

## 第十四个“世界青光眼周”

## 赶跑“盗走光明的小偷”

——市眼科医院专家谈如何防治青光眼



□本报记者 张武杰

众所周知,青光眼是全球第二大致盲性眼病和排名首位的不可逆致盲性疾病,因其发病隐蔽,早期难以发现,故被称作“盗走光明的小偷”。今年3月7日至13日是第十四个“世界青光眼周”,主题是“视野不丢,生活无忧”。在“世界青光眼周”,记者带您走进市眼科医院了解青光眼,共同守护我们的眼健康。

## 重视青光眼 让眼睛远离伤害

“青光眼是一组与病理性眼压升高有关,威胁和损害视神经及其通路进而损害视觉功能的眼病综合征,同时原发性青光眼还是眼科重要的心身疾病,其高眼压可致视神经损害、视野缺损,甚至完全失明。”市眼科医院青光眼科副主任张祎草表示,虽然青光眼是不可逆致盲眼病,但只要能在专业医师的指导下规律治疗,定期复查,相信能得到理想的效果。

那么,如何判断是否患上了青光眼呢?“急性青光眼的发病特点是眼科急性发作症状合并全身不适症状,眼科症状一般表现为视物不清、眼红、眼疼、怕光、流泪,而全身症状易合并同侧的头痛及恶心、呕吐等症状,人们常常因为全身症状而忽视了眼睛的问题,以为头痛、呕吐等症状是由于偏头痛、感冒或是胃肠炎。慢性青光眼早期多无任何症状,晚期往往表现为视力下降及视野缺损,很多患者误以为是白内障引起的,常常等到看不见了才到医院,但为时已晚,所以,青光眼很容易造成误诊、误治。”张祎草表示,早期的时候,患者往往没有视力明显下降的表现,只是在夜间出现雾视、视物模糊,或者是头晕和鼻根部酸涩不适感,经过休息,症状可以消失,但会反复发作,这就需要引起人们的足够重视。

“在年龄分布上,青光眼患者各个年龄段都有,但大多集中于中老年人。据相关统计,70%青光眼患者为50岁以上,特别是脾气暴躁的中老年发病可能性较高。有青光眼家族病史的人群也应高度重视,青光眼呈现一定的遗传性。因此,建议有青光眼家族史的40岁以上的人群应定期做眼科检查。此外,长期高血压、高度近视、远视、高血脂、高血压、糖尿病等也应提高警惕。”张祎草表示。

在此,张祎草提醒人们,心理上要正视青光眼这一疾病。有些患者得知患青光眼后非常恐惧,对治疗缺

乏信心,其实,青光眼不是不可治疗的,绝大多数青光眼患者通过药物及手术,病情可得到有效控制,能够长久保持良好的视力。只有少数病例控制不良,但也可通过治疗来延长有用的视力,从而保持较好的生存质量。此外,青光眼患者要保持良好的情绪。因为青光眼是一种典型的心身疾病,情绪波动会影响疾病的发生和进展。通过对青光眼患者精神状况的调查,发现诱发青光眼的主要精神因素为焦虑、急躁、抑郁和暴怒。这些不良的情绪能诱发急性闭角型青光眼的发作,对已有青光眼的患者会引起眼压的波动。另外,不良情绪还可引血压升高、血管痉挛,对青光眼的视神经造成进一步的损害。

## 早诊早治疗 携手守护眼健康

“一旦确诊患上青光眼,人们要在明确患的是哪种类型的青光眼以及病程进展程度的基础上积极进行治疗。目前,青光眼的治疗措施主要有药物、激光和手术,通过降低眼压来延缓视神经的损害进程。近年,微导管引导下的青光眼手术因其手术创口小、术后恢复快、并发症少等优点,成为抗青光眼手术的热点。”张祎草表示,“该技术成功率高,具有良好的降眼压效果与安全性。相比较传统小梁切开或切除术,对手术人员的技术水平要求更高,目前仅在少数发达国家和国内为数不多的几家大医院开展。”市眼科医院在去年年底引进此项技术,为本地青光眼患者带来了新的治疗方法和希望。

3月1日10时许,市眼科医院手术室正紧张进行一台全新的抗青光眼手术——iTrack光纤导管引导下的360°输淋氏管扩张引流手术,这一手术标志着豫北地区青光眼手术正式跨入微创时代。

日前,一名38岁的男性患者以“双眼青光眼术后眼压失控”入住市眼科医院。该患者曾于5年前在当地医院做过青光眼手术,因其年龄较



市眼科医院青光眼科主任常新奇(左一)正在为患者手术(医院供图)

