



# 健康

医卫新闻部健康工作室主编  
责编/徐媛 美编/何朝霞 校对/唐英

# 视力检查1.0, 医生却说“快瞎了”?

### 专家提醒 青光眼早期可能没有症状, 但其对视力的损害是不可逆的

●长沙晚报全媒体记者 唐江澎 通讯员 王梦尧 廖晓琼

每年3月的第三周为世界青光眼周, 今年的3月10日至16日是第12个世界青光眼周, 其主题为“视神经一张照, 青光眼早知道”。

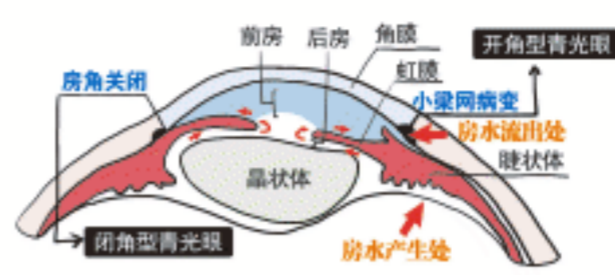
青光眼已成为全球范围内仅次于白内障的第二位致盲性眼病, 更是首位不可逆致盲眼病, 每个年龄段都有患病的可能, 且随着年龄的增长, 发病率升高。

在我国, 青光眼的发病率在一般人群中约为0.68%, 40岁以上人群患病率约为2.3%, 65岁以后可为4%至7%。

令人感到遗憾的是, 由于多数青光眼患者在严重的视力损害前没有明显症状, 约有90%的患者因忽视疾病延误治疗时间。

如何避免青光眼“偷”走我们的视力? 今日, 记者特别邀请爱尔眼科医院集团湖南省区副总院长段宣初教授对此进行解读。

指导专家 段宣初 主任医师、教授、博士研究生导师  
爱尔眼科医院集团湖南省区副总院长



## 青光眼

青光眼是一组以视乳头萎缩及凹陷、视野缺损及视力下降为共同特征的疾病, 其损害视功能发展不可逆, 如不及时治疗, 视力会全部丧失以至失明。病理性眼压增高、视神经供血不足是其发病的原发危险因素, 视神经对压力损害的耐受性也与青光眼的发生和发展有关。

临床上常根据病因、房角、发病年龄等情况将青光眼分为原发性(开角型和闭角型)、继发性和先天性三大类。

人物: F大叔 45岁  
文字工作者, 每天都埋在文稿中。  
剧情: 天天写稿, 视力越来越差, 眼镜度数越来越高, 工作和生活的压力越来越大, 殊不知, 危险就潜藏其中……

1 F大叔每天都忙着爬格子, 只是最近新换的眼镜似乎又不行了。  
唉! 这眼镜没换多久, 又看不清了! 近视度数又要加了??

2 一边是爬不完的格子, 一边是生活的琐碎, F大叔常常顾此失彼, 这又不跟F嫂吵上了。  
每天上班下班就只知道写写! 写!

3 被吵得心神不宁的F大叔, 选择远离“风暴中心”, 独自开车去办公室加班……

4 有着20多年安全驾龄的老司机, 居然出车祸了, 到底是怎么回事?  
你这是青光眼啊, 再耽搁下去, 视野还会缩小!  
怎么突然看眼前变窄了呢?

