如何通过生活方式延缓老年黄斑变性？——最新研究告诉你答案 MDPI Vision

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/40441.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

如何通过生活方式延缓老年黄斑变性？——最新研究告诉你答案 MDPI Vision。期刊名：Vision

期刊主页：https://www.mdpi.com/journal/vision

论文标题：Modifiable Lifestyle Risk Factors and Strategies for Slowing the Progression of Age-Related Macular Degeneration

论文链接：https://doi.org/10.3390/vision9010016

老年性黄斑变性（Age-related Macular Degeneration，AMD）是全球 60 岁以上人群中导致不可逆性失明的主要原因之一。据估计，全球已有超过 2 亿患者，人数还将持续攀升。随着老龄化加速，如何预防或延缓 AMD 的进展，已经成为公共健康的重要课题。

来自美国迈阿密退伍军人医疗中心和 Bascom Palmer 眼科研究所的 Ninel Gregori 医生近期在综述中总结了可调节的生活方式因素与 AMD 的关系，为我们提供了更清晰的预防思路。

1 饮食：抗氧化是关键

眼睛尤其是视网膜是全身耗氧量最高的组织之一，因此极易受到氧化应激的损伤。长期摄入高糖、高脂、低纤维的饮食，会加速体内自由基累积，损伤视网膜细胞，增加 AMD 风险。

研究明确指出：

地中海饮食可显著降低 AMD 风险

该饮食强调：大量蔬菜、水果、坚果、全谷物、豆类；适量鱼类；少量红肉；使用橄榄油等单不饱和脂肪。

多项欧洲与美国大型队列研究显示，坚持地中海饮食的人，晚期 AMD 发生风险降低 30% – 40%。

控制碳水质量比数量更重要

全谷物、水果（富含纤维）→ 低升糖，有利于眼部健康；

精制谷物、甜食 → 升糖快，促进炎症与氧化；

高血糖负荷饮食与 AMD 的发生与进展密切相关。

2 AREDS / AREDS2 营养补充剂：证据最确凿的干预方式

美国国家眼科研究所（NEI）开展的 AREDS 与 AREDS2 试验，是目前最权威的 AMD 营养补充研究。

对中晚期 AMD 患者（属于 3/4 期者）来说：

AREDS2 配方可降低约 25% 进展为晚期 AMD 的风险。推荐配方包括：10 mg 叶黄素；2 mg 玉米黄素；500 mg 维生素 C；400 IU 维生素 E；80 mg 锌 + 2 mg 铜

特别注意：

β-胡萝卜素会增加吸烟者肺癌风险，AREDS2 已用叶黄素/玉米黄素取代。目前补充剂不推荐用于无 AMD 或早期 AMD 人群。最新随访研究还显示，叶黄素与玉米黄素可减慢地图样萎缩向视中心的进展，对延缓视功能下降有潜在益处。

3 姜黄素补充剂：一种值得关注的新方向

近年来，姜黄素因其抗氧化、抗炎作用，在眼科领域受到关注。一项纳入超过 60 万人的回顾性研究发现：

服用姜黄素补充剂者发展为干性 AMD 的风险降低 77%；

发展为湿性 AMD 的风险降低 72%；

接受 VEGF 注射的需求显著减少。

虽然研究为回顾性设计，但数据十分令人鼓舞。未来可能成为 AMD 预防和辅助治疗的新策略。

4 吸烟、日晒、运动：生活方式同样重要

吸烟：AMD 最大的可控危险因素

吸烟者患 AMD 的风险比非吸烟者高 2 – 4 倍。戒烟是降低风险最有效的步骤之一。

避免过度紫外线暴露

长时间户外强光环境可促进视网膜氧化，应配戴防紫外线太阳镜。

保持规律运动

研究指出，体力活动不足、肥胖、高血压、糖尿病、心血管疾病等，都与 AMD 的发生与进展相关。

5 结语：AMD 可防可控，关键在生活方式

尽管 AMD 与年龄相关，但我们的生活选择可以显著影响疾病的发生与发展。

期刊介绍

主编：Prof. Dr. Andrew Parker， University of Oxford, UK

Vision(ISSN: 2411-5150)创刊于2017年，是一个国际性的、经同行评审的开放获取期刊。期刊聚焦人类及生物视觉系统各个方面的最新研究进展。目前，Vision期刊已被ESCI(Web of Science)、Scopus、PubMed、PMC等数据库收录。

2025 Impact Factor：2.7

2025 CiteScore：3.5

Time to First Decision：22.7 Days

Acceptance to Publication：4.7 Days

来源：Vision

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发