

## 眼病防治误区多 早期预防免受致盲困扰

10月15日是第31个国际盲人节。生活中,总有些市民,一开始眼部出现不适时没有接受正规治疗,直到眼睛昏花严重,甚至发展到了失明才开始引起重视,但往往为时已晚。究竟有哪些眼部疾病易致盲?这些疾病的初期症状又是什么?怎么进行科学预防和保护眼睛?为此,笔者专门走访了市区各家医院的眼科专家。



### 老年性白内障 预防是前提,控制是关键

“我还以为是老花眼,所以一直没当回事,没想到竟患上了白内障。”近日,60岁的市民姚阿姨发现报纸上的文字愈发模糊,赶紧在女儿的陪同下来到市中医院眼科进行检查,被确诊为老年性白内障初期。

“老年性白内障是白内障患者中最常见的,一般与老年人代谢能力下降、身体免疫功能减退有关。”史艳峰说,许多老年人对白内障至今存在着误区,除了像姚女士误将视物模糊当作“老花眼”的情况外,许多已患有白内障的患者也会疏忽对白内障的控制。实际上,缺乏对疾病认识,延误对病症控制与治疗都有可能致盲。

对此,史艳峰说,随着医疗技术的改进,白内障手术并不复杂,而且已相当成熟,但平日对白内障的预防与控制是十分重要的。市民只要感觉视力明显下降,就应该及时到正规医疗机构进行眼部检查,避免发展到白内障后期,眼睛完全看不见而增加手术的难度与风险。

图为10月11日,新华区联盟路小学的学生利用课间活动时间在做眼保健操。据眼科专家介绍,养成良好的眼保健习惯,注意用眼卫生,对于预防眼部疾病的发生,保持视力健康具有关键性的作用。(付春晖 牛哲/文 李英平/图)

34岁的市民赵先生视物模糊直到看不清手机上的来电号码才赶到医院就诊,诊断结果是糖尿病性视网膜病变(简称糖尿病);60岁的市民黄先生总感觉眼前有异物遮挡,视物时清时浑,去医院检查的结果为中度白内障;56岁的市民马女士因长期家庭不和,总是哭泣,导致眼睛早在十几年前就开始出现昏花、疼痛的症状,但因不重视病情直到前不久右眼突然看不见东西

才来院就诊,结果诊断为青光眼……这些都是最近笔者在采访期间获悉的病例,“好多眼部疾病的初期症状都很轻,但因病情不同,随着病情发展就会出现不同的结果。目前最常见的致盲性眼病有:老年性白内障、青光眼、老年退行性黄斑病变、缺血性视神经病变以及由全身性疾病如糖尿病、高血压、动脉硬化等引起的眼底出血。”市中医院副主任中医师史

艳峰特别提醒。“不过,市民一旦患上致盲性眼病也不要恐慌,只要防患于未然,早诊早治,避免失明是完全有可能的。特别是45岁以上的市民,一定要高度关注自己的眼睛,做到定期体检。尽量少食脂肪类、糖类食物,多食蔬菜、水果。确诊后及时进行规范化治疗。”解放军152医院眼科中心主治医师杨惠春说。

### 一市民视力骤降 诊断竟是“糖尿病”

“一个月前还好好的,这个月突然感觉视力下降得厉害,尤其是最近几天,视物不清的程度越来越重。”近日,45岁的市民汤先生带着自己的疑问焦急地赶到解放军152医院眼科中心。杨惠春在仔细询问汤先生病史后得知,汤先生视力骤降是由于对糖尿病的不重视引起的。已

患有糖尿病多年的他因对自身血糖的控制不佳而导致了视网膜病变的发生。“对血糖控制不佳,视网膜会刺激新生不健康血管的生长,从而导致视网膜的出血、渗漏。当新生血管长入玻璃体并引起玻璃体出血时,可致视网膜脱离,严重的会导致失明。”杨惠春说。

杨惠春告诉笔者,糖尿病对视力影响最大的就是视网膜病变,若患者对血糖控制不佳,血糖越来越高,就会导致病程越来越长,发生眼部并发症的概率也就越来越大。杨惠春提醒:对于“糖尿病”,糖尿病患者一定要做到早发现、早治疗。具体包括以下几点:1.良好地控制血糖是关键;2.健康的生活方式和良好的饮食结构是保证;3.至少每隔半年做一次眼部检查,尤其出现视物模糊的情况时,一定要及时前来就诊,避免病情的恶化。

### 47岁市民视物模糊 原是高血压并发症导致

47岁的市民辛女士出现视物模糊已经快两个月了,但症状时轻时重。直到最近视物不清的症状越来越严重,她才赶到医院进行眼底检

查,诊断结果为“视网膜中央静脉堵塞”。“她的这个眼底疾病很可能是多年的高血压、血脂稠引起的并发症,一开始出现视物模糊的时候就应该重视起来了,再耽误治疗,后果可能就是失明。”史艳峰说。

得知自己的眼部不适是由于自己多年的高血压导致,辛女士感到很疑惑:她一直以为

### 头痛、呕吐当胃病治 最终诊断为青光眼

两天前,65岁的市民张女士在家中突然感到左眼疼痛、视物不清并伴有剧烈头痛、恶心、呕吐等症状,家人慌忙把她送到附近的诊所,一开始被当成急性胃肠炎治疗,几天后病情并没有缓解。随后家人才将张女士送往解放军152医院,经过一系列检查,最终的诊断结果为急性闭角型青光眼。在做完急诊处理后,张女士的

不适症状有所缓解。“由于青光眼引起的头痛、恶心、呕吐等症状与急性胃肠炎、感冒相似,所以经常被当作胃肠炎、感冒甚至脑炎进行治疗。”杨惠春告诉笔者,针对青光眼患者,入院前的诊断是十分重要的。在与张女士及其家属反复沟通后,医院将对其实施眼部手术,从而避免相关症状复发。

“误将青光眼当成其他疾病来治疗只是青光眼治疗方面的误区之一,只对发作眼进行手术而忽略对侧眼的预防也是患者常有的错误认识。”杨惠春向笔者解释,因青光眼是双眼疾病,

在对发作眼进行手术的基础上,针对侧眼的预防性手术治疗也是很有必要的。据悉,青光眼仅次于白内障,是全球第二大致盲眼病,其发病率随年龄增长会逐渐增高。其主要表现为眼压对视神经造成不可逆的损害,引起视野缺损、视力下降,如视神经受损严重可导致失明。眼胀、眼痛甚至头痛、恶心等可能都是青光眼的症状,还有一部分患者没有明显症状。青光眼高发人群为有青光眼家族史或眼外伤史、性情急躁或忧虑者、工作压力过大者及长期使用电脑者等。

## 导读

运动员都有蛀牙? 研究称高强度运动影响牙齿

[03]

睡觉时手机亮屏或导致体重增加

[03]

第21届报社购车节 下月举行 年度最后一次车市盛宴 时间:11月6日至9日

[08]