本版漫画 何朝霞



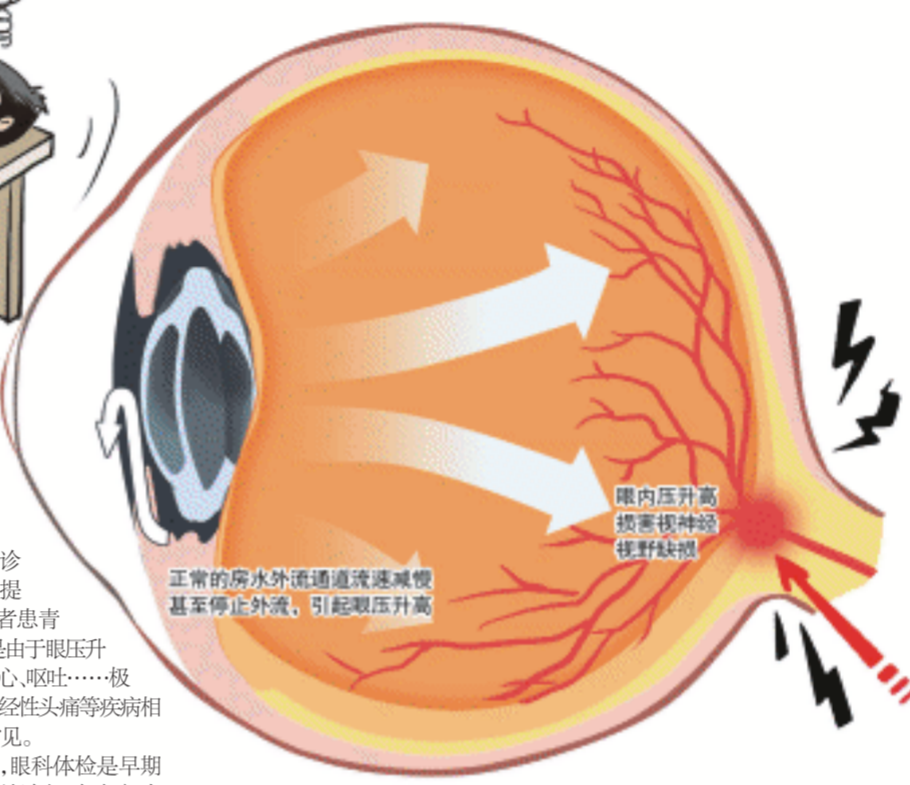
### 高危人群需定期做眼部检查

据段宣初介绍, 青光眼刚出现时可能没有症状或症状不明显, 病情较为严重时可能出现眼痛、头痛、视力下降、虹视、视物范围缩小等, 也有患者因眼压高而恶心、呕吐等。

“青光眼常出现的视野缺损是从视野周边开始的, 有的患者中心视力长久维持, 到晚期才有自觉症状。这就是为什么有的患者在视力达到1.0甚至是1.5的情况下, 依然患有青光眼, 但此时, 其视野范围已经在不知不觉中缩小。”段宣初表示, 青光眼造成的视神经损害往往不可逆, 现有治疗手段只能通过降低眼压达到阻止视神经进一步受损的效果, 无法提高视力或改善视野问题。

治疗青光眼的关键在于早诊断、早治疗。需要提醒的是, 有的患者患青光眼的最早症状是由于眼压升高引起的头痛、恶心、呕吐……极容易与肠胃炎、神经性头痛等疾病相混淆, 误诊较为常见。

段宣初表示, 眼科体检是早期发现青光眼的有效途径, 每年都有许多患者在体检时发现完全没有症状的青光眼, 通过及时治疗能够长期保持视力。通常建议40岁以上、有青光眼高危发病因素的人群每年定期做眼科检查。此外, 预防青光眼还应生活规律、适度锻炼、保持心情舒畅、避免情绪过度波动等。



### 症状表现

**慢性**

- ① 视物模糊, 视野变窄
- ② 眼胀、头痛、视物模糊、鼻根部胀痛
- ③ 夜间看灯有虹彩
- ④ 走路磕磕碰碰还容易撞到人

**急性**

- ① 半侧头痛
- ② 呕吐
- ③ 手摸眼球感觉很硬

眼压60甚至80 对视功能损害大, 应立即就诊。  
眼压在30至60之间 及时处理, 视力可得到恢复, 超过一周, 对视神经损害不可逆。

这颗珠子怎么跟石头一样硬!