轻,手术区域很快瘢痕化,眼压再次升高,因为担心再次手术失败,患者多年来一直依靠药物控制眼压,但效果很差。这次因双眼视野严重缺损,视神经已经严重萎缩,抱着试试看的态度再次入院。患者年龄轻,且做过一次青光眼手术,再次行传统青光眼手术失败率极高,且患者双眼视神经已严重萎缩,留给患者及医生选择的机会很有限。经过科室反复讨论,决定给患者实施iTrack光纤导管引导下的输淋氏管扩张引流手术。患者术后第一天眼压就降至正常,视力较之前有了明显改善。

近年,市眼科医院青光眼科开展了青光眼联合白内障手术治疗因晶体悬韧带松弛继发青光眼、青光眼联合前部玻璃体切割联合前后房贯通治疗恶性青光眼、青光眼联合瞳孔成形术后瞳孔散大等多项新技术、新项目,临床诊疗水平持

续处于本地区引领水平。该科作为市卫健委重点专科(专病)科室,紧密围绕“科研引领学科发展,新技术铸就品牌”的主线,在医院领导的正确指引下,在该院青光眼科主任常新奇的带领下,以不断创新和开拓的精神,努力为广大患者提供更安全、优质的服务,大力提高眼科医疗技术水平、科研能力,加快新技术的引进和应用,积极引进并率先在本地区开展先进的眼科诊疗技术,为加快建设健康安阳,全面提升我市乃至我省眼科医疗水平作出了积极贡献。

张祎草表示:“青光眼并不可怕,可怕的是忽视青光眼,如果不及时就诊,就会错过最佳的治疗时机。青光眼的治疗在于早发现、早诊断、早治疗,这需要患者与医生紧密合作,一起努力防御这个盗取我们视力的‘小偷’,从而保护我们的视力。”

## 学雷锋 献热血 聚爱心

市中心血站联合相关单位开展无偿献血活动

本报讯(记者 郭新星)3月5日是学雷锋纪念日,市中心血站联合市人大常委会、政协机关,开展了“弘扬雷锋精神、捐献温暖热血”文明实践无偿献血活动,用实际行动支持公益事业。

当天9时许,市中心血站将采血车开到了市政协办公楼前,机关干部职工自觉自愿走上采血车,奉献自己的爱心。市中心血站工作人员宣讲了献血的基本知识,并组织机关志愿者有序测量体温、填写表格信息、测量血压、初筛血液。符合献血条件的同志依次献血,奉献爱心。献血完毕,他们拿着献血证回到各自的工作岗位上。

“我以前经常献血,这几天正准备去献血。恰巧单位组织了这次活动,所以我第一个过来了。”“献血可以帮助到有需要的人,何乐而不为?”献血志愿者之间的对话,充分展示了他们“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神。大家纷纷表示,用涓涓热血传递爱心,作为政协工作人员义不容辞、倍感光荣,理应带头承担社会责任,以实际行动践行初心使命。

参与无偿献血的志愿者中既有刚刚加入献血队伍的新人,也有长期坚持无偿献血的爱心人士,大家

都积极主动参与献血活动。市政协港澳台侨和民族宗教委员会副主任张军刚刚献完血,他告诉记者:“我觉得参加无偿献血,既有利于自己的身心健康,又能帮助他人,是一件有意义的事。只要身体条件允许,我今后每年都会参加献血活动。”市政协工勤人员陈永明已经连续献血十多年,累计5800多毫升。当天,陈永明也来到现场撸起袖子献血,他表示,此次恰逢学雷锋纪念日,参与无偿献血意义更重大。

在活动现场,市政协负责献血活动组织协调的离退休干部工作科副科长李辉介绍:“今天,我们组织机关志愿者参与无偿献血活动,以实际行动支持临床用血供应。同时,此次活动也是弘扬社会主义核心价值观的一次具体实践。长期以来,机关对无偿献血工作高度重视,多次组织开展无偿献血活动,以实际行动充分展现机关干部职工热心公益、无私奉献的精神风貌。今后,我们会把无偿献血活动一直坚持下去,并以此为契机把精神文明建设抓实、抓好。”

据统计,参与此次无偿献血活动的志愿者共20人,总献血量7800毫升,有效缓解了春季临床用血紧张的状况。



市人大常委会机关志愿者正在献血



市政协机关志愿者正在登记献血(组图:本报记者 郭新星 摄)

## 市中医院特色门诊之二

## 睡眠障碍门诊帮患者解除失眠困扰

本报讯(记者 朱亚芳)“我女儿今年上高三,最近压力大,失眠了,我赶紧带孩子来看看。”3月3日,来市中医院睡眠障碍门诊就诊的患者络绎不绝,一位女士带着女儿找到了正在坐诊的主治医师王金英。

