

随着智能手机的普及,越来越多的中老年人成了“手机控”,聊微信、追剧、打游戏……可是,长时间看手机会给眼睛带来伤害,甚至有人因此患上青光眼。

3月6日是“世界青光眼日”,十堰爱尔眼科医院青光眼白内障科主任纪宏改建议,不要在黑暗中低头看电子产品。45岁以上,拥有青光眼家族病史、眼球小、前房浅、房角窄等特征的人群是青光眼高发人群,建议定期检查,做好防控措施。

■记者 张贞林



当心!

摸黑玩手机极易诱发青光眼

老人头痛恶心竟是青光眼发作

马奶奶今年68岁,近几年,她感觉有时候看东西眼前像蒙了一层雾,还伴有眼部酸胀。不过情况不严重,每次休息后都能自行缓解。

春节前的一天晚上,马奶奶关上房间灯,躺在被窝里刷手机,右眼突然胀痛,视力下降,眼前那层“白雾”又出现了。她想着睡一晚,视力就可以恢复,没承想第二天右眼还是雾蒙蒙的,看不清物体,还伴随右侧头痛、恶心呕吐。这下她不敢再拖了,赶忙来到十堰爱尔眼科医院就诊。

青光眼白内障科主任纪宏改为马奶奶仔细检查后,诊断为右眼原发性闭角型青光眼急性大发作。纪宏改告诉马奶奶,之前的几次“雾视”、眼部酸胀都是小发作的症状,当务之急是赶紧住院,降眼压后行手术治疗,并且要警惕对侧眼的急性大发作。

住院治疗3天,马奶奶的右眼压降至正常范围。纪宏改为马奶奶做了“右眼白内障超声乳化+人工晶体植入联合小梁切除术”。术后,马奶奶的右眼视力有所恢复,眼压也在停用降压药物后维持正常。为预防左眼青光眼急性大发作,纪宏改为马奶奶安排了YAG虹膜激光破孔术。

纪宏改介绍,闭角型青光眼主要与房角的解剖结构异常有关,多见于短眼轴,也就是眼球比较小的人。情绪激动或者昏暗环境中阅读、刷手机都容易诱发青光眼急性大发作,因此有房角异常的患者应尽量避免情绪激动及昏暗环境中阅读、看手机。单眼发作青光眼的患者应警惕另一眼的发作。

七成患者就诊时病情已到中晚期

“青光眼是全球排在首位的不可逆性致盲眼病,以特征性视神经萎缩和视野缺损为主要特征。病因未知,有遗传倾向。”纪宏改介绍,相关资料显示国内大约七成的青光眼患者初诊时已处于疾病的中晚期,一半的青光眼患者不知道自己患病。

“很多人对于青光眼这种病不了解。青光眼是因为病理性眼压升高,压迫视神经导致视神经的萎缩,从而引起视力下降和视野缺损,严重的可以引起失明。”纪宏改说,由于这种视神经萎缩是永久性不可逆转的,所以青光眼要做到早发现、早治疗。

“天气是诱发青光眼的重要因素。青光眼多发生在春冬季,一般在突发强冷空气入侵的24小时内发作。”纪宏改说,冷空气之所以诱发青光眼,是因为天气变化时影响体温调节中枢,通过自主神经干扰眼压而使眼压波动,进而引起发病。闭角型青光眼发病多见于黄昏、傍晚、阴沉天气及寒冷季节;同时,天气寒冷干燥,在开暖气的房间内短时间大量饮水,或者待在温暖的被窝里关灯玩手机等行为也可能诱发急性闭角型青光眼。

“青光眼若不及时治疗,视野可以全部丧失乃至失明,其危害比白内障严重得多。”纪宏改提醒,中老年人要及早排查,以便早发现、早治疗。特别是有闭角型青光眼家族史的人群,更要尽早到医院检查眼压、白内障发展情况及眼睛的前房深度,部分青光眼病人可以通过白内障手术解决。如果前房深度足够,可过段时间再复查。

高危人群需定期做眼检查

纪宏改介绍,易患青光眼的人群一般有几类:历年眼科体检发现前房偏浅、眼压高的人群;中老年女性;没有做过白内障手术的近视眼、远视眼,俗称“年轻时视力非常棒的人”;600度以上高度近视者;有青光眼家族史,尤其父母有青光眼病史的人群;高血压、糖尿病、免疫系统疾病患者;情绪容易激动、焦虑、抑郁的人群。

“青光眼是终身性疾病,不管是采用药物治疗还是手术治疗,都必须终身监控、定期检查,做到每月测一次眼压,半年到一年做一次全面的视神经检查。”纪宏改说,治疗青光眼的主要方法是将眼压降到一个安全范围内,治疗方式包括药物、激光、手术等,分别适用于不同类型、不同阶段的青光眼。眼科医生会根据个人情况采取个性化的治疗方案。患者不要听信所谓的青光眼治疗偏方,以免耽误治疗。

此外,在日常生活中,健康的生活方式可保护眼睛,比如不抽烟、不喝酒,少喝含有咖啡因的饮料。饮水要多次少量,可以多吃富含锌、铜、硒及维生素的食物,保持良好的心态,晚上不熬夜,睡前不要看手机,保障良好的睡眠质量等。

纪宏改提醒,如有以下症状,应尽快到医院眼科就诊,排除青光眼可能:感到所看范围缩小;视力模糊,近视发展快;夜间视物有彩虹现象;较暗处看时有头痛眼胀现象;恶心、呕吐,特别是伴有眼红时。

用心人大药房
YONGXINREN DISPENSARY

免费客服: 400-0498-123

您身边的药房
可信赖的药房

2022十堰民营企业100强

中国药品连锁零售百强企业



十堰市幸福养老中心

全年接收

失能 半失能

能自理老人

地址: 张湾区车城西路10号(东风公司供应处院内)

电话: 17672277000(微信同号)



广告