

警惕“视力小偷”青光眼

眼睛胀痛、剧烈头痛呕吐，可能是它在作祟

记者 张如意
实习生 郭萌檬

突发头痛、呕吐 可能是急性青光眼发作

近日，省城市民吴女士和丈夫吵架后，因眼痛头痛、剧烈呕吐被送往医院，经诊断得知，吴女士得的是急性闭角型青光眼。

“青光眼是一大类疾病，不同类型青光眼临床表现不一样。”王婷表示，如果眼压突然急剧升高，病人可有眼红、眼痛、视力下降、头晕、头痛、恶心、呕吐等症状。但是，很多青光眼并没有症状，它是隐匿性的，早期不容易发现。

“比如，开角型青光眼和慢性闭角型青光眼通常进展缓慢，没有急性眼痛的症状，早期视野缺损也是出现在余光范围内，并不是中心视野，因此患者自己往往很难发现，有些患者发现时已是晚期了。”王婷说。

那么，得了青光眼，是我们眼睛的哪个部位受到损伤了呢？王婷介绍，在眼球的后半部分，最核心的一个结构叫视神经，负责收集眼部信号，传导到大脑中，让我们能看得见。同时，视神经对压力非常敏感。“我们眼球是一个球形，它之所以不会瘪掉，是因为眼球内有一定的压力，这个压力我们叫眼内压。如果压力过高，就会直接损伤视神经，青光眼就是眼压病理性升高，导致视神经发生损伤。”

眼压升高时，最突出的感受是眼球胀痛，甚至鼻根部胀痛。急性青光眼发作时，眼压甚至会升到无法测量，患者除了感受到眼球胀痛，视力突然变得模糊不清外，也会伴随头痛、呕吐、血压上升等症状，所以可能被误认为高血压或是中风，而忽略了真正发病的原因。



使用含激素类眼药水 易引发青光眼

王婷介绍，引发青光眼的原因有很多，如遗传因素、眼部结构异常等。此外，高度近视、过度用眼、长期在黑暗条件下看手机，或长期低头用眼、趴着睡觉等不良姿势，也可引发青光眼。

老年人、糖尿病、高血压患者，有青光眼家族史、眼外伤、远视眼、高度近视眼者，以及长期口服或注射糖皮质激素类药物、用含激素眼药水的人群，均易引发或发展成青光眼，这些属于高危人群。

随着年龄增长，青光眼的发病率会升高，建议在每年常规体检时，增加眼压和眼底视神经检查，以早期发现青光眼的改变。

近日，一则19岁大一新生使用激素类眼药水治疗过敏性

结膜炎导致青光眼的新闻令人揪心。对此，王婷表示，如今买药越来越便捷，也带来不少风险，盲目用药会引发各种问题。就像有青光眼潜在发病因素的患者，使用散瞳药或其他激素类眼药水时就需要谨慎。“这就提醒我们，在身体不舒服时，规范的医学诊疗是不可或缺的。”

“疑似青光眼” 应进行24小时眼压监测

生活中，有没有一些小方法，帮助大家自测有无患青光眼的风险呢？王婷介绍了一套自我检测法。

伸出食指对准自己，分别按三个部位，交替按压，不要太使劲，首先是额头、鼻尖、唇部，然后用双手食指交替按压眼球，放松，不要使劲挤眼睛，如果使劲挤眼睛，眼压会升高，眼睛向下看。

按压眼球的感觉，分别跟按压额头、鼻尖、唇部哪个部位更像？如果按压眼球的软硬程度跟鼻头相似，就是正常的眼压，如果触感跟额头相似，额头下面是骨头，硬度很高，那就说明眼压很高了，这种情况是很危险的，可能有青光眼隐患。如果按压感觉跟嘴唇相似，就说明眼压偏低。

