预防“隐形杀手”——青光眼

别让青光眼暗淡您的生活

本报记者 吕增霞

为了让更多人认识到青光眼的危害,提高公众对青光眼的警惕。世界青光眼协会(WGA)和世界青光眼病人协会(WGPA)共同发起了一项全球性运动,即每年一次的世界青光眼日。2012年3月11日——17日被定为第五个世界青光眼周,今年的活动主题是“Don‘t let glaucoma darken your life”——“别让青光眼暗淡您的生活”,请大家关注青光眼,别让它“偷”走了您的视力。近日,记者在采访过程中了解到,目前,青光眼的患者不再局限在老年人,青年人患病的人群也在不断地增加。而且由于青光眼引起的视功能损伤是不可逆的,被称为视力的“隐形杀手”,所以做好预防显得极为重要。

◉什么是青光眼?

据了解,青光眼是老年人常见的一种眼病,全球第二位致盲眼病,仅次于白内障。据统计,全世界约有原发性青光眼患者7000多万人,我国目前至少有500万名青光眼患者,其中79万人双目失明。有调查表明,50岁以上人群每百人中至少有两人患有青光眼,40岁以上人群患病率明显高于年轻人,青光眼致盲的人数占全体盲人的5.3%-21%,有的地区甚至高达30%。

青光眼是一组威胁视功能,主要与眼压升高有关的临床征群或眼病,即眼压超过了眼球内组织,尤其是视网膜所能承受的限度,将带来视功能损害。最典型和最突出的表现是以视神经凹陷性萎缩和视野缺损、缩小,如不采取有效的治疗,视力将全部丧失终至失明。

东营市人民医院眼科副主任医师韩文杰告诉记者,我们亚洲人得青光眼主要以闭角型青光眼居多。主要临床表现有:急性闭角青光眼病人急性发作期主要症状是感觉剧烈眼痛及同侧头痛等,常合并恶心、呕吐、发热、寒战及便秘等。慢性闭角青光眼病人有眼部不适,发作性视蒙、虹视,并且发作以冬季常见。“季节性交替的时候,也是青光眼多复发的时节。”

东营市第二人民医院眼科医师邵光辉告诉记者,青光眼是老年人常见的一种眼病,也是最易造成失明的眼病之一。一旦被确诊为青光眼,要及时治疗,包括药物、激光和常规手术治疗等。由于青光眼患者是致盲的高危人群,因此还需要终生定期随访,定期检查。

◉青光眼也“瞄上”青年人

从医20多年的胜利油田中心医院眼科主任医师贾新国告诉记者,近年来,青光眼的发病人群中,不仅局限于中老年人,青年人也不幸加入了这个行列,白领一族是年轻的发病人群中“最受青睐”的一群人。“与很多年轻人用药,比如激素,还有就是劳累、吵架、着急上火、晚上休息不好有很大的关系。”

据研究显示,近视者长时间使用电脑似乎与青光眼大有关连。大量使用电脑器材的人或会成为高危一族,白领整天面对着电脑,眼睛深受其害。专家提示,任何电脑高用量使用者应该定期进行全面眼睛检查。

日本的一项研究发现,每天面对电脑荧光幕9小时或以上的人士,患上青光眼的机会是低、中量使用者的两倍,而且近视患者更是高危人群,严重青光眼患者更有失明的危险。

另外,提醒近视眼患者,特别是高度近视眼的朋友,要警惕诱发青光眼。近视眼和青光眼常常同时存在,关系十分密切,据统计:大约30%的近视合并眼压升高,青年人的青光眼患者中近视眼占60%。

◉青光眼该如何治疗?

