



青光眼的高发人群 如何预防继发性青光眼

众所周知,青光眼是导致失明的常见眼病,治疗难度大,且该病非常的复杂。导致青光眼的病因有很多。这类眼疾病的出现之所以发病与患者眼的局部结构、年龄、性别、遗传、屈光等因素有着密切关系,具备这些因素的人也就是此疾病的高危人群,随时受外界不良因素刺激导致急性发病。

几类人群容易得青光眼:

1.高眼压的人

这是第一危险因素,尽管早期没有青光眼性损害,随着高眼压持续时间延长,眼压基值不断升高,发生青光眼性损害的可能逐渐增大。

2.糖尿病患者

糖尿病患者青光眼的发生率为12.6%,明显高于正常人群。

3.高度近视者

高度近视者中开角型青光眼发病率增高,同样开角型青光眼中近视发病率也高。近视眼对眼压升高易感,又因产生陷凹较浅,不易辨认,又因巩膜硬度低,用压陷眼压计测量眼压值常偏低。

4.全身血管病者

特别是低血压患者,容易发生视盘供血不足,增加视神经损害的危殆。

5.视乳头陷凹者

这是第二危险因素,大而深的陷凹对压力的耐受性差。双侧陷凹不对称一般是后天造成的,且与高眼压有关,陷凹进行性扩大是最重要的危险因素,可发生在视野缺损前。这类人需定期检查视盘陷凹和视野,一旦出现视神经损伤即予治疗。

如何预防继发性青光眼:

一、用眼卫生

平常要注意用眼卫生,不要老是拿脏手揉眼睛,要注意个人用眼卫生,保护好眼睛,尽可能不要在强光下阅读,不要在暗室停留时间过长,光线必需充足柔和,不要过度用眼。

二、良好心态

这是预防继发性青光眼的的关键所在。青光眼最主要的诱发因素就是长期不良精神刺激,脾气暴躁、抑郁、忧虑、惊慌,因而也要加以预防。

三、良好控制眼压

首先,40岁以上的人应定期测量眼压;其次,若有青光眼家族史者应到正规医院进行青光眼的排查;再者,若已经诊断为青光眼,无论是用药控制还是手术治疗,均应定期监测眼压和视野,一般若眼压控制良好,可每月测一次眼压,每半年查一次视野,若眼压控制不良,应每周测眼压,并每3个月查一次视野。

四、饮食习惯

继发性青光眼病人还应注意自己的饮食习惯,合理、健康的饮食对疾病的治疗才会有帮助。此外,病人还可以进行一些体育锻炼,但也不要剧烈运动,避免引起病情的加重。保持睡眠质量,饮食清淡营养丰富,禁烟酒、浓茶、咖啡,适当控制进水量,天天不能超过1000~1200ml,一次性饮水不得超过400ml。

青光眼是一种常见的致盲眼病,治疗尚无特效的方法,所以必需重视预防,防护。(健康)

专家访谈

青光眼的早期症状 和常见并发症

由于眼压急剧上升,三叉神经末梢受到刺激,反射性地引起三叉神经分布区域的疼痛,患者常感到有偏头痛和眼睛胀痛。

症状3:眼压升高

人一旦患有青光眼后就会导致眼压升高,随之病情就会加重,危害患者的身体健康。因此,应适当的控制眼压。一般情况下,正常眼压范围为10~21毫米汞柱,用手指触按眼球富于弹性,当眼压上升到25~40毫米汞柱时,用手指触按眼球好似打足气的球,比较硬。当上升到40~70毫米汞柱时,再用手触按,眼球硬得象石头一样。

青光眼有一些常见的并发症,简单介绍如下:

