

什么是青光眼？如何预防和治疗？

韦红鸾

广西河池东兰县人民医院 547400

【中图分类号】R775

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2023) 05-098-01

青光眼是一种常见的眼部疾病，它会逐渐损害视神经，导致视力丧失。了解青光眼的症状、发病原因以及预防和治疗方法对我们的眼健康至关重要。让我们来了解一下。

首先，青光眼是一种慢性眼病，通常没有明显的早期症状。随着疾病的进展，患者可能会出现以下症状：

1. 视力模糊：患者可能会感觉视力变得模糊或看不清远处的物体。

2. 眼压增高：青光眼通常伴随着眼压的增高，患者可能会感到眼部不适或疼痛。

3. 视野缺损：青光眼会逐渐损害视神经，导致患者的视野出现缺损或盲区。

青光眼的发病原因主要与眼内房水循环紊乱有关。眼内房水是眼球内部的液体，正常情况下应该保持平衡的产生和排出。然而，当房水的排出受阻或产生过多时，眼压就会升高，从而损害视神经。

预防和治疗青光眼的关键在于早期发现和控制眼压。以下是一些建议：

1. 定期眼部检查：定期进行眼部检查，包括眼压测量和视野检查，可以早期发现青光眼的迹象。

2. 遵医嘱使用眼药水：如果被诊断为青光眼，医生可能会开具降低眼压的眼药水。按照医生的建议正确使用眼药水，定期复查以确保疗效。

3. 手术治疗：对于无法通过药物控制眼压的患者，医生可能会建议进行手术治疗，如激光治疗或手术减压。

除了医疗治疗，我们也可以通过日常生活中的一些做法来预防和控制青光眼：

1. 规范用眼：长时间用眼、过度用眼可能会增加青光眼的风险。避免长时间盯着屏幕，每隔一段时间休息一下眼睛。长时间的用眼可能会导致眼部疲劳和眼压升高。适当安排工作和休息时间，避免过度用眼，有助于预防青光眼。

2. 健康生活方式：保持健康的生活方式对眼健康也很重要。均衡饮食、适量运动、充足睡眠等有助于维持眼部健康。

3. 避免眼部损伤：避免眼部受伤，如戴护目镜进行体育运动或工作时的眼部保护。

4. 控制眼部压力：长时间的眼部压力可能会增加青光眼的风险。避免长时间低头、长时间盯着屏幕或书籍等，适时休息眼睛，进行眼部放松运动。

5. 饮食调整：一些研究表明，摄入富含抗氧化物质的食物，如绿叶蔬菜、水果、坚果等，有助于预防青光眼。同时，减少咖啡因和盐的摄入也可能对眼部健康有益。

6. 管理情绪和压力：长期的情绪压力可能会影响眼部健康。学会管理情绪、减轻压力，有助于预防青光眼。

7. 遵医嘱使用药物：如果被诊断为青光眼，医生可能会开具药物治疗。按照医生的建议正确使用药物，定期复查以确保疗效。

8. 定期眼部按摩：适当的眼部按摩可以促进眼部血液循环，缓解眼部疲劳和压力。请在医生的指导下进行。

7. 睡眠质量：良好的睡眠质量对眼部健康至关重要。保持充足的睡眠时间和良好的睡眠环境，有助于降低眼压和维持眼部健康。

8. 避免烟草和酒精：吸烟和过量饮酒可能会增加青光眼的风险。戒烟和限制酒精摄入，有助于保护眼部健康。

9. 防止眼部感染：眼部感染可能会导致青光眼的发生。保持良好的个人卫生习惯，避免眼部接触污染物和避免共用眼部用品，有助于预防眼部感染。

10. 定期锻炼：适度的体育锻炼有助于促进血液循环和降低眼压。选择适合自己的锻炼方式，如散步、慢跑、瑜伽等，有助于维持眼部健康。

青光眼是一种常见的眼科疾病，但是人们对于青光眼以及相关诊治存在一些常见的错误认知。下面是一些常见的错误认知：

1. 青光眼只会发生在老年人身上：这是一个常见的误解。虽然青光眼在老年人中更为常见，但实际上，它可以发生在任何年龄段，包括儿童和年轻人。

2. 青光眼没有症状：这也是一个常见的错误认知。事实上，青光眼在早期通常没有明显的症状，但随着病情的进展，可能会出现视力模糊、眼部疼痛、视野缺损等症状。因此，定期眼部检查对于早期发现和治疗青光眼非常重要。

3. 眼压高就一定患有青光眼：眼压高是青光眼的一个重要风险因素，但并不意味着眼压高就一定患有青光眼。有些人眼压高但没有青光眼，而有些人眼压正常却患有青光眼。因此，除了眼压，还需要结合其他检查结果来做出准确的诊断。

4. 青光眼是不可逆的：这是一个误解。尽管青光眼目前无法治愈，但早期发现和及时治疗可以有效控制病情，减缓病情进展，并保护视力。药物治疗、手术治疗和激光治疗等方法都可以用于控制青光眼。

5. 只有眼科医生才能诊断和治疗青光眼：这是一个常见的错误认知。虽然眼科医生是最专业的青光眼诊治专家，但其他医生也可以进行初步的筛查和引导。一些家庭医生和内科医生也可以进行眼压测量和初步的青光眼筛查。