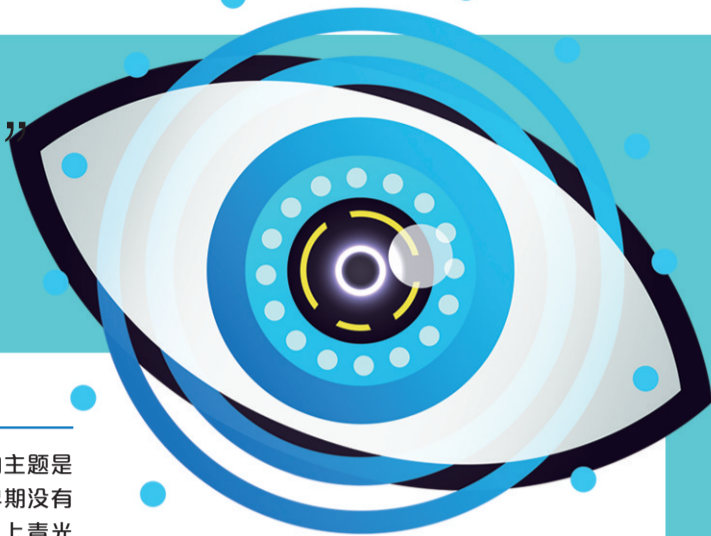




今年3月7日-13日是第14个“世界青光眼周” 警惕“沉默的光明杀手”



每年3月的第3周是青光眼周,今年3月7日-13日是第14个“世界青光眼周”,今年的主题是“视野不丢,生活无忧”。青光眼是世界上第一大不可逆的致盲性眼病,某些类型的青光眼早期没有症状,极易被忽视从而延误治疗。因此,青光眼也被称为“沉默的光明杀手”。如何避免患上青光眼?哪些人容易患上青光眼?青光眼如何治疗?一起来看专家怎么说。

■蔡富根/整理

案例

63岁大娘着急上火 患上急性闭角型青光眼

“医生,我下午头疼头晕得厉害,这会儿眼睛也看不清东西了。”日前,济南市第二人民医院眼科青光眼组门诊诊室里,63岁的王大娘正焦急地向主任医师孙嫵描述自己的病情。

孙嫵仔细询问得知,当天下午,王大娘带孩子在外面玩,因为孩子太调皮,王大娘着急担心之下,感觉头疼头晕,还直犯恶心。家人赶紧带她到医院急诊科就诊,做了颅脑CT等一系列检查,却没发现明显问题。

后来,医生建议王大娘检查眼睛。

王大娘的病情很快得到确诊,急性闭角型青光眼。“这是由于前房角突然关闭而引起眼压急剧升高的眼病,常伴有明显眼痛、视力下降、同侧头痛、恶心、呕吐等症状,如果不及时恰当治疗,可于短期内失明。”孙嫵解释说。最终,在医生的帮助下,王大娘右眼的视力得以顺利恢复。

探因

糖尿病、激素药物、外伤 都可能致青光眼

“青光眼是由于病理性眼压升高所导致的视神经萎缩和视野改变的眼部疾病。”孙嫵介绍,其造成的视力损伤不可逆转,威力不可小觑。

具体而言,青光眼又细分为先天性青光眼、原发性青光眼、继发性青光眼和混合型青光眼四大类型。

“先天性青光眼是由于胚胎房角结构发育障碍,导致房水外流受阻、眼压升高。如果得不到控制,整个眼球会不断增大,视神经及视野受损,最终可致失明。”孙嫵说,不仅失明,还会严重影响外观,甚至继发多种其他病变,如睑内翻、角膜巩膜葡萄肿,甚至眼球破裂等。