1.白内障:它和青光眼关系非常密切,青光眼可并发白内障,而白内障在发病过程中也可继发青光眼。

2.视神经萎缩:青光眼最常见、也最严重的并发症,简单讲就是视力下降,视野缩小,直至失明,这是每一个青光眼不可避免的结局。

3.恶性青光眼:青光眼术后眼压反而急剧升高,严重者要摘除眼球才能解除痛苦。

4.炎症感染:青光眼术后如炎症未能得到有效控制,会导致眼内感染,轻者手术失败,重者继发葡萄膜炎需摘除眼球。

5.网膜脱离:这是青光眼手术后常见的并发症,术后眼压急剧下降,失去对视网膜的支撑作用而导致视网膜脱离,表现为视野突然缺损或全盲。

6.血管神经性头痛、高血压、心脑血管病变也是青光眼的表现,只是它们的表现掩盖眼部症状,被误诊为以上病变。

青光眼的并发症十分严重,所以请患者早期到正规医院专科医院治疗,以免延误病情,后悔莫及。

青光眼是全球导致视力丧失的主要眼病之一,它的致盲率仅次于白内障。有相当一部分慢性青光眼患者,往往在毫无知觉中逐渐丧失了部分甚至全部视力。如果大家具备一些青光眼防治方面的常识,及早发现、及时诊断和治疗青光眼,就可以避免青光眼导致最后失明的严重后果。下面介绍下青光眼的预防方法。

保持愉快的情绪:生气和着急以及精神受刺激,很容易使眼压升高,引起青光眼,所以平时要保持愉快的情绪,不要生气和着急。

保持良好的睡眠:睡眠不安和失眠,容易引起眼压升高,诱发青光眼,老年人睡前要洗脚、喝牛奶,帮助入睡,必要时服用眠药。

在光线暗的环境中工作或娱乐:在暗室工作的人,每1~2小时要走出暗室或适当开灯照明。情绪易激动的人,要少看电影,看电视时也要在电视机旁开小灯照明。

不要暴饮暴食:暴饮暴食大吃大喝,都会使眼压升高,诱发青光眼。老年人要饭吃八分饱,不吸烟,不喝酒,不喝咖啡,不喝浓茶,不吃辛辣及刺激性的食物。

吃蜂蜜:蜂蜜属于高渗剂,口服蜂蜜后,血液中的渗透压就会升高,于是把眼内多余的水分吸收到血液中来,从而降低眼压。

摸自己的眼球、看灯光:青光眼的特点是眼球发硬,看灯光有虹圈,发现后及早治疗。

以上的措施可以有效保护眼睛健康,帮助我们有效远离青光眼。



专家简介

王勤,女,周口市眼科医院主任医师,农工党员,青光眼科主任。毕业于郑州大学。

从事眼科临床近30年,曾在北京大学第一医院及上海复旦大学附属眼耳鼻喉科医院进修学习。在国家及省级杂志发表论文20余篇,获周口市科学技术进步二等奖9项。多次被评为优秀农工党员及单位先进个人,获2013年河南省卫生系统道德模范标兵称号,2014年周口市三八红旗手,为中华临床医师杂志及中国医药杂志特约编辑。

专业特长:原发性青光眼及各种继发性青光眼的诊断、药物治疗及手术治疗。

青光眼是一种引起视神经损害的疾病。视神经由很多神经纤维组成,当眼内压增高时,可导致神经纤维损害,引起视野缺损。早期轻微的视野缺损通常难以发现,如视神经严重受损,可导致失明。尽早地进行青光眼的检查、诊断和治疗是防止视神经损害和失明的关键。

青光眼是常见的眼科疾病,也是导致失明的重要眼病之一。专家表示,多数青光眼患者早期没有非常明显的症状,一旦有所察觉,损伤就比较严重了。因此,认识青光眼的早期症状十分重要。那么,青光眼早期都有哪些症状呢?下面,我们一起来看看。

症状1:恶心呕吐

有些人患上了青光眼后,会出现恶心呕吐的症状。当发生恶心呕吐等状况时,应警惕青光眼的发生。眼压升高还可反射性地引起迷走神经及呕吐神经中枢的兴奋,出现严重的恶心呕吐。

症状2:头痛眼胀

医讯

周口市眼科医院引进国际最先进的美国博士伦准分子激光治疗机及多种智能化眼部检查设备,开展最先进的个性化设计的多种准分子激光手术,依托眼病专科技术优势,由具有16年数万例准分子激光治疗近视成功经验的国内一流屈光手术专家及其技术团队全程医疗保障。治疗近视到周口市眼科医院是您明智而正确的选择。地址:周口市八一大道南段新建路眼科医院四楼 电话:8393967 节假日照常上班。



《心灵视窗》协办单位:周口市眼科医院
新农合定点医院
城市医保定点医院
国家卫生部健康快车白内障治疗中心
中国中医科学院眼科医院协作医院
眼病健康热线:8399747