

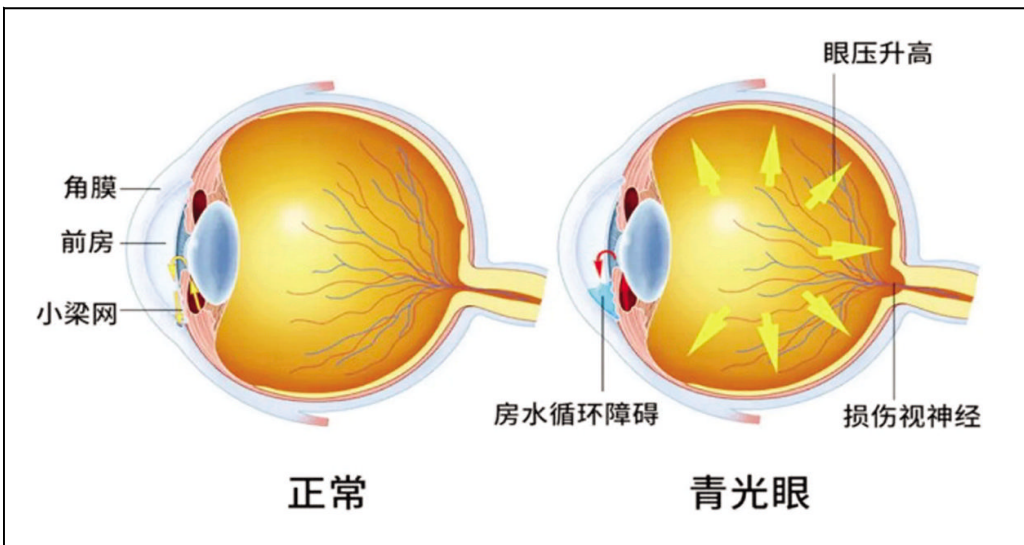
七旬老人关灯玩手机“看”出青光眼

中老年人关灯看手机易诱发急性闭角性青光眼,专家建议定期做眼部检查

□记者 姚舜妤

今年45岁的金阿姨近期为母亲的眼睛犯起了愁,这两年她72岁的母亲学会了上抖音,一度沉迷刷短视频,每晚睡前关了灯还要刷上两小时。金阿姨夜晚路过母亲的卧室,总能看到她侧躺在床上,面前闪着一片亮光。

上月的一天,金阿姨一大早就被母亲喊到跟前,说她眼睛痛得厉害,看东西也不清楚,还有些头疼。金阿姨带母亲上医院检查,医生说这是得了青光眼。金阿姨有些疑惑,母亲平时视力还算正常,怎么突然就得了青光眼?舟山医院眼科副主任医师高帆表示,青光眼有不同类别,有的隐匿性很强,只有做眼部检查才能发现征兆,“青光眼致盲率高且不可治愈,建议40岁以上人群定期做眼部检查。”



夜间关灯看手机 真有可能诱发青光眼

前段时间,“关灯玩手机或诱发青光眼”的话题登上热搜,引发了大家的讨论和忧虑。高帆表示,没有青光眼家族史的年轻健康群体,晚上关灯看手机诱发青光眼的可能性相对较低,但中老年人属于急性闭角性青光眼的易患人群,眼睛前房角比年轻人狭窄,长期处于黑暗环境中,人的瞳孔放大,虹膜一直堆积在房角,就容易诱发青光眼,“金阿姨的母亲就是这种情况。”

当前在中国,青光眼的患病率高达2.58%,我国约有2180万名青光眼患者,其中致盲人数约567万。其中一线城市的青光眼发病率已经超过了3%,高于农村地区,这和城市生活快节奏、压力大的特点密不可分。而随着城市化发展进程的推进,这个数字还在增长。城市生活压力和电子设备普及程度上升等因素,也让一些由不良生活习惯诱发的青光眼越来越常见。

