

沉默的光明杀手 – 青光眼

李茂霞

德昌县人民医院 四川德昌 615500

〔中图分类号〕R776.1 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2023) 11-084-02

青光眼可能我们并不陌生，但是，这个看似普通的眼部疾病却隐藏着巨大的危害。它不仅会无声无息地侵蚀我们的视力，还可能导致视野逐渐缩窄甚至完全失明。因此，我们需要深入了解青光眼，掌握其症状、原因、预防及治疗方法，以便更好地预防和应对这个沉默的光明杀手。

一、青光眼的定义及分类

青光眼是一组以视盘萎缩及凹陷、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。

青光眼可以分为原发性、继发性、先天性三大类。

1. 原发性青光眼：包括原发性开角型青光眼和原发性闭角型青光眼。

2. 继发性青光眼：是由某些眼病或全身疾病干扰了正常的房水循环而引起的，如眼外伤性青光眼、新生血管性青光眼、虹膜睫状体炎继发性青光眼、糖皮质激素性青光眼等，其致病原因均较为明确。

3. 先天性青光眼：是由于胚胎发育异常、房角结构先天变异所致。

二、青光眼的危险因素

1. 遗传因素：青光眼具有一定的遗传性，家族中有青光眼患者的人更容易患上该疾病。

2. 不良的生活习惯：没有养成好的生活习惯，经常熬夜、嗜酒、饮食不规律、情绪波动比较大的人，也是青光眼的高发人群。

3. 用药不合理：现在的很多人都是处于用眼过度状态的，导致眼睛总是不舒服，然后私自盲目使用滴剂类药物，没有做到对症治疗。这种不合理的用药方式，也是引发青光眼的根本原因。

4. 其他因素：比如眼部的炎症性疾病、化学性物质损伤、眼部钝挫伤、血液疾病、心血管疾病、糖尿病等，均可能会导致患者的眼压升高、视神经供血不足，从而造成青光眼损害。

三、青光眼的症状

1. 视力下降：患者可能会感到视物模糊或视野狭窄。

2. 眼痛：当眼内压力升高时，患者可能会感到眼睛疼痛或不适。

3. 头痛：由于眼内压力升高，患者可能会出现头痛症状。

4. 恶心和呕吐：当眼内压力升高时，患者可能会出现恶心和呕吐症状。

5. 视野缺损：这是青光眼的另一个重要症状。患者可能会感到视野狭窄或缺失一部分视野。

四、青光眼的危害

1. 视力损伤：青光眼会导致视神经功能逐渐受损，使视

力逐渐下降，最终可能导致失明。这种视力损伤是不可逆的，一旦发生将无法恢复。

2. 视野缺损：青光眼患者的眼内压升高会导致视神经纤维营养供应欠缺，从而导致视盘缺血，长时间会引起视神经萎缩。这会使青光眼患者视野范围越来越小，最终只能看到一点点范围甚至完全失明。

3. 色觉异常：青光眼的患者后期会出现辨色力下降，无法辨别颜色。

4. 疼痛：青光眼患者眼压明显升高时，会使眼睛出现非常明显的胀痛，急性发作后引起头疼、恶心、呕吐等症状。

5. 遗传性：青光眼有一定遗传性，极有可能遗传给后代，有青光眼家族史，子女患青光眼的概率比一般人高。

五、青光眼的治疗

1. 药物治疗：通过使用降眼压药物来降低眼内压力，从而减轻对视神经的压迫。常用的降眼压药物包括局部用药（如前列腺素衍生物、碳酸酐酶抑制剂、抗肾上腺素药等）和全身用药（如甘露醇等），同时还可以应用营养神经药物辅助治疗。

2. 手术治疗：对于药物治疗无效或病情较重的患者，可能需要采取手术治疗。常用的手术方法包括传统滤过手术（如小梁切除术，青光眼引流物植入术）及微创青光眼手术（如经小梁-Schlemm管途径、经结膜下途径等）。

3. 激光治疗：激光治疗是一种非侵入性的治疗方法，无明显损伤，可重复治疗。如氩激光小梁成形术和选择性激光小梁成形术。

4. 心理支持：由于视力丧失和视野缺损可能导致患者产生焦虑、抑郁等心理健康问题，因此心理支持在治疗过程中也非常重要。医护人员可以通过与患者沟通、提供心理咨询等方式来帮助患者缓解情绪问题。

5. 康复训练：对于已经出现视力丧失或视野缺损的患者，康复训练可以帮助他们适应新的生活方式和提高生活质量。康复训练包括使用辅助设备（如盲杖、盲文书籍等）、进行视觉训练（如识别颜色、形状等）以及学习日常生活技能（如穿衣、洗漱等）。

六、青光眼的预防

1. 定期眼科检查：及早发现并治疗青光眼是预防的关键。定期进行眼科检查可以帮助发现早期的青光眼症状。

2. 控制血压和血糖：高血压和高血糖是青光眼的危险因素之一。保持血压和血糖在正常范围内有助于降低青光眼的风险。

3. 健康生活方式：保持健康的生活方式对预防青光眼非常重要。戒烟、限制酒精摄入、均衡饮食和适当的运动有助

（下转第 85 页）

阑尾炎手术后需要注意哪些问题？

余 均

仪陇县丁字桥镇卫生院 637634

〔中图分类号〕R656.8 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2023) 11-085-01

