

专家问诊

# 警惕青光眼突袭偷走光明

■记者程雪

本周(3月12日-18日)是“世界青光眼周”。青光眼被称作“光明的偷盗者”，它是一种不可逆性致盲眼病。有些患者初期症状隐蔽，确诊即晚期；有些发病迅速，不知不觉地被“偷”走光明。本期邀请宁波市眼科医院青光眼专科主任、主任医师徐晓萍聊聊青光眼的发病原因、症状、诊断和治疗。

## 大部分患者不知自己患青光眼

大家都知道血压高了需要坚持服用降压药，如果眼压高了该怎么办？

徐晓萍介绍说，青光眼是由于眼睛内部的压力过高压迫视神经，引起视力下降、视野缺损的一类眼部疾病。

急性闭角型青光眼患者的症状较为明显，往往表现为眼部剧烈疼痛，视力下降，头痛、恶心、呕吐。常常在晚上发病。由于有除眼部以外的症状，患者可能跑到神经外科、肠胃科就诊，从而耽误病情。如得不到及时诊治，24-48小时视力可能急剧下降至光感。

“在所有青光眼患者当中，

急性只占一小部分，大部分青光眼患者都属于慢性。”徐晓萍补充说，早期症状不明显，如眼睛疲劳不适、酸胀、视力模糊等症状，很难让人联想到青光眼，因此很多患者错过最佳治疗时期。

随着病程的发展，少则三五年，多则几十年，患者看到的世界会逐渐模糊，范围逐渐缩小，出现视野受限的变化。

她发现，有的患者来到诊室后，因视野受限，甚至看不到身旁的桌椅，看别人也需要找角度才能看到全脸，也正因视野受限，此类患者神情略显呆滞。

## “高危”群体要定期筛查

徐晓萍介绍说，青光眼分为原发性和继发性。原发性青光眼患者中一部分是有家族史，即直系亲属中有人患青光眼，而患者本人也继承了亲属的眼部结构。也有一部分患者先天眼部结构异常，前房浅、眼轴短、晶体厚、角膜直径短，导致前房角狭窄，房水排出障碍，眼压升高而形成青光眼。

继发性青光眼原因复杂。

有的人是因患有白内障等眼部疾病诱发的青光眼。也有对激

素敏感的群体，因皮肤病、过敏性鼻炎等疾病，需要长期服用或涂抹激素制剂，久而久之就可能导致青光眼。还有部分人使用阿托品类药物也可能引发青光眼。人们在做运动的时候，如眼球被羽毛球击伤或其他剧烈碰撞眼球的外伤，都可能出现眼压升高，引起青光眼。

高度近视、远视的群体，发生青光眼的几率也高于常人。不良生活习惯，如过度用眼，长期在黑暗的条件下看手机，长期低头用眼，趴着睡觉等不良姿势也可引发青光眼。

徐晓萍建议大家每年体检主动进行青光眼筛查，尤其家庭成员有青光眼病史、高度近视、远视、患有高血压和糖尿病等“高危”群体更要定期检查。

检查方式包括常规的眼压测量，通过裂隙灯和眼底镜对眼结构进行全面检查，高危人群还可定期进行眼底照相、OCT视神经检查，视野检查和房角检查等。

“不可逆”并不意味着“不用治”

青光眼不可逆，也没办法治愈，那还需要治疗吗？“治疗可以

控制病情进一步恶化，所以是必要的，同时还要长期随访，督促患者定期复查。”徐晓萍说，青光眼的治疗原则是控制好眼压，避免视神经的进一步损伤，维持原有的视功能。

目前有三种主流治疗方法：第一种是药物治疗，医生会根据具体情况开眼药水，患者根据医嘱滴眼药水即可；第二种是激光治疗，可以改善患者的眼结构。控制眼压；第三种是手术治疗，通过手术排出房水，控制眼压。对于药物治疗效果不好的患者可以听从医生建议选择后两种方法。

