



# 眼病成全球重大挑戰

## 近視率在逐年攀升 白內障是致盲首因

“祇要活得久，一生至少會患上一種眼病”，這話聽起來有些絕對，但的確如此。受到社會老齡化等因素影響，全球眼健康正面臨重大挑戰。前不久，發表在權威醫學期刊《柳葉刀·老齡健康》上的一項聯合研究指出，目前有16項眼健康挑戰擺在人們面前，包括6項眼病防治問題、2項人才短缺問題、5項衛生服務政策問題，以及3項醫療公平和可及性問題。

### 全球眼病患者不斷增加

過去幾十年中，全球眼病治療和管理取得了重大進展，挑戰却依然巨大。比如，2020年底《柳葉刀·全球健康》上一篇論文稱，從1990年到2020年，全球50歲以上人群失明率下降28.5%，輕度視力損害患病率略有下降，但因人口增長，失明患者在30年間增加了50.6%，中度和重度視力障礙人數增加91.7%。以此模型計算，到2050年預計失明人數將增至6100萬人，其他視力障礙患者會高達17億。

患病人數劇增造成的經濟損失不容忽視。2015年發布的《國民視覺健康報告》估計，2012年，我國由各類視力缺陷導致的社會經濟成本在6800多億元，占當年國民生產總值(GDP)的比例高達1.3%，若算入視



覺健康對生命質量影響的損失，占GDP的比例達1.83%。

為了解全球眼健康到底面臨哪些挑戰、優先級排序如何，倫敦衛生與熱帶醫學院國際眼健康中心、哈佛醫學院、奧克蘭大學、北京同仁醫院眼科中心等機構聯合調查發現，排名前六的眼病防治挑戰分別為：屈光不正、白內障、兒童眼健康、糖尿病視網膜病變(簡稱糖網)、青光眼、早期檢測和篩查。白內障問題是唯——個全球所有地區都面臨的重大挑戰。

中華醫學會眼科學會主任委員、浙江大學醫學院附屬第二醫院眼科中心(浙江大學眼科醫院)主任姚克教授在接受《生命時報》記者採訪時說，1990~2019年，我國人群眼病患病數總體也呈上升趨勢。2019年，患者人數達到近2.1億，相比1990年增加了134.6%，其中，人數最多的是近視視力喪失(指個體看清91cm範圍內的物體有困難，但能看清遠距離物體，主要指老視)，占73.1%，其次為屈光性眼病和白內障。同樣高發的近視性視網膜病變、青光眼、糖網等病可伴隨終身，且治療難度大。2019年各類眼病導致了約472萬DALY(傷殘調整生命年)的壽命損失。“從臨床中觀察，開刀最多的眼病是白內障，假期最多見的是近視手術，而平時治療最常見的是幹眼癢。”

總體而言，我國眼病患者女性多於男性，中老年群體負擔高於青少年，並呈現出以下特點：

白內障取代沙眼，成為首位致盲眼病。1月11日，國家衛健委發布《“十四五”全國眼健康規劃(2021-2025年)》指出，我國主要致盲性眼病由傳染性眼病轉變為以白內障、近視性視網膜病變、青光眼、角膜病、糖尿病視網膜病變等為主的病。姚克說，



過去我國的致盲眼病主要為沙眼等感染性眼病，但隨着衛生條件改善和抗生素藥物的使用，白內障便取代沙眼等感染性眼病成為致盲首因，現有患者高達1.3億。

屈光不正患者多，但負擔低於其他幾種眼病。最常見的屈光不正近視，好發於青少年。北京大學中國健康發展研究中心李玲教授團隊發布的數據顯示，2021年，我國兒童青少年近視的患病率已超60%，若不有效遏制，未來將達到11億。2019年發表於《眼科》雜誌一項研究表明，由於未矯正近視引起的視力損害和失明導致2015年全球經濟因生產力下降損失約2440億美元，東亞地區損失超1500億美元，負擔最重，不過，由於配鏡方便且不貴，我國屈光不正造成的負擔相對小一些。

幹眼癢患者越來越多，日趨年輕化。據《中國幹眼專家共識(2020年)》統計，我國幹眼癢發病率約為21%~30%，估計至少3億人患病。幹眼癢高發人群原為中老年，有年輕化趨勢，乃至向幼齡群體擴散。

### 我國眼病挑戰多與生活方式和年齡相關

疾病譜的變化，絕大多數都有迹可循。單就我國的眼病挑戰來說，姚克認為主要源於三種變化。

生活方式的改變。雖然眼病不屬於生活方式病，但糖尿病、高血壓、高血脂、動脈硬化等高發的生活方式病，都可能導致眼部病變。比如，糖尿病會引起視網膜血管失調，進而造成糖尿病視網膜病變，其風險隨着患糖尿病時間的增加而升高，15年以上病史的患者中，約60%都會出現眼底血管損傷；糖尿病還可使白內障的患病年齡提早5~10年，被稱為糖性白內障。姚克說，眼底血管就像全身血管的一個窗口，如果在眼底發現視網膜動脈硬化，很可能意味着腦血管或其他血管已經出現了硬化問題。

