眼睛出现4种变化，赶紧查查心血管

随着年龄增长，看东西模糊常被当作老花眼或“正常老化”，但你可能想不到，这或许与心脏健康有关。一项覆盖近252万中国老人的大规模研究发现，视力下降可能是心血管的预警信号。 星报综合

受访专家

上海中医药大学附属龙华医院眼科主任、主任医师 张宇燕 住院医师 薛奕文
上海中医药大学附属龙华医院脏器康复中心副主任医师 马子霖
复旦大学附属中山医院闵行梅陇院区心内科副主任医师 刘华

视力下降或是“心病”前兆

近日，发表于医学专业期刊《美国心脏病学会杂志》上，一项覆盖近252万中国老人的研究提醒：视力下降，并非只涉及眼睛问题，有可能是心血管在报警。

中国疾病预防控制中心殷鹏团队等发表的上述研究，用大数据证实了眼与心脏的密切关联。研究纳入2017~2023年约251.77万名65岁及以上老年人，平均年龄70.67岁，采用标准对数“E”字视力表测量较好眼的视力，平均随访近5年。

结果显示，42.5%的老人存在视力损害，随访期间约34.9万例死亡，其中15.4万例左右死于心血管疾病。在经过全面调整后的模型中，视力障碍程度每增加1个单位，全因死亡风险上升3%，心血管疾病死亡风险也相应上升3%。由此，研究人员明确将视力损害定义为预测心血管风险的“功能性晴雨表”。

这项研究彻底打破“视力归眼睛、心病归心脏”的旧观念，揭示了视力不是孤立的感官，而是全身功能衰退的直观信号。

刘华表示，视网膜上的血管是目前全身唯一能直接观察到的微血管，眼底血管变细、硬化，是心血管病变的征兆。

眼和心的健康为何有关联？

眼睛在头部、心脏在胸腔，看似不搭边，为什么视力差会和心脏病风险紧密挂钩？主要机制可归结为以下几点。

血管一脉相连

眼部和心脏共用全身血管网络。眼底血管肉眼可见，是反映心血管状况的“天然窗口”。

血压、血糖异常，会损伤血管内皮，引发眼底血管硬化、出血，表现为视力下降；心脑血管同样会受损，只是难以看见，症状也不如眼病来得直接。

炎症双重伤身

心血管疾病与老年性黄斑变性等视网膜病变拥有共同的致病土壤——慢性低度炎症。代谢紊乱产生的自由基，就像一把同时射向多处的箭，有的损伤视网膜细胞，加速老年性黄斑变性等病变的发生；有的损害心肌细胞，促进血管老化与动脉斑块形成。这种“氧化应激”状态，会让眼睛和心脏在不知不觉中同步受到损伤。

脂质连环致病

血脂异常不仅堵塞心血管，也会损伤眼底。研究发现，在光学相干断层成像检查中，若发现视网膜下玻璃膜疣样沉积，老人发生心肌梗死、中风的风险是普通人的3倍。

更值得警惕的是，一旦心脏泵血能力下降、血流变慢，眼底代谢废物更难排出体外，又会反过来加重眼底血管损伤，导致眼心之间陷入恶性循环。

尽管科学证据较为充分，但在现行医疗体系及公众认知层面，视力与心血管健康之间的关联仍被严重忽视。

4种眼部症状警惕心血管问题

随着年龄增长，视力会出现一些自然变化，过程通常缓慢而渐进。但有些视力变化可能提示心血管病变，薛奕文提醒，四类情况需高度警惕：

突发无痛性视力丧失，如果一只眼睛在数分钟甚至数秒内突然视野变黑或严重模糊，极有可能是视网膜动脉栓塞，临床称为“眼中风”，这是全身血管状况恶化的信号；视网膜下玻璃膜疣样沉积，这种沉积往往预示着心脏泵血能力已经下降，或者颈动脉严重狭窄；视网膜血管明显改变，眼底检查发现小动脉细窄、动静脉比例失调、血管呈扭曲状，通常提示长期高血压已造成不可逆的全身动脉硬化；视力损害合并听力损害，研究显示，视力和听力同时受损时，心血管事件发生风险增加约35%。专家们呼吁重视“眼心同防”，并提出了如下策略。

优化疾病评估体系

依据前述研究结论，视力损害是可量化的心血管风险标志。

建议将免散瞳眼底照相纳入40岁以上人群常规体检，并在农村及偏远地区普及眼底照相设备，推广人工智能眼底血管量化分析，将动脉管径、血管迂曲度等微血管参数纳入心血管风险预测模型，更早捕捉心脏病早期信号。

