



■本报记者 刘 臻

阳春三月，正是草长莺飞、踏春赏花的好季节。然而对于青光眼患者来说，绚烂的春天不属于他们，无尽的黑暗正在一点点吞噬他们的“视界”。

3 月 10 日至 16 日，是第 12 个世界青光眼周，今年的主题是“视神经一张照，青光眼早知道”。根据 2005 年世界卫生组织公布的数字，青光眼是全球排第二位的致盲因素。目前，我国的青光眼总人群发病率为 1%，45 岁以后为 2%，患病人群超过 900 万，致盲率高达 23%。预计到 2020 年，我国将有 2100 万的青光眼患者。本报记者特地采访了衡阳爱尔眼科医院青光眼学科罗君主任，为读者讲述青光眼的“是是与非非”。

青光眼是沉默的致盲性眼病

青光眼是一种发病迅速、危害性大、可随时导致失明的常见疑难眼病。它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，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。但如果能早期发现并及时干预，就能最大限度地减少青光眼致盲和视力损伤。

衡阳爱尔眼科医院青光眼学科罗君主任介绍，部分青光眼患者在初期会出现视力下降、虹视、眼睛胀痛、偏头痛等症状，但也有患者患病后无任何症状，长时间悄无声息，直至患者察觉视力严重受损甚至失明。因此，青光眼又被眼科医生们称为“视力的小偷”。

去年，家住常宁的 46 岁李先生，万万没有想到才到中年的他，因为看病不及时，差点把自己的眼睛给毁了。

来院之前，李先生突然觉得头部左侧胀痛，随后左眼看东西也开始变得模糊。“特别是眉毛的周围是又胀又痛，因为前不久做过开颅手术，以为是手术的后遗症。”李先生对此并没有引起足够重视，直至左眼视力持续下降，从最开始的模糊到后来人影难辨，李先生这才来到当地医院检查。

“医生告诉我很可能是青光眼，建议去专业的眼科医院看看，可我当时觉得应该没那么严重，没必要小题大作。”在李先生的坚持下，当地医院的医生给他开了眼药水，可在家点了几天，病情却愈加严重，左眼连人影都慢慢看不见了。李医生终于信了医生的话，赶紧叫家人把他送到衡阳爱尔眼科医院，经过检查，李先生被确诊为“左眼急性闭角型青光眼”，被紧急收治入院。

罗君介绍，急性闭角型青光眼是由于前房角突然关闭而引起眼压急剧升高的眼病，正常人眼内的压力为 10—21mmHg，而李先生刚到医院时，检查左眼眼压超过了 60mmHg，眼内高压压迫视神经造成伤害，才会导致视力急剧下降。

经过一系列降压处理后，罗君为李先生进行了左眼青光眼手术。手术后李先生的眼压恢复到了正常水平，眼部周围的胀痛消失，左眼视力也开始慢慢恢复。到出院时，李先生的左眼视力已经从不足 0.01 恢复到了 0.5。

罗君表示，青光眼是最“狡猾”的眼科疾病，患病初期不会有明显症状，患者在不知不觉中视野逐渐缩小。如果是青光眼急性发作，短期内就有可能导致患者完全失明。像李先生这样的情况，如果再晚一些来医院，视力恢复情况就不会如此理想，甚至不排除完全失明的可能。

这些坏习惯可能导致“青光眼”找上门

以往，这种疾病的患病率随着年龄的增长而增加。如今，越来越多的年轻人却也被诊断为青光眼。发病率日趋年轻化，与当下年轻人的用眼习惯息息相关。近年来，摸黑玩手机、关灯看电视等诱发青光眼的新闻屡见报端。研究发现，每天面对电脑或手机荧光屏 9 小时或以上的人士，患上青光眼的机会是低中量使用者的两倍。而在中国 2.8 亿低头族中，95% 的人每天开手机时间在 12 小时以上。

罗君表示，青光眼的高危人群主要是年龄 45 岁以上、拥有青光眼家族病史、高度近视、高度远视、糖尿病、高血压、高血脂、短眼轴、浅前房等，这些高危人群一旦用眼不当，比如长期熬夜煲剧、摸黑玩手机刷微信、长期对着电脑加班等，容易导致眼压升高，诱发青

