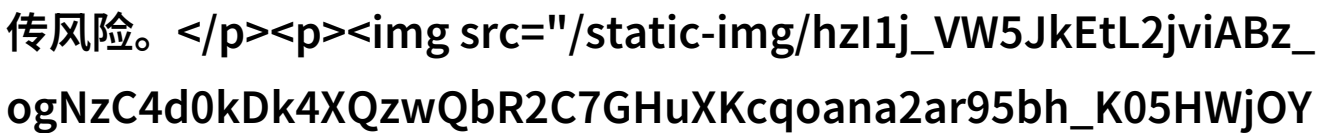


夜盲症光感缺陷的生活挑战

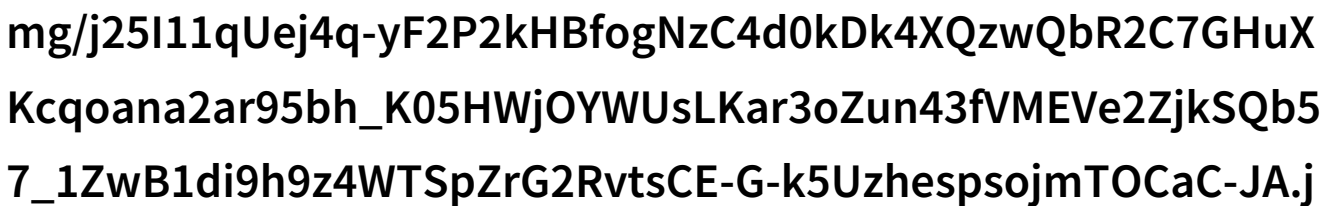
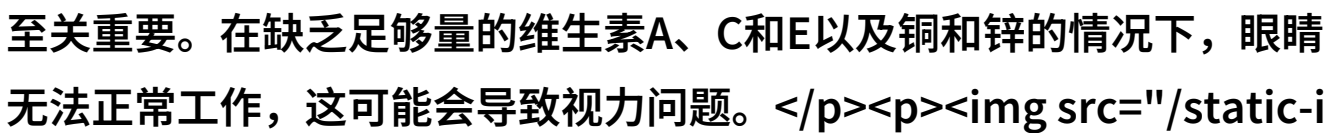
夜盲症是一种影响人们在低光环境下看到事物的能力的疾病。它通常是由于视网膜中特定类型的细胞（称为锥状细胞）的数量减少或功能受损而引起。



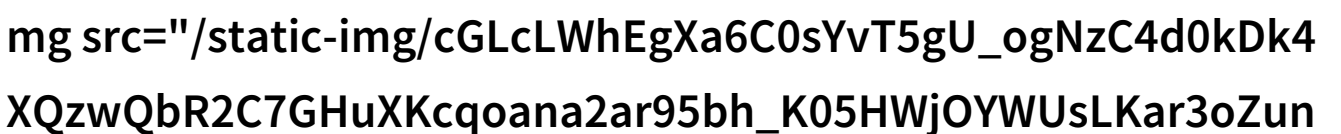
遗传因素
夜盲症有时是由遗传因素决定的，尤其是在某些家族中更为常见。如果家庭成员中有人患有夜盲症，其他人也可能会受到影响。这种情况下，医学家可以通过基因检测来确定是否存在遗传风险。



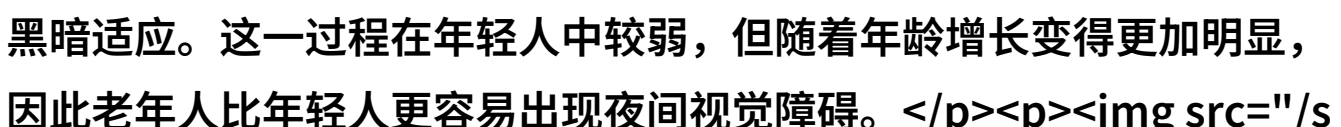
饮食与营养
营养不良也可能导致夜盲症，因为某些维生素和矿物质对于视力健康至关重要。在缺乏足够量的维生素A、C和E以及铜和锌的情况下，眼睛无法正常工作，这可能会导致视力问题。



医疗状况
一些慢性疾病，如糖尿病、高血压和心脏病，也可能增加患上夜盲症的风险。这些疾病会损害小血管，使得眼部组织得到充分供应所需氧气变得困难，从而影响视力。



年龄增长
随着年龄增长，大多数人的角膜变得更加透明，这使得更多的白色光线进入眼睛，并刺激黑暗适应。这一过程在年轻人中较弱，但随着年龄增长变得更加明显，因此老年人比年轻人更容易出现夜间视觉障碍。



tatic-img/Ctu8FlcwAY33Po_QwJhkb_ogNzC4d0kDk4XQzwQbR2
C7GHuXKcquoana2ar95bh_K05HWjOYWUsLKar3oZun43fVMEVe2
ZjkSQb57_1ZwB1di9h9z4WTSpZrG2RvtsCE-G-k5UzhespsojmTO
CaC-JA.jpg"></p><p>环境因素</p><p>长期暴露于强烈阳光下的个人，有时候也会经历一种名为“日晕”的现象，即他们在接近太阳时感到难以看到周围环境。此外，在极端温度条件下工作的人员，如矿工，也可能面临类似的挑战，因为极端温度对眼睛造成了额外压力。</p><p>治疗方法</p><p>对于一些类型的夜盲症，可以通过服用补充剂或调整饮食来改善。例如，如果营养不良是原因，那么确保摄入足够量的心理健康食品就能帮助缓解问题。而对于严重程度较高或由其他原因引起的问题，则需要专业医疗干预，比如药物治疗或者手术干预等措施。</p><p>下载本文pdf文件</p>