治疗中，患者需要每隔3个月左右复查。眼压稳定者可以在治疗的半年后采取2-6个月复查，眼压不稳定者需要每半个月至1个月复查。

青光眼患者要格外注意避免短时间内大量饮水，注意少量多次，远离浓咖啡和烟酒。运动有助于提高身体免疫力，多进行慢跑等运动可以短暂降低眼压，促进血液循环；不建议进行举杠铃等无氧运动，少做倒立的动作，避免长时间吹奏乐器，这些都会让人憋气，影响血供和眼压。

健康警示

## “腰子”事关重大不可“慢”不经心

■祁骥

3月9日是世界肾脏病日，来听听浙江省中医院肾脏病科副主任、血透中心副主任范军芬博士讲讲保护“腰子”的重要性。

在我国国家，平均10个人当中，就至少有一个肾脏疾病的人，特别是受到慢性肾病的困扰，全国慢性肾病患者已经达到了近1.4亿人，这其中约有3000多万患者可能会因肾功能严重受损，而逐渐走向尿毒症阶段。

范军芬说，慢性肾病最重要的就是规范治疗和规范管理。

慢性肾脏病和高血压、糖尿病一样，也是常见的慢性疾病之一，但是慢性肾脏病早期多没有明显症状，所以需要进行常规筛查。当然不同人群应遵照不同的筛查周期。成人每年体检时建议检测尿常规、一次尿白蛋白肌酐比值(UACR)、血清肌酐和肾脏B超。

当尿常规出现尿蛋白或尿潜血阳性、UACR $\geq 30\text{mg/g}$ 时，可能出现早期肾损伤，应及时肾内科门诊就诊。任何原因出现的血肌酐升高，都提示肾功能受损，应及时肾内科门诊就诊。而高风险人群，每半年开展一次慢性肾脏病防治知识宣教，每年至少进行一次UACR、血清肌酐的检测和肾脏B超，定期接受

肾内科专科医生的指导。

那么慢性肾脏病会遗传吗？大多数慢性肾病是不会遗传的，只有少数具有遗传性，比如比较常见的多囊肾、Alport综合征，这类疾病由基因突变引起，大部分患者的异常基因遗传自父母，具有家族史。有家族史者，要自觉到医院接受筛查，警惕患该病的可能。

肾脏是一个超级劳模，在慢性肾脏病的早期，残余的正常肾组织会努力完成所有的工作，因此大多数往往没有症状，或只表现为疲乏、乏力、腰酸等，当出现肾脏的明显临床症状时，往往已经历了较长时间的无症状阶段，若非通过相关检查，很难发现相对早期的患者。因此慢性肾脏病的危害就在于起病和进展都很隐匿。

慢性肾脏病常见的症状有泡沫尿、血尿、水肿、高血压、血肌酐增高。如果出现上述各种症状或体检发现尿蛋白、血尿、血肌酐升高，要及时去正规医院接受肾病专科治疗。不要擅自应用一些传说中的偏方、秘方治疗，或随意应用一些广告宣传好的护肾保健品，以免延误病情。避免疲劳、紧张情绪及过量运动。避免厚重口味饮食，戒烟慎酒，以免加重肾脏负担，多摄入优质蛋白(如鸡肉、淡水鱼)，保护残余肾功能。

健康新技术

## 一抬胳膊就头晕 手上“打个针” 当即揪出脑部病因

■史宗杰

半年前，76岁的陈大爷(化名)患上了“头晕”的毛病。这种“头晕”常常在劳累或体育锻炼后出现，有时候甚至感觉快要晕倒，这让身体向来很好的陈大爷苦不堪言。

起初陈大爷以为是自己年纪大了，得了老年人常见的“三高”，可是去社区医院检查了一圈，也没发现主要问题。陈大爷说：“医生都说我是颈椎病，脑供血不足导致头晕，给我开了一些活血的药物，可是吃了药症状也不见好。”陈大爷也尝试了针灸推拿、按摩理疗等，但都没有缓解。对此，他感到非常苦恼，四处求医问药，辗转多家医院均未给出明确的说法。

