



守护老年人光明

这两种眼部疾病要警惕

6月6日是全国爱眼日,今年的主题是“关注普遍的眼健康”。随着我国人口老龄化加剧,老年致盲性眼病已成为威胁老人健康的重要因素。老年黄斑变性、白内障等眼部疾病,不仅会降低老年人的生活质量,更可能导致他们永久性视力丧失。在主任医师赵娟看来,提高老年人对这些眼病的认识,做到早发现、早诊断、早治疗,是降低致盲率的关键。



A / 黄斑变性 老年人视力的“隐形杀手”

【典型症状】

今年72岁的李叔,退休前是名中学教师。近两年来,他发现自己看东西越来越模糊,尤其是看电视上的字时,总感觉中间有一块暗区遮挡了视线。起初,他以为自己是老花眼加重,慢慢地,连报纸上的大字都难以看清,这让他非常焦虑。近日,在家人的陪同下,李叔来到医院就诊,被确诊为老年黄斑变性。

黄斑变性是一种影响老年人视力的眼部疾病,所以被形象地称为“老年性黄斑变性”或“年

【医生建议】

赵娟指出,老年黄斑变性分为干性和湿性两种类型,干性黄斑变性更为常见,湿性黄斑变性则相对少见,但进展更快,更容易导致严重的视力丧失。“目前,干性黄斑变性尚无特效治疗方法,但通过合理的营养补充和生活方式调整,可以延缓疾病进展。”赵娟强调,湿性

龄相关性黄斑变性”。根据相关研究,这种疾病是50岁以上人群视力下降或失明的主要原因之一。黄斑病变就好比拍照的胶卷底片上最中间的部位出了问题,不能呈现精致的影像了,人的视力、色觉、视物形态都会受到破坏。

如何在早期发现黄斑变性的“蛛丝马迹”?当老人感觉视力模糊、视物遮挡、视物发暗、看东西有变形或者弯曲时,就要警惕是黄斑变性了,建议及早就诊。

黄斑变性通过治疗手段,可以显著减缓视力下降的速度,甚至在某些情况下可改善视力。

她建议,50岁以上的人群应该定期进行眼科检查,特别是那些有黄斑变性家族史、吸烟史或患有心血管疾病的人群。早期发现黄斑变性对于防止视力严重损害至关重要。



B / 白内障 老人常见的致盲眼病

【典型症状】

75岁的王阿姨闲暇时喜欢刷手机短视频。近两年来,她发现自己看东西越来越模糊,在儿子的陪同下,王阿姨到医院进行了一系列检查,最终被确诊为白内障。

白内障是一种常见的眼部疾病,也是60岁以上老年人致盲的主要原因之一。白内障的主要原

【医生建议】

赵娟指出:“白内障的治疗主要是通过手术移除混浊的晶状体,并植入人工晶状体。这是一种安全有效的治疗方法,可以显著改善视力。”

她同时建议,老年人应定期进

行眼科检查,以便及早发现白内障,“早期发现和治疗可以避免视力严重损害,提高生活质量。此外,保持健康的生活方式,如戒烟、控制血糖和血压,也有助于减少白内障发生的风险”。(王敏)

从“鸡娃”到“因材施教” 非遗传承点亮童趣

(CFP)

■ 融媒体记者 胡彦明

儿童节刚过,新一代父母的“野养”育儿模式成为社交媒体上的焦点:带孩子扎进自然抓小鱼、回村养鸭种蔬菜、用亲子马拉松丈量世界……这些看似“非主流”的育儿场景,勾勒出“野养”育儿的鲜明轮廓:拒绝过度规划,拥抱真实成长,让教育回归“育人”本质。

记者在采访中,发现不少泉州父母的育儿理念也正在转变,逐步摒弃传统的跟风式教育模式,转而以“有用则精研,无益不强求”的心态,尊重孩子的个性与兴趣。

丰泽区的林先生曾是典型的“鸡娃”

家长。他告诉记者,在孩子5岁时,最多同时报了4个班,但孩子每门都兴致不高,学得也一般,最后发现孩子对泉州提线木偶戏很感兴趣,时常用绳子和玩偶模仿表演。这时,他才意识到问题所在,随后,果断暂停了其他课程,为孩子报名了提线木偶体验班。如今,孩子不仅熟练掌握了提线技巧,还在市级非遗展演中获好评。“唯有尊重兴趣,学习才有意义。”林先生说。

鲤城区的陈女士也曾跟风为孩子报了钢琴、舞蹈等才艺班,但女儿小萱唯独对泉州花灯制作展现出浓厚兴趣。与女儿谈心后,陈女士调整了教育方向,带着女儿拜访泉州花灯非遗传承人,系统学习花灯制作技艺。经过一年多的潜心学习,小萱创作的“闽南古厝主题花灯”斩获市级比赛一等奖,作品并被文化馆收藏。“与其盲目追随他人脚步,不如助力孩子在擅

长的领域深耕。”陈女士深有感触地说。

晋江的黄先生夫妇则一开始就支持儿子创作闽南语童谣,尽管周围不少家长建议要主攻“升学加分项”,但他们依旧为孩子联系民俗专家,帮助他学习传统童谣创作技巧。如今,孩子创作的不少作品在校园内和网络广受欢迎。

从“鸡娃”到“因材施教”,新一代家长的教育理念正在转变。教育专家表示,这种转变打破了传统模式束缚,融合本土文化特色,重视个性发展,能有效激发孩子创造力,同时减轻了堆叠式教育带来的压力。同时要提醒的是,在尊重兴趣的同时,需引导孩子树立正确价值观,确保稳步成长。

LE HUO

LE HUO

