

第18个“世界青光眼周”来临,专家提醒市民注意用眼卫生

# “视力小偷”就在您身边 关灯后不要看电子产品

适度运动、科学用眼、早筛早治

多数青光眼可以避免致盲

新快报讯 3月的第二周为世界青光眼周。今年3月9日-15日,是第18个“世界青光眼周”。旨在提高公众对青光眼的认识,推动早期筛查和防治。青光眼悄无声息地侵蚀人们视野,甚至在许多患者察觉前,就已经造成了不可挽回的视神经损害,因其发病隐匿被称为“视力小偷”,乃全球第二大致盲性眼病。广州多家医院的眼科专家共同呼吁:大多数青光眼致盲是可以避免的,早筛早治是关键。



腾讯元宝AI生成

## 案例

### 医患共同狙击“视力小偷” 八旬老人视力“重生”

“一直以为视力下降是老花眼,今天才知道可能是青光眼!”3月10日,南方医院眼科在医院门诊广场举办大型公益义诊活动,62岁的李阿姨在筛查中发现双眼眼压偏高,经进一步检查确诊为原发性开角型青光眼。她坦言,此前对青光眼的认知仅限于“听说会失明”,却从未主动检查,“早一步筛查出青光眼,也许能通过治疗避免失明,是不幸中的大幸。”

青光眼早期症状隐匿,多数患者就诊时已进入中晚期。所以,青光眼也被称为“视力的小偷”。义诊现场,像李阿姨这样的案例并不少见。医护团队搬出视力检查表、眼压测量仪和裂隙灯检查仪等设备,快速评估市民的青光眼风险。随后,像李阿姨一样的筛查异常者陆续从义诊搭建的“绿色通道”,进一步完善免费的眼底照相光学相干断层扫描等检查。

86岁的凌婆婆(化名)一直患有白内障视力持续下降,去年还发生了眼部剧烈疼痛。当她本以为是白内障引起的问题,前往中山大学孙逸仙纪念医院就诊时,接诊的眼科教授蓝育青细心发现,这是严重白内障导致的青光眼。

“当时,婆婆眼疼不已,于是我们为她先消炎止痛。”经历一段时间治疗,凌婆婆眼痛消失,但新查出的青光眼却是威胁视力的致盲性眼病。于是,医院眼科围绕凌婆婆的综合健康情况,结合心内科、麻醉科等开展了全面检查,决定开展手术,“狙击”青光眼这名“视力小偷”。术后一个月,婆婆眼睛恢复良好,重获光明。



■新华社图

## 治疗 适度锻炼能显著降低眼压 减缓青光眼患者病情

青光眼是由于眼内房水生成过多或排出受阻而导致眼内压力升高,超过视神经所能承受的眼压限度,从而使得视神经纤维逐渐丢失,视野进行性缺损,最终发展为失明的一种不可逆性致盲性眼病。

目前,青光眼治疗以控制眼压为核心目标,手段包括药物、激光、手术等,关键是要根据具体的病情选择最合适的治疗手段。广州医科大学附属第二医院眼科主任王军明透露,“眼压升高是大多数青光眼发生发展的主要原因,而降眼压是唯一被证实有效的青光眼治疗途径。”

他坦言,适度体育运动可调整自主神经系统功能,并促进眼部微循环的改善,从而降低眼压,对青光眼患者非常有益。研究发现,每天增加10分钟的有氧运动可以降低15%的青光眼视野损害进展风险。

“运动可以通过改善血液循环、降低眼内压、减轻氧化应激等多种机制,帮助延缓疾病进展。”王军明建议青光眼患者在安全的前提下,适当做些有氧运动,如:快走、慢跑、游泳、骑自行车等。多项临床研究显示,中等强度的有氧运动(如30分钟快走、骑自行车)可使眼压降低10%~20%,效果可持续1~3小时。长期

规律运动者(如每周3~4次有氧运动)的基线眼压通常低于久坐人群。

“虽然适度的运动对青光眼患者有益,但有些运动青光眼患者不建议做。”王军明提醒,如大运动量的跑步、跳健身操、打球等剧烈运动;如潜水、游泳等增加眼部压力的运动;如瑜伽、举重、仰卧起坐等影响头颈部血液回流的屏气运动,都会导致眼部血液循环障碍,甚至导致眼压升高或眼内血管破裂,应当避免。

对于这些高危人群,蓝育青建议每年至少做一次眼科检查,以便早期发现早期治疗。

## 提醒 健康用眼 关灯后不要躺着看电子产品

王军明强调,预防青光眼,健康生活方式和科学用眼也至关重要。应保持适度运动,同时控制体重、血压和血糖,减少全身性疾病对眼睛的影响。多摄入富含抗氧化物质的食物,如深色蔬菜、水果和坚果,有助于保护视神经。此外,避免长时间使用电子设备,注意用眼卫生,适当休息。

近年来,关于在暗黑环境使用电子产品,导致视力损害的病例常常见诸报端。“青光眼在任何年龄段都有可能发生,40岁以上的中老年人更容易患病。”

王军明透露,年轻人得青光眼的情况并非罕见,但相较于中老年人群,发病率相对较低。但随着生活方式的改变和高度近视等危险因素的增加,年轻人中青光眼的发病率正呈现上升趋势。

所以,避免青光眼还要戒掉不良用眼习惯,比如长期关灯看手机、熬夜打牌等习惯,这些都容易导致双眼胀痛、视物模糊伴恶心呕吐等症状。南方医科大学南方医院眼科主任张洪洋指出,尤其在阅屏时代,眼睛负荷越来越大,不仅近视越来越常见,也面临陡

然增加的眼病风险,青光眼便是其中一种。

“具有青光眼高危因素的人士(未罹患青光眼的市民)和青光眼患者,都应避免关灯后看手机的习惯。首先关灯看手机,对于青光眼病人而言,尤其是闭角型青光眼的患者,会诱发青光眼急性发作,或者加重慢性青光眼快速发展。此外关灯看手机后,屏幕蓝光刺激眼底最重要的黄斑部分,日久积累会让视觉功能产生雪上加霜的伤害。”张洪洋说。

## 建议 青光眼致盲比例高 早防早治可减轻晚期治疗负担

青光眼是一种以视神经损害和视野缺损为特征的眼病,其本质是眼内压升高导致视神经损伤,患者视野从周边向中心逐渐缩小,最终失明。在中国,青光眼患者高达2100万,其中致盲人数达到567万人。

目前,常规眼部体检主要进行视力检查,但在王军明看来,这一手段无法精准捕捉到青光眼进程。“一些青光眼晚期的病人视力依然有1.0,不能以此来衡量病情的严重程度。”他表示,青光

眼患者的视神经因眼压升高而遭到压迫,周边视野最先受到影响,进而威胁到核心视野,引发致盲风险。

广州多家医院的眼科专家共同呼吁:大多数青光眼致盲是可以避免的,早筛早治是关键。王军明建议,40岁以上、直系亲属中存在青光眼患者、患有高度近视或远视、糖尿病患者、长期使用激素类药物、眼部受过外伤等人群,属于高危人群,应重点进行青光眼筛查,通过视力、眼压、眼底照相等检查手

段,能够快速有效发现患病风险。

通过早期筛查、及时干预和健康管理,大部分患者可避免失明。张洪洋指出,“由于青光眼带来的经济负担和疾病负担十分繁重,因此提倡早筛查、早防治,以阻挡这个‘视力小偷’的进程。”

“对于这些高危人群,建议每年至少做一次眼科检查,以便早期发现早期治疗。”蓝育青表示,眼底照相检查可以快捷、简便、客观地判断是否存在视神经损害。