

3月6日至3月12日是第15个“世界青光眼周”

# 关注青光眼随访 防止视功能损伤

知名青光眼专家、南阳市眼科医院青光眼科张秀芝主任提醒——

## 别让“青光眼”暗淡了生活

3月6日是“世界青光眼日”。青光眼居我国不可逆性致盲眼病第一位，与白内障不同的是：青光眼患者一旦视力丧失，将永远不能恢复。病理性眼内压升高是其主要危险因素。早发现、早诊断、早治疗尤为重要。防治青光眼首先要了解青光眼的症状、临床表现及预防，今天我们邀请知名青光眼专家、南阳市眼科医院青光眼科主任张秀芝为大家做一介绍。

青光眼的临床表现主要有以下：

1. 头痛眼胀。由于眼压的升高，导致患者常常感到头痛、偏头痛和眼睛胀痛。

2. 视力减退、视野变窄。因眼压过高，视神经受到损害，患者早期多在夜间出现视力下降，第二天早晨消失，同时看东西的范围也明显缩小。

3. 恶心呕吐：青光眼发作时，患者除了有头痛、眼睛胀痛的症状外，还伴有恶心呕吐、吃不下饭，常被认为是感冒、脑血管或胃肠道疾病而导致误诊。

4. 视物模糊：患者眼前经常如同有一层云雾遮挡，看东西模糊不清，青光眼早期这种视物模糊症状是间歇性的，可以通过适当休息而缓解，但如此反复发作，导致持续性视物模糊不能缓解而最终失明。

5. 虹视：青光眼发病时，看灯光时会有彩虹样的光圈，这是因为眼压增高后，房水循环障碍引起角膜水肿，产生折光所致。

6. 老花眼：老花眼出现较早者，或需频繁更换老花眼镜的老年朋友，有可能是青光眼所致，要及时进行眼科检查以便排除。

青光眼需要通过以下检查来确诊：

1. 眼压检查。正常眼压在10-21毫米汞柱之间波动，而青光眼患者会出现明显的眼压升高，大部分患者眼压会升高到30-40毫米汞柱左右，部分患者甚至更高。

2. 眼底检查。青光眼患者会出现视神经萎缩以及神经纤维层缺损等表现，通过眼底检查可以发现明显的异常。

3. 视野检查。青光眼患者会出现视野缺损甚至管状视野，通过视野仪器检查能够分析视野缺损的严重程度，从而判断青光眼病情的轻重。

4. 房角检查。通过房角镜检查，能够判断青光眼的类型，例如闭角型青光眼，开角型青光眼等。

青光眼如何预防：

1. 保持愉快的心情。青光眼最主要的诱发因素是长期不良精神刺激，脾气暴躁、抑郁、忧虑、惊恐等，平时应注意避免。

2. 生活、饮食起居要有规律，劳逸结合，适量体育锻炼，不要参加剧烈运动，保持睡眠质量。

3. 注意眼部卫生，合理健康用眼，不要在暗环境下阅读或在暗室停留时间过长，不要过度用眼。

4. 适量多吃利水的食物，如蜂蜜、冬瓜、红小豆等，都有较好的利尿降压作用。

5. 主动做眼科检查：50岁以上人群每年应测量一次眼压，特别是有青光眼家族史或高度近视的朋友更应做到。

6. 患有白内障、虹膜炎等及早治疗，避免继发性青光眼的发生。

张秀芝指出，青光眼的治疗分为药物治疗、手术治疗和激光治疗等，具体采用哪种方法治疗，需要眼科医生视青光眼的类型、眼压高低及房角关闭程度，对不同患者制定个体化的治疗方案。南阳市眼科医院青光眼科对各种类型青光眼的诊断、治疗具有丰富的临床经验和娴熟的手术操作技巧，率先成立青光眼实验室，利用标准压平眼压开展24小时眼压描记，率先开展引流阀植入手术治疗难治性青光眼，非穿透性小梁切除术治疗青少年型青光眼取得了良好的效果，达到国内领先水平。科室医护人员服务热情、技术一流，以“医患携手，留住光明”为宗旨，竭诚为广大患者服务。(12)2

