

急性青光眼发作 48小时内可致盲

专家提醒:青光眼患者要保持良好睡眠,多吃蜂蜜

□记者 廖夏茜



儿童也要预防青光眼

1

青光眼延误治疗可能导致失明

“青光眼是一种发病迅速、危害性大、随时导致失明的常见疑难眼病,在急性发作期,24至48小时内即可完全失明。”阙冬梅指出,青光眼是眼内压间断或持续性升高的水平超过眼球所能耐受的程度,而给眼球各部分组织和视功能带来损害,导致视神经萎缩、视野缩小、视力减退。该病是双眼性病变,可双眼同时发病,或一眼起病,继发双眼失明。

青光眼是一种引起视神经损害的疾病,早期轻微的视野缺损通常难以发现。青光眼与血管神经功能紊乱、遗传、免疫等因素有关。另外,久居暗室,看电影、电视,扩瞳验光或扩瞳检查眼底等,对前房浅的人来说,有可能诱发青光眼,应予警惕。青光眼的病因病机非常复杂,因此它的临床表现也是多种多样。“急性闭角型青光眼发病急骤,表现为患眼侧头部剧痛、眼球充血和视力骤降的典型症状。疼痛沿眼眶周围、鼻窦、耳根、牙齿等处放射,眼压迅速升高,眼球坚硬,常引起恶心、呕吐、出汗等。”阙冬梅说,青光眼还有慢性闭角型和原发性开角型。

慢性闭角型青光眼发作时轻度眼胀、头痛、阅读困难等,发作时患者到亮处或睡眠后可缓解。此型青光眼有反复小发作,早期发作间歇时间较长,症状持续时间短,多次发作后,发作间隔缩短,持续时间延长。如治疗不当,病情会逐渐进展,晚期视力下降,视野严重缺损。原发性开角型青光眼发病隐蔽,进展较为缓慢,非常难察觉,故早期一般无任何症状,当病变发展到一定程度时,可出现轻度眼胀、视力疲劳和头痛,视力一般不受影响,而视野逐渐缩小。晚期视野缩小呈管状时,出现行动不便和夜盲。因此原发性开角型青光眼的早期诊断非常重要,强调对可疑病例做相关检查。

“青光眼和遗传有一定的关系,家庭成员有青光眼病史,并自觉头痛、眼胀、视力疲劳,特别是老花眼出现较早者,或频换老花镜的老年人,应及时到医院检查并定期复查。”阙冬梅提醒,青光眼延误治疗可能导致失明,尽早到权威医疗机构进行青光眼的检查、诊断和治疗是防止视神经损害和失明的关键。

最近,兴业县石南镇46岁的李女士经常出现头痛恶心、眼胀和血压升高等症状,去医院眼科检查,被诊断为急性青光眼。李女士颇为吃惊,没想到眼病能导致头痛、呕吐,甚至造成高血压。玉林市中医医院眼科主任、副主任医师阙冬梅表示,急性青光眼患者最早发病时出现头痛、恶心、呕吐、视物模糊、眼红等症状,但很多患者发病初期容易忽略眼部表现,错当成神经系统或消化系统疾病而延误治疗。当最终确诊时,患者因经历了急性青光眼的发作期,视力严重下降,虽然通过药物或手术治疗,眼压控制正常,但视神经及视功能已经受到了严重的损害。

2

预防青光眼,保持良好睡眠很重要

“据统计,我国40岁以上人群中,约有2%的青光眼患者,而且女性患者往往多于男性患者,这与人的情绪波动关系密切。”阙冬梅表示,预防青光眼,要从日常入手,做好细节工作。

青光眼的起因很多,最常见的原因与情绪及营养问题有关。生气和着急以及精神受刺激,很容易使眼压升高,引起青光眼,所以平时要保持愉快的情绪。预防青光眼强调不要暴饮暴食,暴饮暴食、大吃大喝,都会使眼压升高,诱发青光眼。特别是老年人要“饭吃八分饱”,不吸烟,不喝酒,不喝咖啡和浓茶,不吃辛辣及有刺激性的食物。

“保持良好的睡眠对预防青光眼大有好处,睡眠不安和失眠,容易引起

眼压升高,诱发青光眼。另外,不管是体力劳动还是脑力劳动,身体过度劳累后都易使眼压波动,因此要注意生活规律,劳逸结合,避免过劳。”阙冬梅提醒,要少在光线暗的环境中工作,在暗室工作的人,每1到2个小时要走出暗室或适当开灯照明。要少看电影,看电视时也要在电视机旁开小灯照明。预防青光眼还应坚持体育锻炼,适当的体育锻炼能使血流加快,眼底瘀血减少,房水循环畅通,眼压降低。但强调不宜做倒立,以免使眼压升高。此外,还应定期到医院进行眼部检查,特别是老年人最好每年量一次眼压,尤其是高血压病人。发现白内障、虹膜炎要及早治疗,以免继发引起青光眼。

3

青光眼患者多吃蜂蜜可缓解症状

降低眼压对治疗青光眼很关键,而食物疗法具有较好的降眼压作用。“食疗以蜂蜜为上乘,急性青光眼或慢性青光眼而眼压持续偏高者,口服蜂蜜或甘油可缓解症状。”阙冬梅介绍,蜂蜜和甘油属于高渗剂,服后可使血液渗透压增高,利于眼内液体的吸收,从而使眼压降低。青光眼患者平时可多吃利水的食物,如赤豆、西瓜、冬瓜等,这些食物对防止眼压升高有一定

的作用。青光眼患者常有便秘症状,这对机体有害,可引起中毒,影响正常的血液循环,使眼内压升高。而多吃润肠的食物,可改善肠道的润滑度。多食瓜果与富含纤维素的蔬菜、粗粮,可通便,对治疗青光眼也有很大作用。青光眼病人还要注意,不可在短时间内饮大量水分,包括饮料、牛奶等。另外,咖啡、浓茶等对神经系统容易产生兴奋作用,也不宜大量饮用。

医讯

全区孕妇学校师资比赛 市妇幼保健院捧回一等奖



▲李莉在比赛中。

6月19日,在广西优生优育协会主办的“2022年广西爱婴医院孕妇学校师资授课能力风采展示”决赛中,

玉林市妇幼保健院孕妇学校李莉老师以总分第一名的好成绩荣获全区孕妇学校师资比赛一等奖。

据了解,玉林市妇幼保健院李莉老师以《小知识 大学问 孕期知识安全避坑》的课题参加玉林赛区比赛,经过初评,在166名参赛选手中脱颖而出,代表玉林市参加全区决赛。本次决赛,全区共有20个医疗单位代表参加。比赛通过限时PPT制作及演讲、现场提问等环节考核孕妇学校老师的临场发挥能力。李莉老师表现出色,赢得了专家评委们的一致认可和充分肯定,获得比赛一等奖。

(记者 廖夏茜)



爱心献血

近日,北流市第二人民医院组织开展主题为“人人享有安全血液”的无偿献血日活动。

当天上午,献血活动在该院献血屋有序开展,献血对象主要为该院职工、家属,大家排起长队,依次完成信息登记、血液

类型检验、静脉采血等步骤。大家表示,献血能够帮助他人、挽救更多生命,自己也感到开心与光荣。

此次爱心献血活动有34名职工及家属参加,共计献出12600ml健康血液。

(记者 陈君铭 通讯员 梁莹莹 摄)