深夜辗转反复睡不着、时睡时醒、多梦、乏力、焦虑……随着生活节奏的加快、竞争压力的增加,人们承受了更多的心理压力和痛苦,睡眠障碍已成为困扰很多人的严重问题,发病率不断上升。今年年初,市中医院将神经内科改为睡眠障碍门诊,突出中医特色,发挥中医药优势,切实提高临床疗效。此外,该院先后开展电针穴位治疗失眠,通过穴位贴敷疗法、耳穴压豆治疗、脑电治疗、心理咨询等方法进行综合治疗,广受患者好评。

不久前,一位年近80岁的老先生由女儿搀扶着来到市中医院睡眠障碍门诊求助,还未坐下老人就开始诉苦:“大夫,我每天都翻来覆去睡不着啊,你快帮帮我吧。”老先生坐下后,王金英详细询问了他的病情。“老人主要表现为夜间入睡难,严重时彻夜难眠,晨起头昏、不清亮,伴有心烦急躁、口苦、坐立不安、纳少、不欲饮食、大便秘、舌质红、舌苔厚腻、舌中裂纹,脉象为弦滑之象,而且老人



王金英为失眠患者进行耳穴压豆治疗(本报记者 朱亚芳 摄)

既往有帕金森病史,曾服用多种镇静药物后症状改善不明显,痛苦难言,综合评估为痰热扰神兼阴虚之证。”王金英说。随后,她为老人开了中药温胆汤,同时配以特色针刺疗法予以治疗。老人在口服中药13剂、针刺10

天后,睡眠、便秘症状逐渐改善,睡眠时间能维持在每天5小时左右。

据了解,高血压、心脑血管病、贫血、更年期综合征、神经衰弱、焦虑抑郁、惊吓等多种原因都会引起的睡眠障碍,中医称为不寐。长期失眠可导致头

痛、头晕甚至记忆力减退、精神抑郁、血压升高、心烦、脾气暴躁、夜间尿频等多种症状,患者苦不堪言,甚至对生活失去信心。为了帮助更多患者,中医院睡眠障碍门诊充分发挥中医整体治疗的优势和西药介入治疗迅速缓解症状的特点,将二者有机结合,充分提高临床疗效。此外,他们还通过心理测评、心理咨询等方式,为患者治疗由心理原因造成的失眠症、强迫症、焦虑症等,取得了很好的疗效。

此前,一位13岁的女孩因为睡眠障碍,同时还有自虐行为,在母亲带领下来求医,经过心理量表评估,显示这个女孩已经重度抑郁。“在跟她沟通的同时,我先经过一番自我介绍,讲了心理咨询的原则、要求和必要性,小姑娘也慢慢向我敞开了心扉。”王金英说。原来,这个女孩从小在农村由爷爷、奶奶带大,直到上小学时才被父母带到市里。初到陌生环境,没有朋友,在种种因素共同作用下,她每天上学都心惊胆战,上课不能集中注意力,晚上经常做噩梦,并逐渐开始厌学。随着时间的流逝,小姑娘绝望地将自己的内心封闭起来,不再向家长交流。经过在医院进行心理疏导,加上中医辨证用药配合,女孩的精神状况大为好转,睡眠也不再噩梦连连。

## 警惕不良生活方式 引发“吃出来的癌症”

不少癌症与不良生活方式密切相关。专家提醒,要注意不吃烫食,少喝高度酒,不嚼槟榔,使用公筷公勺,勤换筷子,剩菜应果断丢弃。

中国医学科学院肿瘤医院脾胃外科病区主任田艳涛教授表示,“趁热吃”是不好的生活习惯,长期吃烫食会损伤食道黏膜和胃黏膜,增加癌变风险。高度白酒也会灼伤食道,损伤黏膜上皮,甚至引发癌变。

田艳涛建议,即便在家吃饭,也应使用公筷公勺,每个人最好用自己的固定餐具。此外,筷子的清洁、消毒、防霉也很重要,建议每三个月更换一次。

“勤俭节约是美德,但剩饭剩菜最好不吃。”田艳涛说,饭菜被唾液污染后,会加速变质,亚硝酸盐含量

也会上升,不宜再食用,应果断丢掉。炖的肉如果一顿吃不完,应当提前从锅内盛出,及时放进冰箱,不必等完全变凉再放进冰箱。

田艳涛说,如出现烧心、反酸、打嗝、腹泻等不适症状,想想最近有没有什么不好的生活习惯,有没有什么烦心事。

“不良情绪会通过神经体液反射,让胃黏膜分泌一些炎症介质。长期情绪不佳,这些炎症介质就会长期存在,造成胃黏膜的糜烂,甚至溃疡。”田艳涛说。

田艳涛介绍,大部分早期胃癌是通过体检发现的,建议从40岁开始,每3年至5年做一次胃镜检查。胃癌高危人群可适当提早检查,并缩短间隔。(据新华社)

## 传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办