### 高危人群

- ① 有青光眼家族史 患病风险比一般人高4倍以上
- ② 25岁以后近视度数进一步加深
- ③ 600度以上高度近视
- ④ 有远视眼 不是我们平常所说的老花眼
- ⑤ 患有高血压、糖尿病

40岁后 有这些症状者 每年检查一次  
无症状者 需三年检查一次

### 危害

- ① 致盲率约30%
- ② 是全球首位不可逆致盲眼病
- ③ 目前我国有青光眼患者1000多万
- ④ 40岁以上人群患病率为2.3%
- ⑤ 90%患者不自知而耽误治疗

第1名 致盲率约30%



## 用生命守护平安的好民警

——重庆市公安局渝北分局交巡警支队石船公巡大队原副大队长 杨雪峰

从警21年, 暖民心、解民忧、护民安, 一直奋战在公安一线。  
2018年2月18日, 在执行春运交通安全保卫任务中突遭暴力袭击, 英勇牺牲, 年仅41岁。  
杨雪峰用短暂的生命诠释了一名人民警察的责任与担当。



### 不良用眼习惯使青光眼发病呈年轻化趋势

有青光眼家族病史、高血压、高度近视、高度远视、45岁以上……均属于传统意义上导致青光眼发病的高危因素。需要提醒的是, 不良用眼习惯使得青光眼的发病呈年轻化、多发性趋势。

随着人们越来越依赖电子产品, 经常近距离看电子屏幕, 如刷微博、微信等, 会增加患病风险。因此, 我们在使用电子产品时, 最好每40分钟休息一下, 以缓解眼睛疲劳; 40岁以上或本身有视力问题的群体, 可缩短为20分钟至半小时休息一次。

需要提醒的是, 不少人睡前刷手机的习惯。有研究表明, 在昏暗的灯光下长时间阅读, 或在较暗的环境中看电视、手机或电脑, 可能诱发青光眼。对此, 段宣初解释, 眼睛长时间盯着手机屏幕时, 眨眼频率会下降, 在昏暗的光线下用眼, 瞳孔长时间散大, 堵塞眼内房水循环通路, 导致眼压升高, 容易诱发青光眼。

除此之外, 长期精神压力过大、思虑过多、容易生气、过分激动等, 也有可能促使青光眼的发生。

### 发病原因

- ① 有家族史
- ② 使用激素类眼药水或激素类药物
- ③ 不良生活方式: 暗室环境下长时间阅读
- ④ 性格多虑, 情绪激动

### 专家答疑

记者: 青光眼不可逆, 是不是治疗就没太多意义了呢?  
段宣初: 青光眼的治疗不能挽回已经损失的视力, 但及时、积极的治疗, 可帮助患者保持现有的视功能, 延缓病情的进展。

记者: 有市民认为, 眼压控制良好, 就不需要经常到院去复查。这种观点对吗?  
段宣初: 没有一种药物或手术方式可以保证眼压永远不再升高、视神经不再受损。虽然不少患者在药物、激光或手术治疗后, 能够将眼压控制在理想水平, 但随着时间的推移, 眼压很可能会在不知不觉中再次升高。因此, 青光眼患者需要通过定期复查, 发现眼压、视神经的变化及视野的改变。

### 治疗手段

( 降压、保存现有功能 )

早期: 药物降压  
激光虹膜打孔术  
开角型可行小梁网成型术  
晚期: 手术  
终身性疾病, 须终身随访治疗

### 健康福利

青光眼免费筛查名额等你来“抢”  
今日15时, 关注“三湘名医在线”  
15个免费名额等你秒杀

即日起至3月31日, 长沙爱尔眼科医院将为长沙晚报官方医疗微信公众号“三湘名医在线”的读者赠送15份健康福利套餐(每份包括青光眼就诊号源, 以及测视力、测眼压、裂隙灯检查、眼底检查等)。有需要的市民, 可通过“三湘名医在线”后台预约报名。

今日15时, “三湘名医在线”将开通秒杀通道。有需要的读者可提前关注“三湘名医在线”, 在个人中心预录个人信息, 今日15时起可秒杀免费筛查名额。

三湘名医在线  
金圣达 协办  
咨询电话 18975161669