

持续高眼压会造成视力下降

定期测眼压 排查青光眼

本报泰安6月9日讯(记者 刘来) 眼睛是心灵的窗户,拥有一双视力正常的眼睛,就等于拥有了一个明亮清晰的世界。6月6日是第18个全国“爱眼日”,本期空中诊室,泰山医学院附属医院眼科副主任滕玉芳为我们介绍了青光眼的防治,以及青少年近视的预防事项。

“青光眼是指眼内压力升高引起的视力下降和视野缺失,如不及时治疗,视野会全部丧失直

至失明,是一种终生性、致盲性疾病。”泰山医学院附属医院眼科副主任滕玉芳介绍说,青光眼的起因有原发性和继发性两种,其中原发性青光眼是眼球结构发育异常,引起房水流出通道受阻或分泌过多,导致眼压过高。继发性青光眼主要是使用激素,眼外伤,眼部疾病所致。

滕玉芳副主任告诉我们,青光眼是常见病,可发生在任何年龄段,发病几率随年龄的增加

而增大,且为终身性和进展性疾病,不会自行痊愈,也不会自行中止,如不及时治疗,会持续发展直至失明。而青光眼所致盲是不可治逆性的,因此青光眼的治疗关键在于早期治疗,前提是早发现早诊断。

“成年人应该定期检查眼压、眼底,一旦发现异常可以及时治疗。”滕玉芳说,出现青光眼常见症状,如眼胀、头痛、虹视、视力下降,应尽快到医院检查排除青光

眼。患有与青光眼有关的眼病,如高度近视、高度远视及眼底出血等,也应及时检查。

青光眼一旦被确诊,就应立即予以治疗,降低眼压,防止视神经进一步损害,保护视功能。治疗措施包括药物治疗、激光治疗和手术治疗等,医生会根据患者的情况,制定出具体的治疗方案。定期到医院复查也非常重要,可以使眼科医生对患者的病情和治疗情况有一个跟踪性的了解,从而

对治疗方案进行调整和补充。

“身体过度劳累后容易使眼压波动,所以要注意生活规律,避免过度劳累,保持睡眠质量。”滕玉芳说,要保持心情舒畅,避免情绪过度波动,防止长期不良的精神刺激诱发青光眼。在生活中要注意用眼卫生,保护眼睛,在暗室停留时间不宜过长不要过度用眼。办公室人员不要经常对着电脑,健康体检时注意眼压测量,及时发现和治疗眼部疾病。



泰山医学院附属医院眼科副主任滕玉芳 本报记者 刘来 摄

滕玉芳,泰山医学院附属医院眼科、眼科学教研室副主任,泰安市眼科学会委员,医学硕士,副主任医师、副教授。

1997年毕业于潍坊医学院医学系,2006年获山东大学眼科学硕士学位。2010年5月赴南京鼓楼医院进修,跟随全国著名白内障专家李一壮教授学习,曾多次到北京协和医院眼科进行短期培训和学习。业务专长为白内障、角膜病、青光眼、斜视,擅长白内障及准分子激光近视矫正手术,已累计为2000余例白内障患者实施手术,对于疑难复杂白内障的诊疗有较深的造诣。近年来,参编论著2部,获国家实用新型发明专利2项,在核心期刊发表论文5篇。

专家门诊:星期六

电话:0538-6236317(病房) 6236712(门诊)

坐
诊
专
家

户外活动少、玩手机电脑多

十位高中生 七个近视眼

近年来,青少年的近视发病率呈逐年提升趋势。“教育部等发起的全国学生体质健康调研数据表明,小学生的近视率接近25%,初中生的近视率在55%到65%之间,高中生的近视率则在70%以上。”泰山医学院附属医院眼科副主任滕玉芳表示,用眼过度是青少年近视率不断提升的主要原因,青少年应该注意健康用眼,防止眼疲劳。

泰山医学院附属医院 眼科

泰山医学院附属医院眼科是一所集眼科诊断、治疗、预防保健为一体的专业科室,是泰山医学院临床教学基地。

眼科拥有雄厚的技术力量和先进的医疗设备,现有主任医师、教授2人,副主任医师、副教授2人,主治医师3人,住院医师3人,其中医学硕士6人。为确保医疗质量,眼科引进了具有国际先进水平的各种诊疗设备,如美国产玻璃体切割仪、日本产准分子激光治疗仪、角膜板层刀、角膜测厚仪、Nidek非接触式眼压计、日本Kowa数字化眼底荧光血管造影仪、高性能手术显微镜、瑞士产全自动静态视野计、眼前节图像分析系统和Heine间接检眼镜,瑞士产Octopus-101全自动静态电脑视野计等,总价值逾千万元。