三月十日至十六日是『世界青光眼周』，专家提醒：

重视早期干预，降低青光眼致盲率



专家链接：罗君，副主任医师，擅长青光眼、角膜病及眼表疾病的诊断与治疗。毕业于南华大学医学院，从事眼科临床工作 10 余年，跟师原北京同仁医院青光眼主任林丁教授。擅长眼科常见疾病的诊断及治疗，尤其在青光眼、白内障及眼表疾病等方面有丰富的临床经验，曾参加奥比斯国际眼科飞行医院的培训，能熟练开展青光眼及各种眼科手术。

光眼。除此以外，情绪波动、高度近视、气温变化等原因也可能诱发青光眼。

对此，专家表示，青光眼对患者视功能的损伤是不可逆的，因此必须重视预防。预防青光眼应做到：保持良好心态，情绪稳定、心态平和、勿过喜过悲；规律的生活方式，饮食宜

清淡，多吃蔬菜水果；控制饮水量，宜少量多次；禁止吸烟饮酒、忌食浓茶咖啡；看书、玩电脑时间不宜太长；室内灯光明亮、不宜黑暗处长时间停留；适当的运动；注意天气变化，特别是冬春季交替之际，及时更换衣服，注意保暖等；定期进行眼部检查等。

早期发现、合理治疗 超过 90% 患者可以避免眼盲

罗君强调，老年人、糖尿病患者、有青光眼家族史、高度近视患者等都属于青光眼高危人群，以上人群如果出现眼睛胀痛、看灯光有彩虹（即虹视）、视野缩小等症状，要及时就医。“早期发现、早期诊断和早期治疗，绝大多数患者可终生保持有用的视功能。”他表示，早期发现、合理治疗是青光眼防盲的关键所在。

然而，还有不少患者对此存在误解，认为得了青光眼早晚都得瞎，不愿上医院治疗，却“另辟蹊径”寻找土方以求“解脱”。

去年，衡阳爱尔眼科医院青光门诊接到了一位“奇怪”的患者，满脸都是被烫伤的伤疤，一问原因，竟然都是他自己烫的……

原来，当时 61 岁的王大爷从几天前就开始觉得眼睛胀痛难忍，视力也突然下降。不愿意上医院的王大爷听信了“土方”，竟然用点燃的灯芯草来烫眼部周围，这些伤疤就是这样被烫出来的！如此“治疗”，当然不会让王大爷的病情有丝毫好转，旧病未愈又添新伤，这才被亲戚送到衡阳

爱尔眼科医院治疗。

据罗君回忆，王大爷刚到医院检查时，眼压超过了眼压计的最大计量值 60mmHg！可想而知，王大爷眼球内承受着数倍于常人的压力，当然胀痛得难以忍受。

在先后为王大爷完成双眼青光眼手术后，王大爷的症状终于得到了缓解。临近出院时，王大爷的双眼眼压恢复到 13.3mmHg 和 15.3mmHg，符合正常眼压的范围，视力情况也比手术前有所好转。

罗君提醒，青光眼及时发现并配合治疗，超过 90% 患者可以避免眼盲。激光、药物、手术治疗，是目前治疗青光眼的主要方法，治疗目的主要是降低眼压，减少眼组织损害，保护残余的视功能。

最后，罗君建议，日常生活中经常偏头痛、疲劳感、眼睛和眼眶酸痛，都可能是青光眼的前兆。有直系亲属患过青光眼的人，更是青光眼的高发人群，建议定期检查眼压，及时防治；切勿听信偏方或者拖延不治，以免对眼睛造成更大的危害。

2019 年世界青光眼周名医有约

3 月 10 日上午 9 时，衡阳爱尔眼科医院将在该院 6 楼会议中心举行“早查监控青光眼”大讲。罗君主任特邀原湘雅二医院眼科副主任、中南大学眼科学教授、博士生导师、爱尔眼科湖

南区副总院长段宣初教授，共同分享青光眼的科学防治和长期护理，诚邀青光眼患者及家属报名参加。活动报名及详询：8239955/18974738806。