

## 大医生开讲

## 一些不经意的习惯 正在诱发青光眼



□本报记者 林颖

福州林先生是过敏体质,最近眼睛频繁发红、眼皮发痒。图方便的他没及时去眼科就诊,而在药店买了“快速止痒”眼药水缓解不适。断断续续使用几个月后,他的视力明显下降,眼睛时常胀痛,看灯光时出现彩虹样光环。就医后检测眼压高达40mmHg,最终被诊断为药物性青光眼。

生活中诸多不经意的习惯,都可能成为诱发青光眼的“导火索”。恰逢3月第二周是世界青光眼周,福州大学附属省立医院眼科主任医师江玲、副主任医师张卉颖、主治医师杨羽阳受邀来到《大医生开讲·福州大学附属省立医院直播间》,教大家识别青光眼信号、做好防护。

### 01 沉默的不可逆致盲“小偷”

青光眼是全球首位不可逆致盲眼病,早期症状隐匿。我国超2000万患者中,超半数未察觉患病,错过最佳治疗时机。



杨羽阳

江玲介绍,青光眼以病理性眼压升高为核心特点,会持续损伤视神经和视野,严重时致永久性失明。

不同类型青光眼症状差异明显:慢性青光眼早期无症状,后期视野缩小;急性青光眼突发眼痛、头痛、视物模糊,伴恶心呕吐;儿童



杨羽阳

江玲

张卉颖



江玲

青光眼以怕光、流泪、眼睑痉挛为典型表现。

很多人误以为只有老年人、眼压高者才会患病,实则年轻人、高度近视者、有青光眼家族病史者都是高危人群。

### 02 这些诱因加速青光眼来临

哪些因素会诱发或加速青光眼?张卉颖给出答案。

长期熬夜导致夜间眼压升高、影响视神经供血;长期低头、长时间盯屏使眼压轻度升高、加重视疲劳;高度近视者视神经更脆弱,耐受眼压能力下降。这些因素虽不单独致病,却会加速或诱发青光眼。

青光眼与白内障、糖尿病、高血压关系密切:白内障膨胀期、过熟期,肿大的晶体会堵塞房水排出

通道,诱发眼压升高;糖尿病、高血压患者患病风险远高于普通人,需重点警惕。

### 03 不当用药成青光眼“隐形杀手”

药物也是诱发青光眼的因素,这一点常被忽视。结合林先生病例,杨羽阳解释,他所用眼药水大概率含糖皮质激素。不当使用激素类眼药水或眼膏,会导致眼压升高,引发药物性青光眼。

杨羽阳提醒,很多人误以为药店购买的眼药水都安全,实则不然。一些标榜“快速止痒”“消炎”的眼药水可能含激素,无医生指导下长期使用,或本身是激素敏感体质(如儿童、高度近视者),都可能导致眼压升高。

胃痛、晕车时常用的“东莨菪碱”等抗胆碱药物,也可能引起瞳孔散大、房角堵塞,诱发青光眼发作。

### 04 日常护眼避开这些伤眼习惯

不少人睡前爱关灯刷手机,担心诱发青光眼。张卉颖表示,关灯玩手机会给高危人群埋下隐患。黑暗中瞳孔放大,房角狭窄者易出现房水排出受阻、眼压升高,甚至

诱发急性闭角型青光眼。

长期低头、侧卧看手机也会使眼压波动。建议夜间刷手机留一盏弱光灯,调低屏幕亮度,每20~30分钟休息片刻。

长期趴着午睡会压迫眼球、升高眼压,建议仰睡或半躺。

### 05 四项检查揪出早期青光眼

江玲在直播中反复强调,青光眼早发现、早治疗至关重要,科学筛查是关键。

核心筛查项目有四项:眼压检查测眼球内部压力,眼底检查看视神经是否受损,视野检查排查周边视野缺损,OCT检查能早期发现视神经纤维层损伤,为病情随访提供依据。



张卉颖

一次眼压正常不能完全排除青光眼。她建议普通成年人每1~2年做一次眼部检查,高度近视、有家族病史者每年查一次,疑似青光眼者每3~6个月复查一次

组织单位

主办单位:福建卫生报、福建日报·新福建客户端  
协办单位:福州大学附属省立医院

公益广告

福建卫生报  
倡导全民健康生活方式

减盐 减糖 减油  
口味清淡健康多

控制烹调油用量  
食品饮料要少糖

每日盐  
不过5克