为解除广大近视和高度散光患者的痛苦,开展了硬性角膜接触镜(RGP)的验配与定制。可矫正高度散光、屈光参差、屈光性近视,特别对圆锥角膜的患者既可矫正视力,又能控制病情发展;同时对青少年近视也开展了角膜塑形镜的验配,长期戴用可阻止近视的发展;对于近视眼的发展起到很好的阻止作用,另外开展小儿弱视治疗,

引进整套弱视治疗设备和软件提高了儿童弱视治疗的效果。

目前眼科与北京协和医院遗传门诊联合开设泰安市首家遗传咨询与低视力门诊,以低视力患者为目标人群,通过对低视力患者的检查、诊断,然后做基因检测并同时追踪了解遗传家系谱并提供遗传咨询和优生优育的指导,结合配用助视器、康复训练提高患者的学习、工作、生活能力,更好地为低视力患者解除痛苦。

近年来,眼科共获国家新药证书等科技成果奖16项,各种荣誉称号12项,发表论文30余篇,其中SCI一篇,撰写书籍6部。

眼科的高素质专业队伍,始终恪守“质量第一,病人至上”的服务宗旨,以“练内功,树形象,讲敬业,促发展”为科室理念,依托严格的科室管理,以专业特色促科室发展,以严谨敬业树科室风尚,以技术精良创优质服务,努力打造一流的眼科服务平台,使附属医院眼科成为集医疗、教学、科研为一体的品牌科室,使每一位来眼科就诊的患者都能享受到高质量、高效率、高标准医疗服务。

联系电话:0538-6236317(病房) 6236712(门诊)

1 错误坐姿、数码产品最易伤眼神

“除了遗传因素外,青少年近视的最主要原因是用眼过度。”滕玉芳告诉我们,医学上按程度把近视分为三种,300度以下为轻度近视,300度到600度是中度近视,600度以上为高度近视。父母双方如果均为高度近视,孩子得近视的可能性就比较高。但目前来看,大部分孩子的近视是用眼

过度造成的。

滕玉芳副主任分析说,学习负担重,近距离阅读时间过长,长期坐姿不正确,户外活动减少是造成青少年近视的主要原因,同时也造成了近视的低龄化。而随着数码产品的普及,手机、电脑在家庭中非常普遍,有些青少年在家中玩手机、看电脑、看电视没有节

制,对眼睛的损害非常大。“有的孩子喜欢关着灯玩手机,长期在昏暗的光线环境中对着刺眼的屏幕,眼部近视会很快形成,需要家长和孩子高度注意。”滕玉芳提醒,家长要多让孩子参加户外活动,减少对数码产品的依赖,并注意用眼卫生,看书时间不宜过长,并定时休息。

2 坚持做眼保健操有效防近视

每个人都希望自己有一双明亮的双眼,但目前青少年发生近视的比率却不断提高,有的人小小的年纪就必须佩戴眼镜。因此,近视的预防工作就显得极为重要。

滕玉芳副主任表示,保持充足的睡眠时间是消除疲劳

的重要因素。在睡眠状态下,眼部肌肉放松最充分,最易消除疲劳。研究表明,饮食中增加蛋白质,减少碳水化合物供应,可使有遗传背景而发生近视的减少或中止近视度数的增加。因此,为避免发生近视,要少吃糖果和高糖食品。

“眼保健操仍是预防近视的重要手段,找准穴位,认真操作是关键。”滕玉芳表示,青少年坚持做眼保健操,按摩眼部穴位可以增加眼循环,解除眼疲劳。因此在学校中应每天做眼保健操,周末在家休息时也应该坚持。

3 近视矫正手术最好18岁以后做

滕玉芳副主任介绍说,目前关于近视眼的治疗矫正,主要有镜片矫正和准分子激光近视手术。

戴眼镜是矫正青少年近视的最基础措施。对于轻度的近视,并不影响生活、学习的,并不强调立即配戴眼镜。对于中、重度近视由于看远

的视力下降明显,不矫正必然会影响到生活、学习,必须配戴眼镜。在配镜之前,首先要通过医学验光弄清近视的真实度数,并排除假性近视。配镜的原则应采取可使近视眼的视力矫正到最佳视力的最低度镜片。

准分子激光近视手术,目

前正被越来越多的近视患者所接受。滕玉芳副主任表示,这是一种治疗近视的手段,但是不适合儿童和青少年使用。因为儿童和青少年屈光度数不稳定,不断变化,建议想采用此方法的近视患者,在成年之后再行手术。

(刘来)