前几日，陈大爷在邻居的推荐下来到浙江省人民医院神经内科门诊就诊。陈大爷一进门就迫不及待地诉苦：“医生啊，我好难受啊！我经常头晕，有时候看东西也出现了重影，走路感觉腿也‘不听使唤’。特别是早晨去锻炼，我一抬胳膊就头晕，好几次都感觉要晕倒了。我该不会得了什么绝症吧？医生您可得帮帮我！”

“大爷，您先不要着急，我好好给您看看。”接诊的神经内科主任助理史宗杰副主任医师结合陈大爷的病史以及主诉，了解到他每次发病都是一阵一阵的，三四分钟又好了。史宗杰建议陈大爷进行脑血管造影检查。一听要做脑血管造影，陈大爷的眉头就皱了起来，“医生，我听说做脑血管造影很难受啊，我有个老同事就是因为中风做了这个检查，要躺在床上一天一夜动也不能动，我腰不好，怕是吃不消啊。”

“现在技术进步了，我们可以做桡动脉造影，在手上打个针就行，您做完可以直接下床活动，不会难受的。”听了史宗杰的解释，陈大爷放下心来做检查。史宗杰表示，近年来，脑血管病已经成为我国第一位的死亡原因。脑卒中的防治贵在早发现、早预防，对于有脑梗死、脑缺血症状或高危人群，在颈动脉超声、经颅多普勒超声、脑血管CT成像或MR成像提示存在病变时，需进一步行脑血管造影(DSA)以明确病情，确定治疗方案。

史宗杰表示，近年来，脑血管病已经成为我国第一位的死亡原因。脑卒中的防治贵在早发现、早预防，对于有脑梗死、脑缺血症状或高危人群，在颈动脉超声、经颅多普勒超声、脑血管CT成像或MR成像提示存在病变时，需进一步行脑血管造影(DSA)以明确病情，确定治疗方案。

## “救”在身边 “抢”做尖兵



今年3月11日是衢州衢江区红十字应急救援队成立五周年的日子，这一天，在总结经验表彰先进提出新奋斗目标的同时，他们还

举行了队员宣誓、急救知识抢答等有意义的活动，为新的一年更好地投入工作练好基本功。

通讯员胡江丰 摄

## 经常犯困 是血液黏度高? 还可能发展成血栓?

■邵医

早上起床犯困、吃完饭后犯困，一整天满脑子都是想起床被窝里睡觉，你有没有这样的感觉？如果有，就要注意了，医生表示，有上述症状的有些人，在检查时发现血液黏度偏高。那么，血液黏度高的诱因有哪些？会发展成血栓吗？该如何预防？

血液黏度增高最先影响毛细血管。因为毛细血管是所有血管中直径最小的血管，受到血液黏度的影响最大。当毛细血管的血液黏度增加时，血液携带的氧气和营养物质就无法运输到身体各个部位。如果细胞长时间得不到氧气和营养物质的滋润，就会损伤甚至凋亡。血管壁损伤后，与血液中胆固醇、甘油三酯等物质作用，可能会导致血管损伤，进而发展成为血栓。

毛细血管最先受到黏稠的血液的冲击，尤其是脑血管。患者常见有早起犯困、不清醒、思维迟钝等症状，有时还会出现头昏眼花、头疼、间歇性视力模糊等症状。下蹲站立之后回心、脑血量减少，出现眼前突然一黑，呼吸变困难的症状。除了在拔智齿等情况下，患者也可能出现单侧流口水的症状。

食用含有大量脂肪的食物，比如肉类食物和食用油等，

这些脂肪来不及被身体吸收，会导致身体内血液黏稠度增加。食用含有大量糖分的食物，比如烘焙产品和果汁饮料等，这些糖分也会聚集到血液中，导致血液黏稠度增加。压力过大或缺乏锻炼时，血液中残留的脂肪无法及时燃烧，血糖和胆固醇也会在血液中累积，最终导致血液流通不畅，血液变黏稠。大量出汗或者发烧造成身体脱水时，血液中的水分也会减少，血液中物质的浓度增高，血液就会变黏稠。烟酒等物质会增加血液中胆固醇和中性脂肪含量，导致血液黏稠。

