

## 警惕“视力的小偷”——

## 青光眼

□市一医院眼科 何佳佳



则称为正常眼压青光眼。因此,在对青光眼的诊断中,眼压高低并不能单独作为判断青光眼的依据。

## 青光眼的表现

青光眼的表现分为急性和慢性两种。急性期症状包括眼睛红肿、疼痛、头痛、虹视现象(看灯光时出现彩虹样光环)、恶心、呕吐以及视力急剧下降。这些症状常被误诊为胃病或脑梗塞,导致治疗延误,甚至造成永久性失明。慢性期青光眼就“狡猾”了,患者平时只是感觉眼睛累、不舒服、有点胀,看灯还会有一圈彩虹。有时候突然蒙住一只眼,才发现视力差、视野变小了,发现的时候青光眼已经不知不觉就把你的视力偷走了。

## 哪些人容易得青光眼?

青光眼发病具有隐匿性,高危人群应定期进行青光眼筛查。

家庭成员有青光眼病史者、高血压、高血糖、高度近视等均为青光眼高危人群。青光眼还具有一定的遗传倾向,但并非所有青光眼患者的后代都会患病,只是患病几率较正常人高。因此,有青光眼家族史的人群在40岁后应定期进行眼科检查。

此外,长期使用含激素的眼药水(包括某些网红眼药水),精神压力大、工作节奏快、思虑过多、好生闷气或大发脾气、长期用眼疲劳、在过暗的光线下长时间阅读,甚至习惯在极暗的背景下看电视、玩手机等,都可能成为青光眼发病的诱

因。

## 如何预防青光眼?

青光眼是一种严重的眼科疾病,保持良好的生活习惯及定期进行眼科检查等,是预防青光眼的重要措施。具体来说,有以下几个方面。

一、保持良好的卫生习惯对预防青光眼的发生和发展具有重要意义。日常生活中要勤洗手,特别是在接触眼睛前,以防止病菌感染;尽量避免用手揉搓眼睛,以减少对眼球的刺激和感染风险;定期清洁眼部以去除分泌物和污垢,保持眼部卫生。

二、合理用眼。避免长时间看电脑、手机等电子产品,应适当休息,远眺放松眼睛。

三、控制饮食。多吃新鲜水果和蔬菜,避免浓茶、咖啡、烟、酒、辛辣食物,以防眼压升高。

四、充足睡眠。保证充足的睡眠时间,有助于降低眼压,改善青光眼症状。

五、定期体检。进行眼科检查,特别是40岁以上的人群,以便及时发现并治疗青光眼。建议在体检时进行视神经OCT、眼压、房角等检查,以便早期筛查。

六、控制好情绪。情绪波动过大,可能会导致眼压升高,对青光眼患者尤为不利。

青光眼是一种隐匿性强、危害巨大的眼病,早期发现和干预至关重要。公众应提高对青光眼的认知,定期进行眼科检查,尤其是高危人群。通过科学的预防和治疗,我们可以有效降低青光眼带来的视力损害风险,守护光明未来。

春季气温回暖,各种疾病也进入高发期。其中,带状疱疹作为一种由水痘-带状疱疹病毒引起的感染性皮肤病,因其疼痛和可能留下的后遗症而备受关注。

专家提示,科学预防带状疱疹,要及时接种带状疱疹疫苗,保持健康的生活方式,避免过度劳累、熬夜、着凉等。

## “针扎火烧”疼痛难忍

“不能碰,睡不着觉,越到夜里疼得越厉害,如‘针扎火烧’。”近日,家住北京的严女士腰间至右胸前突然出现一片红疹,起初只是轻微瘙痒,但随后刺痛难忍,后确诊为带状疱疹。

首都医科大学宣武医院疼痛科主任医师岳剑宁介绍,带状疱疹的典型症状为单侧皮肤出现成簇水疱伴剧烈疼痛,这种疼痛往往伴随着皮肤上出现的水疱沿着一条或多条神经分布的区域散布,通常呈“长条带样”,俗称“缠腰龙”。部分带状疱疹患者在康复后可能出现带状疱疹后遗神经痛,尤其是老年患者,疼痛可能持续数月甚至更久。