王婷提醒，测试仅供参考，若有任何眼部不适，还是要到医院做正规检查。

有患者问：很多医生给出“疑似青光眼”的诊断，这是什么意思？我们应该怎么做？

王婷表示，眼压正常值在10—21mmHg，正规眼压测试均显示眼压高于正常值时，就需要排查是否真的是青光眼。

疑似青光眼患者应尽快去医院就诊，进行24小时眼压监测。同时，需要进行眼底、视盘OCT以及电脑视野的检查，看有没有眼压升高，有没有视野缺损和视神经萎缩。

“一旦确诊，可根据不同类型选择治疗方式，包括药物治疗、激光治疗、手术治疗……”王婷介绍，比如说，急性闭角型青光眼患者往往房角狭窄，建议50岁以上患者每年常规做眼科检查，一旦发现房角狭窄，需提前做一个激光虹膜周切，用激光在虹膜上打个小洞，改善眼内房水的循环，能明显降低发生青光眼急性发作的风险。

日常生活中，我们该如何预防青光眼？王婷建议，不要在昏暗环境下长时间用眼，应保持光线柔和；避免过度劳累，劳逸结合，保证睡眠质量，适度体育锻炼；保持稳定情绪，切忌过分忧虑、生气等；短时间内不要一次性大量饮水，可增加饮水频率；青光眼为终身性疾病，必须规范、合理遵医嘱用药，定期复查。

生活课堂

苦荞枸杞茶润肠通便

苦荞有哪些功效？中国中医科学院教授马堃介绍，苦荞中含有丰富的纤维素，能润肠通便。苦荞还有清热解毒、排脓消肿、健脾利湿的作用，患荨麻疹、扁桃体肿大人群也可以用。苦荞含很多微量元素，可提高免疫力，延缓衰老。

苦荞分为普通苦荞和黑苦荞，黑苦荞中的生物类黄酮比黄苦荞高出三倍左右，所以黑苦荞营养成分也更高。

马堃推荐一款苦荞枸杞茶，滋补肝肾、润肠通便。苦荞10克、枸杞10克，先将苦荞和枸杞用清水洗净后放入养生壶，煮沸后盖上盖，闷5分钟，等水温达到39℃~40℃，调入蜂蜜即可。

