

# 今年“世界青光眼周”主题：共管慢病青光眼，留得光明恒久远

编者按

2024年3月10日至16日是第17个“世界青光眼周”，今年的主题为：“共管慢病青光眼，留得光明恒久远”。

知名青光眼专家、南阳市眼科医院青光眼科主任张晓飞温馨提醒，早期发现、及早干预、定期随访，可以将青光眼的危害尽可能降至最低。青光眼可防、可控、不可怕，但不管不顾任其发展可能导致不可逆的致盲。

## 知名青光眼专家、南阳市眼科医院青光眼科主任张晓飞温馨提醒—— 不可逆致盲眼病青光眼，你了解多少？

青光眼高居我国不可逆致盲眼病第一位。与白内障不同，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，是青光眼主要危险因素，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临床症状、临床表现及预防措施。知名青光眼专家、南阳市眼科医院青光眼科主任张晓飞就此为大家作介绍。

### 青光眼的临床表现

**头痛眼胀** 由于眼压升高，患者常常感到头痛、偏头痛和眼睛胀痛。

**视力减退，视野变窄** 由于眼压过高，视神经受到损害，早期患者多在夜间出现视力下降，第二天早晨消失，同时，看东西的范围明显缩小。

**恶心呕吐** 青光眼发作时，除头痛、眼睛胀痛外，还会伴有恶心呕吐、吃不下饭等症状，常被认为由感冒、脑血管或胃肠道疾病所致，因而导致误诊。

**视物模糊** 患者眼前经常如同有一层云雾遮挡，视物模糊不清。这一症状在早期是间歇性的，适当休息后可以缓解。如果反复发作，持续性视物模糊不能缓解，最终会导致失明。

**虹视** 青光眼发病时，患者看灯光会有彩虹样光圈，这是因为眼压升高后，房水循环障碍引发角膜水肿，进而

产生光线折射所致。

**老花眼** 老花眼出现较早者，或需要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。

### 做哪些检查可以确诊青光眼

**眼压检查** 正常眼压在10至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，大部分患者的眼压会升高到30至40毫米汞柱左右，部分患者的眼压甚至会更高。

**眼底检查** 青光眼患者会出现视神经萎缩、神经纤维层缺损等表现，通过眼底检查，可以发现明显异常。

**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，能够准确分析视野缺损的严重程度，从而判断病情的轻重。

**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。

### 如何预防青光眼

**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导致脾气暴躁、抑郁、忧虑、惊恐等，应注意避免。

**饮食起居要有规律** 劳逸结合，适量进行体育锻炼，不要参加剧烈运动，同时要确保睡眠质量。

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

适当多吃利水食物 蜂蜜、冬瓜、红小豆等，有较好的利尿降压作用。

**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人群更应主动做眼科检查。患有白内障、虹膜炎，要及早治疗，避免继发性青光眼的发生。

张晓飞温馨提醒，青光眼的治疗分为药物治疗、手术治疗和激光治疗等，具体采用哪种方法进行治疗，需要眼科医生根据青光眼的类型、眼压高

低及房角关闭程度等情况，针对不同患者制定个性化治疗方案。①5(李霞)

### 专家简介

张晓飞，南阳市眼科医院青光眼科主任，中华医学会南阳眼科分会委员，曾在北京市同仁医院进修青光眼专业。主要从事青光眼的临床治疗及研究，擅长原发性青光眼、继发性青光眼、先天性青光眼、新生血管性青光眼等各类复杂青光眼的手术及药物治疗。熟练掌握眼科疑难病的诊断和治疗，尤其在复杂疑难青光眼、白内障手术方面有独到之处，受到患者一致好评。

## 南阳市眼科医院“世界青光眼周”免费义诊活动通知

每年3月份的第2周是“世界青光眼周”，今年是第17个“世界青光眼周”，主题是“共管慢病青光眼，留得光明恒久远”。

青光眼导致的视力丧失是不可恢复的，因此，防治青光眼的关键在于早知道、早发现、早治疗。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。

### 具体活动安排

#### 义诊时间

3月7日至15日上午8时至下午5时30分

#### 活动地点

市眼科医院中州路院区门诊二楼

#### 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：63268639

广告

## 中心城区仲景大桥南北两端下穿隧道开通月余，迅速成为市民出行“快速通道”——

# 记者“探路” 这是下穿隧道最佳通行线路

□本报记者 张天一 文/图

仲景大桥南北两端下穿隧道是中心城区“十字三环六放射”交通网络重要组成部分，对提升区域基础设施建设水平、加快城市更新提质具有重要作用和意义。这两条下穿隧道于2月2日正式开通之后，大大提升滨河大道、白河大道通行能力，有效缓解白河两岸交通拥堵。

3月6日上午，记者现场走访仲景大桥、下穿隧道及周边道路通行情况。记者看到，仲景大桥南北两端东西向、南北向直行红绿灯被取消，左转需绕行，滨河大道、白河大道直行通行能力显著提升。该区域具体通行方式为：地面辅道采用“右进右出”交通组织方式；左转交通可以通过直行至邻近路口掉头、右转弯行至邻近路口掉头、提前通过路网微循环3种方式实现，即除在最近路口掉头外，仲景大桥北端左转可经解放路、菜市街、中州大道、孔明大道绕行，仲景大桥南端可经华山路、长江大道、泰山路绕行。

傍晚时分，记者来到位于仲景大桥东侧的白河大桥南端，映入眼帘的是犹如长龙一般的车流，道路拥堵，

通行不畅。正在疏导交通的执勤交警告诉记者，一到早中晚交通高峰时段，白河大桥经常出现交通拥堵，严重时，车辆从滨河大道一直堵到汽车南站。这些时段，从白河南岸去白河北岸，白河大桥显然不是最佳选择。

在执勤交警的引导下，记者从独山大道左转进入白河大道，行至仲景大桥南端后，右转驶上仲景大桥，轻松避开拥堵路段，一路畅通来到白河北岸。需要注意的是，滨河大道右转驶上仲景大桥处，有右转红灯。

市公安局交警支队相关负责人介绍，仲景大桥南北两端下穿隧道开通后，一些驾驶员不熟悉该区域具体路况、通行方式和线路，主动避开仲景大桥，选择从相邻的白河大桥或卧龙大桥通行，导致早中晚交通高峰时段，白河大桥和卧龙大桥交通拥堵，车辆通行缓慢，而仲景大桥上却是车辆寥寥。针对这一状况，市公安局交警支队设施大队正进一步完善该区域交通设施，增设标志标线、提示引导标牌，方便驾驶员及时掌握相关路况信息。

交警部门提醒，去往白河两岸



同一时间段，仲景大桥(左)与白河大桥车流量对比

时，尽量选择仲景大桥通行；自独山大道去往白河两岸时，可以绕行孔明路、仲景大道至仲景大桥通行；自滨河大道去往白河南岸时，可以绕行明山路、孔明路、仲景大道至仲景大桥通行；从白河南岸去往白河北岸时，

可以选择白河大道、华山路、长江路、泰山路绕行至仲景大桥通行。

此外，由于一些驾驶员对仲景大桥南北通行路况不熟悉，对于不妨碍交通安全的轻微交通违法行为，交警部门将不予处罚。①5