如何预防血液黏度过高？控制饮食，尤其是少吃油腻、糖分高的食品，尽量做到清淡饮食，防止血液黏度过高。

有规律锻炼，可以定期进行慢跑或游泳这样的有氧训练。

运动不仅可以释放压力、愉悦心情，还可以消耗血液中残留的脂肪，达到降低血液黏稠度的作用。

不能将负面情绪深藏心中，可以通过刷牙、与朋友倾诉、散步、打球等方式让自己的心情舒畅，从而降低血液黏稠度。

及时有效补充水分。水是生命之源，我们身体内近三分之二都是水，每天早上起床和运动出汗后不要忘记补充水分。

另外记住，不要等渴了才喝水。

戒掉吸烟、喝酒等不良习惯。

## 为建设者 定制健康处方



日前，浙江三建集团国贸智慧谷创新园项目部的智慧展厅摇身一变成了暖心服务厅，原来，为方便一线工人看病，项目部经常请医生来开展义诊活动，受到大伙儿的欢迎。

为了将这项公益活长期坚持下去，浙江三建与浙江省新华医院携手在项目一线成立“红盟诊疗室”品牌，浙江三建集团国贸智慧谷项目将持续做好一线工人服务保障工作。

通讯员郑海霞 摄

## 别让春季运动成为“健康杀手”

俗话说，一年之计在于春。适当运动是恢复身体状态的良方。最近天气逐渐转暖，如何正确运动？如何选择适合的运动强度？运动前后要注意什么？

近日，国家健康科普专家库专家就上述问题为大家进行了权威解答。

春天适合哪些运动

春天，万物复苏，春暖花开。春天孕育着新的希望，昭示着新的开始，但如果没有一个健康的身体，一切都是可望而不可即。保持身体健康不是写出来的，也不是说出来的，而是做出来的。春天适合什么样的运动？赵斌教授给出的答案是，春天最适合进行亲近大自然的户外运动，如走路、骑行、慢跑、登山等。春天少有极端天气，不冷不热，适合户外运动。春天万物

生长，空气清新，户外运动的舒适感强。这个季节，可以选择的户外运动方式有很多，适合各个年龄层次的人和不同健康状况的人，总有一款运动方式适合胖子，运动亦如此。

不管选择何种运动方式，运动过量都会导致心率增快，疲劳感不易缓解。因此，除了循序渐进地增加运动量外，主要应关注心率和身体的疲劳感，这既简单易行又比较准确。

仍以跑步为例，随着运动者逐渐适应合适的运动强度，跑的距离会越来越长，跑的速度会逐渐增快。这时，心率并没有随着跑步的距离增加和配速的加快变得更快，疲劳感会很快消失，这就是合适的运动强度。

需要注意的是，“阳康”后，大家还是应尽量对运动强度有一些保留，可选择平时运动强度的50%，最高到80%。把运动作

为促进身体复原的一种方式，而不必要过于看重此时的运动量和运动成绩。

### 运动前后的注意事项

在运动之前，每一个人都要对自己的身体状况进行简单评估。观察身体有没有不适症状，有没有运动的欲望，是否心甘情愿去运动。睡眠是否充足。

睡眠不足者不适合运动。运动时，最好不要空腹。运动前适当补充一些能量，如香蕉、碳水化合物等。如果选择户外运动，天气状况也很重要。极端的天气不适合运动，如寒冷、大风、雾霾等。遇到气温低的天气，户外运动时要注意保暖。如果选

择跑步，跑之前做一些拉伸放松活动。特别是跑完步后，要看看心率反应，感受心跳快不快，能否马上恢复到正常的心率水平。

同时，也要看运动后身体的疲劳感是不是可控。评估运动后身体的状态，决定下一次选择什么样的运动方式、运动量和运动时间。

虽然说春天到了，但有些地区室外温度依然很低，最低气温在0℃以下。为了更好地运动，让运动持之以恒，甚至在春寒料峭时也不给“不运动”留下借口，我们只需在装上做些准备就可以顺利地完成在冬春季运动的交接。

一年四季，春夏秋冬，每个季节都给运动带来不同的诠释，生命在于运动，一起追上健康的脚步！

据《健康中国》