

老年人预防白内障 维生素补充要充足

白内障(Cataract)是发生在眼球里面晶状体上的一种疾病,任何晶状体的混浊都可称为白内障,但是当晶状体混浊较轻时,没有明显地影响视力而不被人发现或被忽略而没有列入白内障行列。

根据调查,白内障是最常见的致盲和视力残疾的原因,人类约25%患有白内障。

双侧性,但两眼发病可有先后,视力进行性减退,有时在光亮的背景下可以看到固定的黑点,由于晶体不同部位屈光力变化,可有多视,单眼复视,近视度增加,临床上将老年性白内障分为皮质性,核性和囊下三种类型。

1、皮质性白内障 (cortical cataract):

以晶体皮质灰白色混浊为主要特征,其发展过程可分为四期:初发期,未成熟期,成熟期,过熟期。

2、核性白内障 (nuclear cataract):

晶体混浊多从胚胎核开始,逐渐扩展至成人核,早期呈黄色,随

着混浊加重,色泽渐加深如深黄色,深棕黄色,核的密度增大,屈光指数增加,病人常诉说老视减轻或近视增加,早期周边部皮质仍为透明,因此在黑暗处瞳孔散大视力增进,而在强光下瞳孔缩小视力反而减退,故一般不等待皮质完全混浊即行手术。

3、后囊下白内障 (posterior subcapsular cataract):

因混浊位于视轴区,早期即影响视力。

白内障是中老年人的常见疾病之一,在日常生活中是可以有效预防的。今天,想要为大家介绍的就是预防老年人白内障可以吃些什么食物,有哪些营养元素是预防白内障不可少的,快来一起看看吧。

老年人预防白内障怎么吃

茶叶中含有一种鞣酸物质,具有抗氧化反应作用。白内障的发生是由于体内氧化反应所产生的自由基作用于晶状体所致,故经常饮茶可防止白内障的发生。有人研究,每日饮茶5杯,对防止白内障

的发生和发展具有良好效果。

维生素C。具有防止白内障形成的功效。因为白内障的形成是由于光线与氧气长期对晶状体产生作用的结果,而维生素C能减弱光线和氧对晶状体的损害,从而可以防止白内障的发生和发展。为此,患有白内障的中老年人应适当多吃一些富含维生素C的食物,如西红柿、大枣、刺梨,以及新鲜绿色蔬菜等等。

弥补微量元素。人视觉的敏锐程度与硒有直接干系,缺硒可以诱发晶状体混浊而致白内障,这早已为科学家所证明。富含硒的食品有动物肝、肾、心、鱼虾、乳类、蛋黄、瘦肉、喷鼻香菇、木耳、芝麻等。我国有研究发明,血清锌程度与白内障发病率有关,体内血清锌程度越低,白内障的发病率越高。动物性食品中,牡蛎、鱼、瘦肉、动物肝、肾、蛋类及奶成品中含锌量高,此中以牡蛎中含锌量最高,每10克牡蛎中含锌量达一四毫克之多。

月初提神,预防白内障有哪



些饮食误区呢?

老年人预防白内障的饮食误区

油炸食品以及人造脂肪、人造黄油、动物脂肪,因为这些食物会加速氧化反应,使人容易患白内障。

全脂奶粉、牛奶、奶油、奶酪、冰淇淋等含糖丰富的乳制品,如牛奶中含有的乳糖,通过乳酸酶的作用,分解成半乳糖,一些人对牛

奶中的半乳糖的代谢能力下降。另外半乳糖会干扰奶制品中维生素B2的利用,使其沉积在老年人眼睛的晶状体上,蛋白质易发生变性,导致晶状体透明度降低,容易诱发或加重白内障。

老年人预防白内障,定期的检查也是很有必要的。

本文来源于网络,不代表本观点,如有侵权联系即删。

CCACC ADHC
301-820-7167
邮箱: adhc@ccacc-dc.org
网址: www.ccacc-dc.org
七天开放 8:00am to 4:00pm
地址: 9366 Gaither Road, Gaithersburg, MD 20877

美京华人活动中心—欢乐日间保健中心

中心特色

- 马州唯一由华人主办的非营利日间保健中心,隶属于具有36年历史的美京华人活动中心。本中心宗旨“众志成城”,尽心竭力的协助本地华人耆老及其家庭,所有收益皆回馈于社区以及中心相关服务项目。
- 最高品质的员工服务,提供耆老无微不至的照顾和温暖关怀。
- 四万馀平方呎的场地,提供耆老充裕的活动空间和艺术欣赏。

WorldShine Adult Medical Day Care Center

阳光保健养生中心

科学保健 文化养生 膳食养生

用心做养老 用爱护健康

最专业的日间护理中心

Germantown 地址: 20420 Century Blvd. Germantown, MD 20874 电话: 301-562-1999 / 240-477-6578
Beltsville 地址: 5801 Amendale Road, Beltsville, MD 20705 电话: 240-542-4055 www.worldshinegroup.com

咨询热线: 240-665-0001

专业服务——寻医问药, 咨询送诊
康复治疗——针灸推拿, 物理治疗
社工服务——福利申请, 心理咨询
交通服务——舒适安全, 购物出游
餐饮服务——高级厨房, 新鲜美食
文化养生——琴棋书画, 诗词歌赋, 益智手工, 舞蹈、合唱、油画等

Friends HEALTH CARE TEAM

同胞健康护理中心

Friends Health Care Team

同胞成人活动中心 盛大开业!

专车接送、饭菜可口、活动设施完善, 活动内容丰富多彩, 欢迎华裔老人光临!

急聘: 多名有PCA证书男、女家庭护理人员

培训: 提供家庭护理人员(PCA)培训, 提供就业机会, 薪资优厚。

24小时中文热线: 703-675-9999
服务电话: 800-350-3147

www.FriendsHCTeam.org email: FriendsHCTeam@gmail.com

成人日间护理中心: 8220 Little River Turnpike, Annandale, VA, 22003
公司地址: 7700 Little River Turnpike, Suite #600, Annandale, VA, 22003

4-079