預期壽命的延長。很多眼病都是年齡相關疾病，比如老年性白內障、老年性黃斑變性的等。流行病學調查顯示，我國50歲以上人群白內障患病率為37.3%，60~89歲發病率是80%，超過90歲發病率在90%以上。黃斑變性的發病率也隨年齡增長而升高，50歲以上為15.5%，80歲以上為23.5%。壽命延長，老年人越來越多，眼病患者自然增加。



# 體內的鈣 多在骨和牙上

鈣是人身體中最多的礦物質元素，最多能占到體重的2%。絕大多數鈣集中在骨骼和牙齒中，祇有約1%的鈣分布在血液和軟組織中，稱作“混溶鈣池”。這兩部分鈣處在動態平衡中，互為補充，作用不同。

人能夠挺直腰杆大步前進，靠的是強健的骨骼；能夠咬碎食物，靠的是堅硬的牙齒。骨骼和牙齒主要由鈣的磷酸鹽組成，這也是鈣在人體中最重要的功能。這部分鈣不是一成不變的：骨骼中的鈣會不斷地釋放到混溶鈣池中，而混溶鈣池中的鈣又不斷地沉積到骨骼細胞中，導致人的骨骼會不斷更新。混溶鈣池中的鈣則起到維持神經肌肉活動、促進血液凝固、調節酶活性等作用。當血液中的鈣離子濃度不足時，會引起抽搐、驚厥等癱瘓。

對鈣缺乏最敏感的人群是嬰幼兒和老年人。嬰幼兒如果長期鈣攝入不足，會導致生長遲緩，骨軟化變形，嚴重的會導致佝僂病，出現腿骨、胸骨變形等癱瘓。老年人日常鈣丟失增加，特別是中老年女性因為雌激素減少，鈣丟失更快，會引起骨質疏鬆癱。

奶和奶制品是最好的鈣來源，用石膏做凝固劑的北豆腐、各種深綠色蔬菜都是比較理想的鈣來源。食物中有許多成分會影響鈣的利用，比如咖啡因能夠促進鈣排出；一些植物性食物中的草酸和植酸會與鈣結合為無法利用的草酸鈣、植酸鈣；飲食中的膳食纖維、脂肪和鹽過多，飲酒過量都會減少鈣的吸收。鈣缺乏的人日常要少喝咖啡、濃茶以及可樂等飲品。菠菜等草酸含量較高的蔬菜可以先焯後吃，以減少對鈣吸收的影響。

## 鈣量接近牛奶 促進智力發育 增強精子活力

# 一祇生蚝，滿足男女老少營養

中國人一直對生蚝情有獨鐘，就連法國媒體都刊文指出，中國人的生蚝產量十年內增加了45%，目前中國年均出產600萬噸人工養殖生蚝，是世界第一大生蚝出產國。

無論是街邊燒烤攤，還是宮廷奢華宴，國內外食客都癡迷於生蚝。《聖經》中將生蚝譽為“海之神力”，就連愷撒大帝、法國拿破侖都為之着迷。到了羅馬帝國時期，生蚝已成為貴族富商們奢侈宴會上必不可少的美味佳肴。在中國，北宋的著名詩人梅堯臣贊美生蚝“稍稍窺其戶，清瀾流玉膏”；著名的美食家蘇軾被貶海南儋州後，也不忘隔三差五托人買生蚝吃，還在《獻蚝帖》中表達了對生蚝的喜愛之情。

生蚝之所以受歡迎，是因為西方認為它是補充營養、彰顯身份的“海中牛奶”，是“微服敵人和女人最好的武器”。我國則將其視為藥食同源的食物，《本草綱目》記載：“蚝肉多食之，能細潔皮膚，補腎壯陽，并能治虛，解丹毒。”上海海洋大學食品學院教授陳舜勝表示，生蚝是名副其實的高蛋白、低脂肪食物，蛋白質含量為10.9%，脂肪含量祇有1.5%。其中，鋅含量尤為突出，每100克生蚝含鋅可達71.2毫克，遙遙領先於其他天然食物，食用2~3祇就能滿足日常身體所需(成年人每日鋅推薦攝入量為12.5毫克)。鋅在體內參與100多種酶的活性反應，可促進新陳代謝，增強機體功能，保持男性精子活力。生蚝含有豐富的鐵、維生素B12，有助預防缺鐵性貧血。生蚝還含有豐富的牛磺酸、DHA、EPA，是兒童智力發育所需的重要營養素。生蚝鈣含量接近牛奶，遇上胃酸後會變成易於吸收的可溶性鈣質，對防治骨質疏鬆有好處。所以，生蚝對於男女老幼來說都是一道延年益壽、促進智力發育、美容養顏的海味珍肴。

