠你。你在幼儿园、爸爸妈妈、爷爷奶奶面前就会有三种规矩。以前每周一去幼儿园,你会闹闹小脾气,爸爸妈妈只能在后面推你一把。

少点约束

上周五晚上,你和好朋友洋洋去篮球场运动了,洋洋做了什么,你在一边大笑。我说:“不要嘲笑别人。”你听了就生气了。回到家里我就想了想,觉得妈妈太以成人的思维来想事情了,可能你不是在嘲笑别人,可能是孩子之间的一种表达方式吧。你一向都守规矩、懂礼貌,为什么还要多约束你呢?

我的控制欲

周二,妈妈去接你,章老师说:“今天吃冬瓜汤,硬让他吃了,他吃得都恶心想吐了。”你一向很偏食,最近家里也尽量不买不健康的零食和饮料,通过幼儿园的训练,以及在家里要求你每样菜都要吃一二口,你的偏食情况好很多了。虽然老师让你全吃了,你一点儿也不感到难过,反而高兴地说:“妈妈,我把菜全吃完了。”

想起上周,有一次妈妈让你把菜全吃光,你难过得话都不想说了。为什么老师说的和妈妈说的效果完全两样呢?可能你不喜欢妈妈干预你吧。妈妈真的要觉察自己各种微小的控制欲望,希望着你能朝着我们的方向去前进。“孩子不是我的,孩子属于他自己,属于更大的存有。”这是纪伯伦的智慧,也是书上说的。

努力表达

周日上午,我们去摘小番茄,认识了两位新朋友熙熙和柔柔,你跟她们相处得很好。临分别的时候,妈妈想跟她们的妈妈互留联系方式,但不知道你想替妈妈给她们名片,妈妈却已经递出去了。你大发脾气,蛮不讲理。妈妈急躁了,冲着你大吼了一顿。你转过身来要抱抱,抱着你,妈妈的气顿时就消了,妈妈感受到你强大的欲望与无助。

前一阶段,你用肢体和情绪通过一些比较任性的方式向爸爸妈妈表达需求,妈妈引导你要用语言表达出来,慢慢地,你开始理清自己的需求,并用语言清晰说出来,这样的沟通就更有效了。

约定一遍

周日晚上,你跟一帮小朋友在篮球场玩,小洁妈妈说了你一句,你有点不高兴了。在路上妈妈反复劝导你,不要太计较别人的说法。回到家里,在卫生间刷牙你又愣住了。妈妈拉住你,看着你的眼睛问:“又生气了?”“才不是呢,是伤心!”“那为什么伤心啊?”“因为在路上我一遍就明白了,妈妈还讲个不停,吵死了。”原来,说第二遍的时候,你就开始拒绝了。“那这样,妈妈以后讲一遍你就得明白,那妈妈以后就保证讲一遍,约定好了嘴。”你睁着大眼睛,点了点头。

愿意接纳

周一,你上幼儿园时闹了脾气,回到家里,妈妈跟你商量以后不可这样了,你很愿意就听进去了,果然做到了!妈妈突然觉得你的心门打开了,你愿意去接纳自己的小情绪了,愿意与它们做朋友了。可能还有一些时候,你会无助于自己的情绪,没关系,妈妈愿敞开心门接纳你的心。你有一颗敏感的心,可能就多了一只感悟世界的眼睛,也多了一些内心流出来的各种情绪小精灵和“小魔鬼”。

每个宝贝都有情绪,高兴、生气、伤心、嫉妒等交替着,但他们在学着认识和掌控自己的情绪,这是一个漫长的过程,每一次的情绪体验都是他成长的机会。当宝贝会说话了之后,我们要在接纳他情绪的前提下,教他正确地沟通,学着用语言把情绪表达出来,孩子就不会因为无助和受到挫折而大哭大闹不止,逐渐会做到遇到事情不惊慌失措,不发脾气,会尝试讲道理并寻求帮助。

(此文写于孩子读幼儿园中班时)

袁淑秀简介:妈妈口袋课负责人,国家二级心理咨询师,感象作文训练体系共建人,华人心理分析联合会会员,腾讯名博,《今日头条》认证原创作者,专注于妈妈学堂、科学育儿、学习方法指导、儿童青少年学习障碍及心理咨询。

电话:82526000

微信号:jdjy82526000 QQ:153492046

欢迎各位家长关注我们的公众号(妈妈口袋课:mamak-dk),加入我们的微信群,添加微信号:jdjy82526000进群,共同学习与成长,有更多更深度的公益家长课和儿童课等着你呢!