原发性闭角型青光眼和先天性青光眼,一旦诊断清楚,必须尽早手术;对于继发性青光眼,要先治疗原发疾病,如果原发疾病控制后眼压仍高,就应该考虑手术;至于原发性开角型青光眼,诊断明确后,患者可根据自身情况选择药物治疗或手术治疗。如果患者应用降眼压药物后眼压能够降到正常范围,并且能够做到坚持用药,定期随访监测眼压及视功能情况,就可以选择药物治疗,否则就应考虑手术治疗。青光眼只要早期诊断、及时治疗,完全可以将视功能的损害减少到最小,长期维持良好视力。

◉重视预防,及早治疗

胜利油田中心医院眼科主任医师贾新国告诉记者,很多人在患青光眼的前期,由于临床表现为头疼、呕吐,往往去内科检查,造成误诊,也有一些患者同时患有了白内障和青光眼,去一些小门诊治疗,按照治疗白内障的方法来治疗,“两种病的治疗方式是不一样的,结果就往往造成失明。”贾主任提醒广大患者一旦发现眼睛不适,要及早到眼科治疗,以免错过最佳的治疗时期。

“这些年检查设备在不断的改进,但是手术技术没有太大的提高,一旦青光眼到了晚期,需要做手术,最好的结果就是保持视力不下降。”所以贾主任说,提前预防,及早治疗是非常关键的。同时他也提醒广大患者,不要轻信一些医药广告的宣传,还是到正规医院检查治疗。

心态平衡是预防青光眼的关键

青光眼是我国主要致盲眼病之一,而且青光眼引起的视功能损伤是不可逆的,后果极为严重。青光眼发病比较隐蔽,往往不能及时引起病人的重视,这常常导致治疗延误。

所以,生活中做好青光眼预防工作非常重要,而平时控制好情绪,少发火就能降低青光眼的发病率哦!

据国外媒体报道,日前有科学家宣称,经常倾听奥地利著名音乐家莫扎特的音乐作品有助于改善青光眼和视神经功能紊乱患者的视力。这就说明拥有好心情对防治青光眼的眼疾是非常有帮助的。反之,经常冲动易生气的人则更容易诱发青光眼。

有一位50多岁的妇女,夫妻俩吵完架后,这名妇女迟迟不能消气,觉得头痛不止,后来还出现了呕吐症状。

夫妻俩开始以为是脑部疾病或者是肠胃出了问题,于是到医院找内科医生看病。然而,一番检查下来,却一点问题也没查出来。后来才发现,原来头痛和呕吐是青光眼引起的。这名妇女患的是急性闭角型青光眼,而情绪激动是发病的诱因。

一旦青光眼急性发作,可时常伴有剧烈头痛、眼痛、视力急剧下降、恶心、呕吐、虹视等症状。急性闭角型青光眼是很容易致盲的眼病,必须紧急处理。

所以好心情是预防疾病的良药:

1、保持良好的睡眠:睡眠不安和失眠,容易引起眼压升高,诱发青光眼,老年人睡前要洗脚、喝牛奶,帮助入睡,尤其是眼压较高的人,更要睡好觉。

2、保持愉快的情绪: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,不要生气和着急,更不要为家务琐事焦虑不安。

预防老年青光眼七妙招

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。另外,青光眼属双眼性病变,可双眼同时发病,或一眼起病,继发双眼失明。

◆日常七招预防老年青光眼

青光眼特征就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,失明只是时间的迟早而已,在急性发作期24-48小时即可完全失明。

◆如何预防青光眼,青光眼的预防措施有哪些?看看下面你就知道:

1、保持心情舒畅,避免情绪过度波动,青光眼最主要的诱发因素就是长期不良精神刺激,脾气暴躁、抑郁、忧虑、惊恐。

2、注意药物影响。

3、生活、饮食起居规律,劳逸结合,适量体育锻炼,不要参加剧烈运动,保持睡眠质量,饮食清淡营养丰富,禁烟酒、浓茶、咖啡、适当控制进水量,每天不能超过1000—1200ml,一次性饮水不得超过400ml。