对此,高帆建议中老年群体,降低在夜间使用手机、平板电脑等电子设备的频率,一定要用也不要出于省电的想法关灯看屏幕。“当然,哪怕不是青光眼的易患群体,在夜间长时间看电子屏幕对视网膜也会造成损害,容易导致眼疲劳、干眼症,大家还是要尽量避免这种不良习惯。”

上医院祛眼睑痣 女子意外查出青光眼

中老年人群尤其有青光眼家族史的,属于青光眼易患人群,但青光眼种类繁多,发病机制复杂,全年龄周期人群都有可能患上青光眼,有的患者在确诊之前毫无症状。

今年37岁的王女士(化姓),在准备祛眼睑痣时意外被确诊青光眼。人体正常眼压范围为10mmHg~21mmHg,而检查中王女士的眼压在15mmHg左右,如此正常的数值,为何也会是青光眼呢?

“这一类就是正常眼压性青光眼。如果王女士没有因为这颗痣来眼科做检查的话,她的病症很难被发现。检查中,我们发现她的视神经和视野已经受到了一定程度的损害,病情发展下去,很有可能在不知不觉中就盲了。”高帆介绍道。

青光眼具有遗传倾向,经医生询问,王女士才告诉医生,她的哥哥患有开角性青光眼,有高眼压的症状。她也测过眼压,发现数值正常,以为自己没“中招”,也就没有进一步做眼部检查。

青光眼的隐匿性比较强,很大一部分患者对自

己的病情一无所知,常常是做其他检查时发现眼睛异常。如今年52岁的李大伯就和王女士的情况类似,原本来医院是想祛除眼周一个囊肿,一测眼压发现数值已经处于临界点,随后被确诊得了青光眼。

另外,青光眼的病症很容易和其他疾病混淆,青光眼患者容易因“投错医”而延误病情。“比如好发于中老年人群的急性闭角性青光眼,它的症状包括偏头痛、牙痛、呕吐等,一些青光眼患者先前会误以为自己患了感冒或者胃肠疾病,跑去消化科、神经科就诊。”高帆说。

建议40岁以上人群定期做眼部检查

“对于青光眼,及时诊断就能尽早干预,延缓病情发展。”高帆表示,如果出现不明原因的单侧眼睛、头部疼痛,以及视物不清、眼睛发红,在灯光外看到彩虹样光环等症状时,就要考虑青光眼发作的可能性,及时去眼科做检查,“尤其是600度以上高度近视或远视的、有青光眼家族史的、患有心血管系统疾病的、患有糖尿病以及年龄在40岁以上的,这5类人群属于青光眼高危人群,建议定期去医院眼科检查。正所谓‘眼底一张照,眼病早知道’。”

青光眼是排在全球首位的不可逆的致盲性眼病,因其不可逆性,一些患者在确诊后容易出现沮丧心理,觉得反正治不好,不如“躺平”,或者因为自身眼部没有明显症状而忽视治疗。

“确诊了青光眼也不能‘摆烂’,要及时介入控制眼压。”高帆表示,尽早干预治疗青光眼,让患者眼压保持在安全范围,就能延缓视神经萎缩。“比如来就诊的王女士,才30多岁,如果不干预,可能四五十岁就爆发青光眼致盲,生活质量会大打折扣。现在通过医学介入和患者日常的保养,可以大大延缓病情发展。破罐破摔绝不可取,亡羊补牢为时未晚。”

“青光眼性格”人群更易患病

值得注意的是,青光眼还是个心因性疾病,患者的精神因素会影响病情发展。

那么,什么样的性格是“青光眼性格”呢?高帆表示,“特别优柔寡断,容易紧张、焦虑的,遇事易着急多想、晚上睡眠不好的,都是所谓的‘青光眼性格’。这几类性格的人眼压容易偏高,一旦超过安全数值就容易压迫视神经造成损伤。”

在治疗过程中,医生会宽慰青光眼患者,让其尽量保持好心情。“保持愉悦心情之外,我们建议患者适当进行有氧运动,有研究表明,每天增加10分钟的有氧运动就可以降低15%的青光眼视野损害进展风险。”高帆说。

青光眼的症状表现