陳舜勝介紹，生蚝離開海水以後最多祇能存活1~2周，所以購買時應選擇貝殼能張合、無異味的。生蚝生吃、烤、蒸、煮、煎、燒、炒都可，國外最流行



個人需求的提升。過去，人們對視覺的要求是“看得見”；如今，幾乎人人都有手機，老年人也能考駕照，對視覺的要求就變成了“看得清、看得好”。以白內障治療為例，我國白內障手術率已從1988年的8.3/10萬提升至2017年的220.5/10萬，很多患者因此復明，但僅此還不夠，提高視覺質量已成為患者的進一步需求。此外，臨床屈光性老視矯正手段，已從最簡便的老花鏡發展到三焦點人工晶體植入術，進而使老年人獲得近、中、遠距離的全程視覺。

### 護眼需要全生命周期計劃

2019年，世界衛生組織發布《世界視力報告》，指出全球至少有22億人視力受損或失明，其中至少有10億人的視力損傷問題本可預防。姚克認為，保護眼健康的關鍵之一是做好全生命周期的眼病防控。

兒童期，防治近視。除先天性眼病外，近視是兒童青少年最高發的眼病，防治近視須從小做起。眼球發育有其自然規律，孩子出生時是1600度的遠視，然後度數逐漸降低，到10~14歲時發展為正視。如果幼年時期不注意保護視力，導致遠視儲備不足，過早達到正常視力，日後近視的可能性就會增大。因此，兒童青少年應有良好讀寫習慣，提倡“20-20-20”法則，即每隔20分鐘，遠眺20英尺(5~6米)遠方20秒時間；讀寫時保持“一拳一寸一尺”姿勢，尤其要保證每天2小時戶外活動。每年至少查一次視力，若已出現近視，需盡早就醫配鏡，進行科學矯正治療，千萬別有“等等再看”的心理。

中青年期，關注青光眼、視網膜病變、眼外傷、眼部感染。相較於白內障，眼底病和青光眼致盲的後果都是不可逆的，帶來的健康危害更為嚴重。特別是青光眼，可造成視神經萎縮，為我國第二大不可逆性致盲眼病。青光眼是我國第二大不可逆性致盲眼病，20歲以後，原發性、開角型青光眼開始出現，但由於早期癱瘓隱匿，75%的患者就醫時已發展至中晚期，錯過最佳治療時段。因此，當發現視野變小，或眼痛明顯脹痛且夜間減輕等癱瘓，一定要及時就醫。高度近視患者要當心視網膜脫離風險。

老年期，早診早治白內障、黃斑變性和糖網。任何疾病都應做到早診早治，但過去，人們對白內障治療存在認識誤區，覺得要等到白內障成熟，看不見了才做手術。事實上，如今白內障手術技術提升，祇要晶狀體混濁影響到了正常工作與生活就可以手術，且創傷更小，因此千萬別拖。

無論處於哪個年齡階段，良好的用眼習慣、健康的生活方式，都是保護眼睛的基本要求。除了每年進行視力檢查，一旦發現視力有明顯變化，如視物模糊、看直線變彎等，建議就診。感覺眼睛幹澀、疲勞時，若多日休息後不見緩解，建議就醫，而不是自行購買眼藥水。

最後，姚克表示，我國眼病防控面臨挑戰的同時，也存在機遇。比如，白內障手術正朝着精準方向發展，也已出現無極變焦人工晶體；治療眼底病變的一些藥物，已進入醫保目錄，未來會有更多患者能夠用得起；需要在社區普及的青光篩篩查，雖然面臨僅有4.7萬餘名眼科醫生的人才短缺困難，但人工智能輔助技術的應用，或許將會帶來轉機。



生吃，淋上些檸檬汁祛除腥味，搭配幹白葡萄酒或者起酒味味道更好，但這種吃法容易感染寄生蟲和致病菌。國內最常見的以清蒸、炭烤為主。最受年輕人歡迎的吃法是炭烤，將一祇祇帶殼的生蚝擺在鐵網上烤，撒上佐料，香味濃郁，味道鮮美。清蒸生蚝、生蚝粥、生蚝菠菜豆腐湯等，更適合老人和兒童，養胃易消化。生蚝不要吃得太多，也不建議天天吃。

還有人好奇，生蚝和牡蠣區區別？牡蠣其實是通稱，生蚝是體積比較大的能生吃的牡蠣，單祇有的在1斤左右，是粵、港、澳地區的慣稱。我國北方常稱之為海蠣子、海蠣、牡蠣，閩南地區也有叫“蠔黃”或者“蚶”的，例如閩南地區名小吃“蚶仔煎”。從肉質上看，生蚝多呈白色，牡蠣肉是淡青色；價格上牡蠣更便宜，通常按斤兩賣。最後給大家推薦一道美食——蒜蓉生蚝。

材料：生蚝6~8祇，食用油、食鹽、蒜、香蔥、胡椒粉各適量。做法：1.將生蚝洗淨，撬開殼，取出肉。2.將蚝肉用鹽、胡椒粉腌制片刻。3.蒜碾成蒜泥，蔥切末備用。4.將腌好的蚝肉放入洗淨的殼中。5.放上蒜蓉，放入蒸鍋中蒸5分鐘左右。6.撒上海末，淋上熱油即可。