阑尾炎是一种常见的急性腹痛疾病，手术是治疗阑尾炎的主要方法。但是，手术后的护理和注意事项同样重要。下面是阑尾炎手术后需要注意的问题，希望能帮助患者和家属更好地理解和应对。

1. 伤口护理：手术后，患者的伤口需要进行定期的清洁和更换敷料。家属可以学习正确的伤口护理方法，如洗手后用温水和肥皂轻轻清洁伤口，然后用干净的纱布轻轻擦干，再进行敷料更换。注意观察伤口是否有红肿、渗液或感染的迹象，及时向医生报告。

2. 饮食调理：手术后的患者需要逐渐恢复饮食。家属可以帮助患者选择易消化、低脂、高纤维的食物，如米粥、面条、蔬菜等。避免食用油炸、辛辣、刺激性食物，以免刺激肠道，延缓伤口愈合。

3. 疼痛管理：手术后可能会出现一定的疼痛不适感。家属可以帮助患者按时服用医生开具的镇痛药物，并注意观察疼痛的程度和特点。如果疼痛加重或持续不缓解，及时向医生咨询。

4. 活动恢复：手术后，患者需要逐渐恢复正常的活动。家属可以帮助患者进行适度的活动，如起床、行走等，但要避免剧烈运动和过度劳累。根据医生的建议，逐渐增加活动的强度和时长。

5. 注意观察：手术后，家属可以帮助观察患者的体温、呼吸、心率等生命体征的变化。如果出现发热、呼吸困难、心悸等异常情况，应及时向医生报告。

6. 避免感染：手术后的患者免疫力较弱，容易感染。家属可以帮助患者保持良好的个人卫生，勤洗手，避免接触有传染性的疾病。同时，注意保持伤口的清洁和干燥，避免污染和感染。

7. 定期复诊：手术后，患者需要按照医生的要求进行定期复诊。家属可以协助患者预约和前往医院，及时进行复查和检查，以确保伤口的愈合和康复情况。

8. 注意排便情况：手术后，患者可能会出现排便困难或便秘的情况。家属可以鼓励患者多喝水、摄入高纤维食物，如水果、蔬菜和全谷类食物，以促进肠道蠕动和正常排便。如果出现便秘或排便困难，可以咨询医生并按照医生的建议进行处理。

9. 避免提重物和剧烈运动：手术后，患者需要避免提重物和剧烈运动，以免对伤口造成压力和拉伤。家属可以帮助患者避免这些活动，并提供必要的帮助和支持。

10. 注意药物使用：手术后，患者可能需要使用一些药物，如抗生素、止痛药等。家属可以帮助患者按时服用药物，并注意药物的剂量和用法。同时，了解患者的药物过敏史和不良反应，及时向医疗团队报告。

11. 心理支持：手术后的患者可能会面临心理压力和焦虑。家属可以提供情感支持和安慰，与患者进行积极的交流，鼓励他们表达情绪和需求，帮助他们建立积极的心态和应对策略。

12. 定期复查和随访：手术后，患者需要按照医生的要求进行定期复查和随访。家属可以协助患者预约和前往医院，及时进行复查和检查，以确保伤口的愈合和康复情况。

13. 注意伤口愈合：手术后的伤口需要逐渐愈合。家属可以帮助患者保持伤口的清洁和干燥，避免触碰伤口，防止感染和伤口裂开。如果出现伤口红肿、渗液、疼痛或伤口裂开的情况，应及时向医生报告。

14. 遵循医嘱：家属应该仔细阅读和理解医生的嘱咐，并帮助患者遵循医嘱。这包括按时服药、定期复诊、遵循饮食限制等。如果有任何疑问或困惑，应及时向医生咨询。

15. 注意身体卫生：手术后，患者需要保持良好的身体卫生。家属可以帮助患者进行日常洗漱，保持皮肤清洁和干燥，避免感染的发生。同时，注意定期更换床单、衣物和毛巾，保持环境的清洁和卫生。

16. 避免吸烟和饮酒：吸烟和饮酒会延缓伤口的愈合和康复过程。家属可以帮助患者戒烟和限制饮酒，以促进伤口的愈合和身体的康复。

17. 注意情绪和心理健康：手术后的患者可能会面临情绪波动和心理压力。家属可以提供情感支持和理解，鼓励患者积极面对困难和调整心态。如果患者出现明显的情绪问题或心理困扰，应及时寻求专业的心理支持。

家属在阑尾炎手术后的护理中起着重要的作用。通过提供合适的护理和支持，家属可以帮助患者更好地康复和恢复健康。请与医疗团队密切合作，遵循医生的建议，共同努力帮助患者恢复健康。

（上接第 84 页）

于降低青光眼的风险，勿在暗室内久待，勿一次性大量饮水，勿滥用激素类药物，随时保持心情愉快。

4. 避免过度用眼：长时间使用电脑、手机等电子设备可能导致眼睛疲劳和干涩，进而增加青光眼的风险。适当休息

和调整屏幕亮度有助于保护眼睛健康。

青光眼是一种常见的眼部疾病，对视力造成不可逆的损害。了解青光眼的危害、预防和治疗是保护视力健康的关键。让我们一起关注青光眼，保护我们的视力健康。