

得了青光眼, 如何防止失明

吴晓翔

遂宁市第三人民医院 629000

【中图分类号】R775

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2022) 11-100-01

青光眼主要是由于眼内压增高而导致患者的视神经出现损伤和视野缺损的一种眼科的疾病, 有很多的人一旦患有青光眼以后如果没有及时的进行治疗, 最终都会失明。但是, 青光眼并不是非常可怕的, 在临床上大约有 90% 的青光眼的患者都是可以进行治疗的。青光眼在早期的时候并没有明显的症状, 但是当患者出现视力下降的时候就已经是青光眼晚期了, 而这种损失是不可挽回的。所以, 对于患有青光眼的患者来说, 治疗的时机是非常重要的, 早发现、早治疗是非常重要的, 可以提高治疗的效果, 改善失明的情况。除了由其他眼部疾病引起的青光眼以外, 所有的青光眼都是双眼性病变, 只要一旦患有青光眼, 无论另一只眼是否有症状, 都一定要按照双眼性病变进行对待。只要对其进行有效的预防, 从源头上去有效的避免视力的损伤, 就可以有效的做到防盲治盲。

一、青光眼的高危人群

对于患有青光眼家族史和在年轻时有远视眼的人以及患有过高度近视的年轻人、具有高血压、糖尿病史的人、伴有偏头痛的人以及性情非常的急躁和忧虑等的人都容易患有青光眼疾病。所以当年龄到达 40 岁以上人群都应该定期的到眼科进行检查, 就算检查的结果正常也应该定期的进行复查, 排除青光眼的发生。而对于年龄超过 50 岁的人也应该重视青光眼疾病, 每年都要定期去医院进行检查, 做到早发现、早治疗, 来守护我们光明。

二、青光眼有哪些先兆?

青光眼在临床上按照病情可以分为急性和渐进性两种。急性的青光眼症状非常的明显, 患者会出现视力模糊不清以及眼痛、头痛、恶心呕吐等, 并且眼前经常出现彩色的光晕。渐进性的青光眼没有明显的症状, 患者的神经损伤之前并没有明显的不适, 但是一旦患者表现出视力下降、视野变窄、变小、视物时只能看到正面的景物, 这时说明患者视神经损伤的已经非常的严重了, 所以医学界也经常将渐进性青光眼称之为“暗盗光明的刽子手”。

三、青光眼的治疗

由于大多数的青光眼的患者, 病的原因都与眼内房水增多或者是排出不畅有很大的关联, 所以治疗的原则也主要是截流和疏导。而目前在临床上采用的都是药物联合手术的治疗方法去减少房水进入到患者的眼球, 并且疏通房水排出的通道, 又或者是截流和疏导同时进行, 可以有效的降低患者的眼内压, 同时也可以有效的缓解患者的临床症状, 将没有损伤的视觉神经进行保护, 从而达到了保护视力的目的。青光眼的最主要的治疗关键就是早期治疗, 因为一旦视神经损伤就会很难进行修复或者再生, 而早期治疗可以保住患者的视神经。

药物治疗青光眼是一种辅助的治疗方法, 应该严格的按照医嘱进行使用, 不要自作主张。在患者点药的时候应该按压内眼角, 这样可以提高药物的利用率, 帮助减少药物由于泪囊吸收而引起的副作用, 并且应该定期进行复查, 以免病情恶化。

四、小结

青光眼是造成人们失明的最主要的原因之一, 青光眼是眼球内房水产生过多或者排泄不畅而导致的眼内压升高的最主要的原因。青光眼主要的病理表现就是视神经损伤, 患者会表现出: 视力下降、视野狭窄以及失明。目前, 我国患有青光眼的患病率为 0.68%, 而 50 以后患有青光眼的几率为 4%~7%。而全球有 6000 万青光眼的患者, 其中 10% 的患者由于青光眼而失明。所以, 青光眼不仅严重的影响了患者的生活质量, 同时也影响着患者的身心健康。

当检查出患有青光眼以后一定不要害怕, 一定要认真的去对待这一疾病, 只要能够坚持治疗, 改善生活习惯和饮食习惯, 避免喝浓茶、咖啡, 避免吸烟、减少便秘的情况, 多吃新鲜的蔬菜和水果等, 并且调节自我的心态, 减轻疾病所带来的心理的压力, 保持良好的心理状态去治疗疾病, 可以提高治疗的效果。

虽然青光眼是可以威胁到人的视力的, 但是只要能够早期发现并早期治疗, 就一定可以有效的控制住青光眼疾病的发展, 守护住我们的光明。

(上接第 102 页)

正常解剖位置和生理功能予以维持^[3]。产后盆底功能障碍主要因分娩、妊娠、异常分娩等多种因素造成盆底支撑薄弱, 极易发生脏器功能异常和移位情况。轻症患者主要症状为性生活不满意、阴道松弛、便秘等, 重症患者主要症状为尿失禁、盆腔器官脱垂等^[4]。产后康复护理可改善产后盆底功能障碍, 对产妇实施围手术健康指导, 使盆底功能相关知识的认知度提升, 使产后康复训练的依从性予以提升。产后康复指导主要进行臀部运动、提肛运动、全身运动、扭胯运动等, 使盆底肌活动增加, 有利于血液循环, 将腹部肌肉力量、肛门、子宫韧带、盆底筋膜张力、膀胱宫颈韧带张力等提升^[5]。

综上所述, 在初产妇盆底功能恢复中应用产后康复护理, 使子宫、盆底功能恢复较快, 控制并发症发生, 使产妇生活

质量提升。

参考文献

- [1] 肖海瑜. 针对性康复护理对初产妇产后情绪状况和盆底功能康复的影响研究[J]. 反射疗法与康复医学, 2020, 29(5):178-179.
- [2] 罗海燕. 观察针对性康复护理对初产妇产后情绪状况和盆底功能康复的影响[J]. 中国保健营养, 2021, 30(5):172.
- [3] 张琳琳. 护理干预措施对初产妇产后盆底功能康复的影响[J]. 健康必读, 2020(26):161.
- [4] 郭红超. 产后康复护理在初产妇产后盆底功能恢复中的应用价值分析[J]. 四川解剖学杂志, 2022, 28(2):96-97.
- [5] 赵君. 针对性护理应用于初产妇对其产后盆底康复依从性、盆底肌功能恢复的影响分析[J]. 特别健康, 2020(22):235.