搭建跨科协作机制

对眼底检查提示Ⅱ级以上视网膜动脉硬化或糖尿病视网膜病变的人群，自动启动心血管风险评估流程，推动跨学科联合管理，将眼病防控与全身慢病管理深度结合。

普及眼心关联知识

将突发视力下降正式列入心脑血管事件预警症状，通过社区宣教、科普宣传等方式，引导老年人重视视力异常，出现视物模糊、视野缺损等情况及时就医，同步排查心血管风险。

个人做好双重防护

每月自测单眼视力，发现突然模糊、视野缺损立即就医；每年做一次眼底照相，有“三高”、心血管病史者每半年一次，让血管健康状态“可视化”；日常控压、控糖、控脂，从根源减少血管内皮损伤；看眼科主动汇报血压、血糖情况，看心内科主动提及视力变化，打破就医壁垒。

健康提醒

很多人嫌弃的菜，抗炎却是一把好手

饭菜刚刚端上桌，就会有人精准下筷——不是夹肉，而是把香菜一根一根挑得干干净净，连味儿都不想沾。在外吃饭时总能听到那句：“请别放香菜。”

可这一刻嫌弃它的人，可能正错失厨房里性价比最高的天然抗炎帮手。日前，一项最新研究证实：经常吃香菜、薄荷这类香辛蔬菜，能有效抵抗身体的慢性炎症。

常生活中你爱吃香菜吗？2026年3月，国际期刊《营养素》刊发的一项研究证实，经常吃香菜、薄荷这类香辛蔬菜的人，身体的慢性炎症指标更低。

研究人员综合分析了300多名参与者的健康数据，重点追踪：血糖、血脂、体重、肠道菌群、体内炎症指标等变化。

研究人员发现的结论相当给力：香菜、薄荷、胡椒草和鼠尾草等“蔬菜”富含类黄酮、皂苷等天然活性物质，抗氧化、抗炎能力突出，能直接抑制体内的慢性炎症反应。

经常吃这类蔬菜，能从多个角度帮你：

平稳血糖、调节血脂
改善肥胖引发的低度全身慢性炎症
优化肠道菌群，提升代谢和免疫力
辅助减重、养护肠道

研究人员特别强调，日常做菜随手加一把新鲜香菜、薄荷等，就能帮助控制体内炎症、降低肥胖风险、促进肠道健康。

中医专家：香菜吃对了很养人

广东省名中医、广东省中医院脾胃病科学术带头人黄穗平2026年在医院微信公众号刊文介绍，香菜性温味辛，能健胃消食，利尿通便，并有发汗透疹、消食下气的功效，对付感冒、消化不良很有一套。

胃胀不消化，饭后闷堵——吃香菜帮忙

将香菜作为调料加入食物，有助于开胃。此外，香菜也能帮助消食健脾，将香菜与陈皮、生姜一同煮成香菜粥，有助于散寒止痛、健脾消食。

感冒受寒时，怕冷无汗——香菜根别扔

很多人在受寒感冒时会煮一碗生姜汤来发汗散寒，其实香菜也是很好的选择。

香菜虽好，这4类人请“管住嘴”

香菜虽好，但并非人人适合，这4类人请“管住嘴”。

体质燥热、阴虚火旺人群：香菜性温味辛，发散之力较强。经常口干舌燥、咽喉肿痛、长痘上火、手心发热的燥热体质人群，长期或大量食用香菜，会加重体内热气，加剧上火症状。

过敏体质、光敏体质人群：香菜属于光敏性食材，过量食用后，皮肤对紫外线的敏感度会大幅升高，容易引发日光性皮炎。

孕妇、哺乳期女性等特殊人群：香菜辛散行气作用较强，建议孕妇、哺乳期女性注意香菜的摄入量。

正在服用某些药物的人群：正在服用降压药、降糖药、抗炎药物的人群，建议咨询医师后再食用，避免盲目进补。 星报综合

出版单位：安徽市场星报社 地址：合肥市黄山路599号时代数码港24楼 新闻热线：62620110 广告垂询：62815807 发行热线：62813115 总编办：62636366
采编中心：62623752 新闻传真：62615582 市场星报电子版 www.scxb.com.cn 安徽财经网 www.ahcaijing.com Email:xbxy2010@126.com
零售价：1元/份 全年定价：240元 法律顾问：安徽美林律师事务所杨静律师 承印单位：新安传媒有限公司印务中心 地址：合肥市望江西路505号