对于原发性青光眼,急性闭角型青光眼是亚洲人易患的主要类型,老年人比较多见,情绪激动是其主要诱因。“这种类型的青光眼发病急骤,严重者可能在24-48

小时内失明。”孙嫵介绍,主要症状表现为头疼、恶心、呕吐、视物不清。

“顾名思义,继发性青光眼是继发于其他原因所引起的。可以是全身疾病,如糖尿病,也可以是眼部疾病,如白内障和虹膜炎,还可能是激素类药物、外伤所致。”孙嫵表示。



治疗

无法彻底治愈 只能阻止病情发展

“对于不同类型的青光眼,治疗方法也各不相同。”孙嫵表示,青光眼一旦确诊,就是终身性疾病,无法彻底治愈,治疗的目的在于将眼压控制在安全范围内,以阻止疾病的进展。

“确诊患上青光眼后,应通过规范治疗并且终身监控、坚持定期复诊,从而达到积极的治疗效果,保持有用的视功能。”孙嫵进一步介绍,青光眼的治疗方法总体上分为三大类,分别是药物、手术、激光。

就手术治疗而言,目前小梁切除术仍是最经典的手术方法。目前也有一些新

的手术方式,如用于治疗开角型青光眼的粘小管成形术、小梁消融术,青光眼白内障联合手术等也都取得了一定的临床效果。

激光治疗往往是作为一种辅助治疗方法,如激光虹膜周切术、房角成形术、小梁成形术等。

“具体到每个人的治疗方法,非常复杂,要根据疾病类型、眼压高低、疾病程度、病人年龄、依从性以及经济状况等给予治疗。”孙嫵说,青光眼的治疗更强调个性化的治疗方案,病人一定要遵照医嘱。

预防

不要长时间趴着睡觉 高危人群要定期检查

青光眼致盲不可逆,保住视力要趁早。而降眼压是目前治疗青光眼的重要手段,一旦眼压得到控制,视神经受损的危险也就降低了。确诊后的药物治疗是维持终身,千万不可因为病情稳定,就擅自停药和改变用药方式。否则,很可能不知不觉中造成不可逆的视力损伤。

孙嫵提醒,作为青光眼的高危人群,尤其是600度以上的高度近视或远视者、有青光眼家族史者、心血管疾病患者、糖尿病患者、40岁以上人群,应定期检查眼压、眼底、视野,OCT(光学断层成像系统),以排除或早期发现青光眼。

在日常生活中,不要长时间维持趴着睡觉及长时间伏案工作这种头低位姿势,

否则,血液在眼部集聚增多,容易升高眼压,诱发青光眼。要保持平稳的心态,情绪波动太大,如过度生气、着急以及精神受刺激,容易使眼压升高。

不要随意使用眼药水,尤其是激素类眼药水,一些不规范的眼药水产品会在没标注的情况下额外添加激素,随意使用容易引起激素性青光眼。同时,忌用阿托品、莨菪碱等药物,在因腹痛、胃痛等就诊时,应告诉医生患有青光眼而避免应用此类药物。

生活要规律,保持大便通畅,看电影、电视不宜过久,控制饮水量,一次不超过500毫升,不要过度饥饿,衣领要宽松。保证充足睡眠,睡觉时枕头可以稍微垫高一些;戒烟,禁浓茶、咖啡,忌吃辛辣食物。

延伸

我国青光眼患者人数达2100万

据中华医学会眼科分会发布的《中国青光眼指南(2020年)》数据显示,2020年全球原发性青光眼患病人数超过7600万,2040年将超过1亿。我国是青光眼患者人数最多的国家之一,2020年我国青光眼患病人数达2100万,其中致盲人数达567万。

哪些人更易罹患青光眼

青光眼的流行病学调查资料显示,以下人群更易罹患青光眼:

- 1.青光眼有家族史者,发病率高于无家族史者;
- 2.具有前房浅、眼轴短、晶体厚、角膜直径短,小眼球等解剖特征的人群更易发生青光眼;
- 3.高度近视、糖尿病患者、长期使用激

值得关注的是,许多青光眼患者发病初期无自觉症状,只有当疾病发展到中或晚期时,才会察觉症状而就医,但此时视功能的损害已不可逆。有资料显示,在发展中国家约有70%-90%的原发性青光眼患者不知道自己有病。因此,青光眼的防治工作非常严峻,而且任重道远。

素(尤其是局部滴眼)的人青光眼发病率较高;

- 4.40岁以上人群易发闭角型青光眼,女性多于男性;
- 5.具有吸烟嗜酒、起居无常、饮食不规律等不良生活习惯以及喜怒无常者,更易罹患青光眼。

■资料来源:齐鲁晚报,中新社,人民网