4、综合调理全身并发症。

5、注意用眼卫生,保护用眼,不要在强光下阅读,暗室停留时间不能过长,光线必须充足柔和,不要过度用眼。

6、妇女闭经期、绝经期、以及痛经导致眼压升高应高度重视,经期如出现青光眼表现者,应及时就诊专科。

7、青光眼家族及危险因素者,必须定期复查,一旦有发病征象者,必须积极配合治疗,防止视功能突然丧失。

(本报综合)

好护士拾金不昧赢得病人赞

本报3月14日讯(通讯员 于霞 杜玉秀 记者 吕增霞) “写感谢信和送锦旗都表达不出我的感激。我来请求医院表扬贾倩倩护士。”3月10日上午,大王镇范家村高俊兰来到东营市第二人民医院办公室要求对内三科护士贾倩倩给予表扬。

3月2日早上7点多,贾倩倩在卫生间的洗手盆下面发现了一个红色的塑料纸小包。她想可能是别人丢到地上的垃圾,就捡起来要扔到垃圾桶。这时,她发现这个袋子包裹的比较整齐,看起来不像是丢的垃圾。她打开一看,里面是整整齐齐的一沓钱。“这么整齐,肯定是病人带来交住院押金的,知道丢了钱还不急坏了。”心里想着,她马上挨个病房寻找失主。询问九个病房了,大家都说没有丢东西。刚出3号病房门,忽然听到从一号病房传出了哭泣声,她马上推门进去。

住院病人高俊兰正在对丈夫哭诉,“这可怎么办啊,昨天晚上刚凑起来这1000块钱,就这么让我弄丢了。这病我也没法治了……”贾倩倩急忙走上前去询问,原来清晨,高俊兰突然发现自己准备交住院押金的1000元钱不见了。她和丈夫找遍了所有可能丢的地方都没找到。贾倩倩仔细询问了钱是怎样包裹着的,是否还有其它的东西。经确认与她捡到的钱包完全相符,便立即将钱还给了高俊兰。

高俊兰带着惊讶又喜出望外的神情,用颤抖的双手接过袋子,打开一看,激动地泣不成声,“是我的钱包,整整1000元,分文未少,谢谢你好闺女。”她的丈夫从中拿出200元钱塞到贾倩倩的手里以表感谢。“叔叔,这是我们应该做的,相信我们谁捡到也会还给你们。让阿姨安心养病,争取早日康复!”贾倩倩婉言谢绝,接着回去继续工作了。早上查房时,高俊兰对内三科主任说明了事情的经过,并表示要送感谢信表扬拾金不昧的好护士。

开设休息室方便家属休息

以前,重症监护室每天要求家人只有半个小时的看望时间,这样很多家属在看望之后,没有去处,又加上住进重症监护室的病人病情严重,家人只好在外面租住宾馆。为此,东营市人民医院开设了重症监护休息室,开室一个月以来,已经为300余名病人家属提供了方便。

本报记者 吕增霞 摄影报道

近日,东营市妇幼保健院儿童保健中心新开展婴幼儿水疗项目,深受服务对象欢迎。新引进的KLW-SSL水疗机具有气泡、涡流、恒温、冲浪、消毒五大功能,自水疗项目开展以来,已为30余名宝宝进行水疗,深受家长好评。

本报记者 吕增霞 摄影报道

健康路上,期待您的关注

齐鲁晚报·今日黄三角《东营健康》专刊正式创刊了,在以后的路上,离不开读者的支持与帮助,希望让这个栏目真正地成为广大读者的贴心朋友。

为此我们设置了《东营健康》联系方式,您对我们的专刊有哪些意见和建议,您有哪些养生小窍门,您有哪些疾病困惑,您身边有哪些养生达人,欢迎您的来电、来信。希望广大读者多多关注,健康路上,我们同行。

联系人:齐女士 电话:15006867667
吕女士 电话:13589443794
邮箱:xiatian00122@163.com