山楂荷叶茶消脂降糖

春天肝气升发，容易使人肝阳上亢，出现目赤、头疼、急躁、易怒等症状，可以喝一些荷叶茶来改善。

此外，荷叶茶的主要成分有生物碱、黄酮、有机酸等，通过体内脂肪的代谢，可以起到化脂作用。荷叶茶什么时候喝更好？中午喝，降火功效更好；早上喝，降压、降脂功效更好。

消脂、降糖、利水，推荐山楂荷叶茶。把山楂10~15克，荷叶10克放在养生壶中，加水煮开后，闷5分钟。

预防感冒：葱白萝卜饮

惊蛰是流行性感冒高发期，可以熬点葱白萝卜汤喝，解表化痰。

【具体做法】将葱白切成段后和萝卜一起用大火煮开；也可以先将白粥熬好，再加入葱白焖煮一会。鼻塞、嗓子不舒服时喝一些，有助于预防感冒。

干燥上火：白菊花泡茶

牙龈肿痛、便秘干燥，不妨喝点花茶，花茶中以菊花为好，在菊花中，以白菊花为佳。泡冲白菊花茶，代替水来喝，可以起到疏散风热、清热解毒的作用。

养脾胃：按揉足三里穴

北京中医药大学国家中医体质与治未病研究院副主任医师俞若熙介绍，养胃可揉足三里穴（膝关节向下量4横指，胫骨前缘外一拇指）。

【具体做法】按揉时小腿略向前伸，使腿与凳保持约120度，食指按在足三里穴上，移放中指在上面加压，两指一并用力，按揉足三里穴，做1分钟，可健脾和胃。

疏肝气：推搓两肋

春季肝气升发，太过或不及就会出现肝郁气滞，推搓两肋可疏肝理气。

【具体做法】双手按腋下，顺肋骨间隙推搓至胸前两手接触时返回，来回推搓30次，以双肋部位有温热感为佳。

免疫力越强，抗癌力越强？

南京鼓楼医院副院长刘宝瑞表示，当癌症还处于癌细胞时，免疫系统越强，意味着它发现癌细胞并将其排除的效率越高。因此，免疫力强大和预防癌症的能力挂钩。

不过，即便免疫系统再强，对已成型的癌症，在没有特殊治疗手段辅助时，也不能消灭癌症。所以，免疫能力越强，应该是预防癌症的能力比较强，并不代表抗癌能力会变强。

刘宝瑞说，和抗癌能力有关的，并非是免疫力的强弱，而在于免疫系统的“稳定性”。免疫系统的稳定性越差，患癌症的风险也会越高。

小健

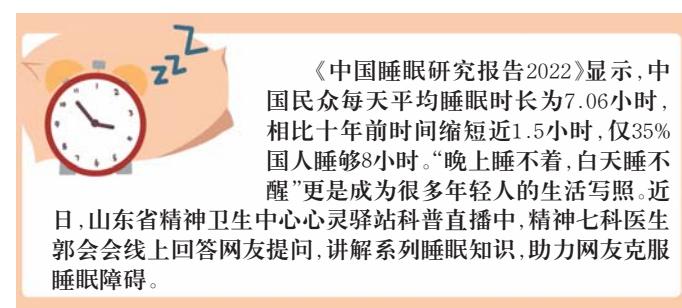
晚上睡不好，白天很难补回来

记者 刘通
通讯员 宁馨静 时嘉

夜晚失眠 白天很难补回来

睡不够8小时等于没睡好？郭会会表示：“每个人的睡眠需求并不相同，年龄越小，对睡眠时间的需求越高，儿童青少年的睡眠时间普遍高于成年人，但具体到每个人，睡不够8小时，并不一定意味着没睡好。”

近些年，随着生活方式的变化，大家的夜生活日渐丰富。熬夜追剧、打游戏，几乎成了年轻群体的常规操作。为了能够保证自己的工作状态，白天补觉便成为人们熬夜后的首要选择。对此，郭会会表示，晚上熬夜，白天补觉，虽然总体睡眠时长不短，但并非健康的睡眠。



《中国睡眠研究报告2022》显示，中国民众每天平均睡眠时长为7.06小时，相比十年前时间缩短近1.5小时，仅35%国人睡够8小时。“晚上睡不着，白天睡不醒”更是成为很多年轻人的生活写照。近日，山东省精神卫生中心心灵驿站科普直播中，精神七科医生郭会会线上回答网友提问，讲解系列睡眠知识，助力网友克服睡眠障碍。

据了解，最佳睡眠存在一条“黄金7小时”法则，即从晚上11点到凌晨6点。“尤其凌晨3点以前，是深度睡眠相对集中的时间段，很多机体重大生理功能，如生长激素的分泌、免疫因子的形成等，都是在这个时间段完成。日间补觉虽达到了睡眠时间，但忽视了睡眠功能，长此以往，可能导致免疫力下降，注意力不集中、记忆力减退等认知功能损害，青少年还可能

影响生长发育。长期严重的睡眠缺失，还可能导致高血压、心脏病、内分泌紊乱等各种严重的身心疾病。”

对睡眠障碍放平心态 睡前饮酒不能助眠

失眠是最常见的一类睡眠障碍，包括入睡困难、睡眠维持困难和早醒，通俗讲就是睡不着、睡不好、醒得早。“心理压力

过大、睡眠环境发生变化、食物药物对机体的作用、睡眠节律变化和自身的性格特征，都会造成失眠这一睡眠障碍。”郭会会介绍，对此不必过度担心，要放平心态。

如何治疗睡眠障碍？郭会会建议，睡眠障碍群体要做好睡眠的自我管理，摒弃不良的睡眠习惯，如熬夜、白天小睡过长，过度使用电子产品，饮用兴奋性饮料，喝酒或者睡前吃得过饱、过于油腻，精神过于兴奋等。

“睡前饮酒助眠是人们普遍的认识误区，克服睡眠障碍还要注意培养健康的睡眠方式和生活方式。”郭会会举例说，比如白天不要补觉、晚上不要过早上床等待睡眠等。如果经过自我调整仍无法有效改善睡眠，可以到专业机构就诊，合理使用助眠药物。