带状疱疹发病原理与人体免疫力密切相关。50岁及以上的中老年人是带状疱疹的主要发病群体。患有慢性系统性疾病如糖尿病、慢性肾病或免疫缺陷疾病的人群,以及长期服药导致免疫力下降的患者,也是带状疱疹的高风险人群。此外,有些年轻人在压力较大、生活作息不规律、休息不佳时,也会导致带状疱疹发作。

## 长期潜伏 容易复发

事实上,水痘-带状疱疹病毒在人体婴幼儿时期就已潜伏在体内,大部分人在小时候都得过水痘。然而,病毒并未被完全清除,而是隐藏在身体的某些神经节内。当人体免疫力低下时,如劳累、环境变化、年龄增长或患有慢性病等,病毒便可能再次活跃,引发带状疱疹。

一些对带状疱疹的认识误区,导致不少人在预防和治疗上走了弯路。比如,针对“带状疱疹不会传染”这一说法,中日友好医院疼痛科主任樊碧发说,这是一个常见的误解。带状疱疹在发病初期及急性期具备一定传染性,家中有老人及儿童的需格外注意防范。一旦进入带状疱疹后神经痛阶段,其传染性一般很小,甚至可视为不具传染性。

不少人认为“带状疱疹治愈后不会复发”,岳剑宁表示,带状疱疹病毒在初次感染后会在体内长期潜伏,并不是终身免疫。因此,得过一次带状疱疹的患者,在免疫力下降时仍有可能复发。部分人群平时生活不规律、熬夜等导致自身免疫功能下降,也容易引发带状疱疹再次感染。

## 提高免疫 接种疫苗

“早预防、提高自身免疫力,可以有效降低带状疱疹的发病率。”岳剑宁说,疫苗接种也是预防带状疱疹的重要手段,能有效降低带状疱疹的发病率和严重程度。

目前我国已有重组带状疱疹疫苗和带状疱疹减毒活疫苗两种选择,重组带状疱疹疫苗的注射要求年龄在50岁以上,需要两次注射完成免疫接种,第一剂次和第二剂次间隔两个月;带状疱疹减毒活疫苗的注射要求年龄在40岁以上,注射一次即可。在接种疫苗时,应咨询专业医生,在医生指导下科学选择。通常情况下,带状疱疹疫苗的保护期限在5年至20年之间,这一范围因个体差异而有所不同。

“一旦发现带状疱疹症状,应立即就医,尽早使用抗病毒药物和营养神经药物,以减少带状疱疹的严重程度和并发症,切勿因‘忍痛’延误治疗。”岳剑宁说。

来源:《新华网》

## 吃春笋会引起身体不适? 食用前先焯水

味道鲜美、营养丰富的春笋上市了!然而,一些人却因为品尝春笋出现不适症状,甚至有人为此进了急诊!据央视新闻报道,在浙江省立同德医院、杭州师范大学附属医院,近日都有食用春笋引发不适的患者前来就诊,有些患者出现晕厥、呕血等症状,其中一位甚至出现失血性休克。

“这个季节,我们在临床中确实经常遇到吃完春笋不舒服的患者,症状表现为反酸等。”3月2日,浙江省温州市人民医院消化内科主任郑恩典告诉记者。

吃春笋为何会引起身体不适,甚至消化道出血?郑恩典介绍,这是因为春笋富含膳食纤维和草酸等成分。丰富的纤维素能促进胃肠蠕动,帮助消化和排泄,但是过量食用则可能导致胃黏膜刺激、消化不良,加重胃炎、胃溃疡患者症状,所以服用春笋一定要适量,胃肠道功能较弱的人群,如老人、小孩以及患有胃溃疡、胃酸较多、消化不良的胃肠道疾病患者,更要多加小心。

“由于春笋富含草酸,在人体内易与钙结合合成草酸钙,影响钙

吸收,甚至导致结石,因此泌尿系统结石患者也不宜多吃春笋。”郑恩典说。

郑恩典提醒,喜食春笋的人群可通过以下方式降低风险:首先给春笋充分焯水,冷水下锅煮沸5至10分钟,降低草酸和单宁酸等物质含量;延长炖煮时间,与肉类或高汤同炖,软化纤维,促进消化;还可以搭配保护性食材,如山药等,减少对胃的刺激;要避免生食,若食用后若出现腹痛、黑便等异常症状,应及时就医。

据《健康时报》