青光眼科电话：

63268680

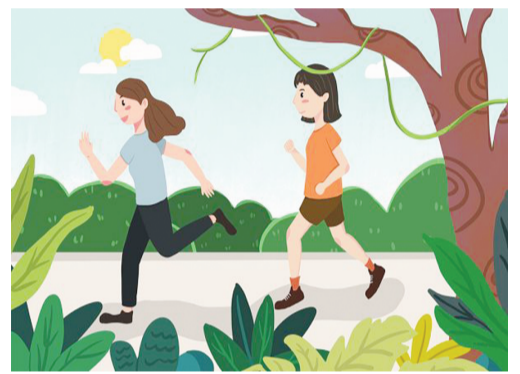
医院地址：

南阳市梅溪路27号



不用吃药打针

### 运动能让血管变年轻



有一种方法，不用吃药打针，就能帮助我们的血管变年轻，它就是“运动”。

运动的功效，要从诺贝尔奖说起。1998年，两位药理学专家因发现一氧化氮在心血管系统中的独特作用而获得诺贝尔奖。这两位药理学专家的实验对象是现在治疗心梗、心绞痛的常用药——硝酸甘油，经过研究，他们发现产生药效的并不是硝酸甘油本身，而是其进入人体后经过代谢生成的一氧化氮，这种物质起到了扩张血管、促进血液流动的作用，缓解了胸痛。

随着研究的深入，这两位药理学专家发现人体自身也能合成一氧化氮，并可遍及全身，在动脉血管内皮细胞中生成。一氧化氮能够降低全身平均动脉血压，控制全身各种血管床的静息张力，增加局部血流，是血压的主要调节因子。

除此之外，这两位药理学专家还证实一氧化氮具有一定的防止血栓形成的作用，这对那些有脑梗心梗风险的患者而言意义重大。

运动能帮助身体实现双重“减龄”。运动让血液流动加快，不仅能够刺激全身的细胞活动起来，更重要的在于激活了那些催生一氧化氮的内皮核酶。经常规律参加运动的人，内皮核酶也会更活跃。

同时，爱运动的人可以更快排解身体里的氧化物，同时产生一些抗氧化物，帮助身体减少氧化物的生成，这相当于保护了已经生成的一氧化氮。

由此可见，爱运动的人，不仅能够制造出更多的一氧化氮，而且在一定程度上减少了一氧化氮被破坏，成功留下的一氧化氮更多，这些一氧化氮会帮助血管内皮组织维持更健康的状态，并形成良性循环。

人体内的一氧化氮很容易被分解，尤其是碰到氧化物，因此，为了保证人体拥有更多的稳定的一氧化氮，应该增加体内的抗氧化物，及时清除过氧化物，维生素C和维生素E恰好具备这一功效。新鲜的水果蔬菜、鱼肉、红酒和果汁等含有很多抗氧化物，当然也包括维生素C和维生素E，所以我们要尽量多吃一些。(12)2

(据《北京青年报》)

### 南阳医讯

南阳市眼科医院

## “世界青光眼周”免费义诊活动通知

2022年3月6日是“世界青光眼日”，3月6日至3月12日是第15个“世界青光眼周”，今年的主题是“关注青光眼随访，防止视功能损伤”。由于青光眼导致的视力丧失是不可恢复的，所以青光眼的防治贵在早知道、早发现、早治疗。为此，南阳市眼科医院特

举办“世界青光眼周”免费义诊筛查活动，欢迎大家积极参与并相互转告。

活动具体安排

一、活动时间：2022年3月6日~12日上午8时到下午5时30分。

二、活动地点：南阳市眼科医院门诊一楼优诊室(青光

眼专家坐诊)。

三、免费检查项目：视力检查、裂隙灯检查、眼压检测、眼底检查、免散瞳眼底照相等。

咨询电话：63268680

63268661

医院地址：南阳市梅溪路27号(梅溪路与中州路交叉口向北600米路西)