

# 近视 600 度以上须防青光眼

今年的3月6日被定为世界第一个“青光眼日”。作为一种不可逆的致盲眼病,青光眼通常被称作“盗取视力的小偷”,在疾病初期因症状不明显而被忽视,等到症状明显时,视觉的损害已无法挽回。

据世界卫生组织2005年公布的数字,青光眼是全球第二位的致盲因素,仅次于白内障,是全球第一位不可逆致盲因素。全球共有7000万青光眼患者,估计2020年将达到8000万。全球因青光眼引起双眼失明者占全球盲人总数的50%。据最新推算,我国双眼盲患者中,50%因青光眼造成失明,但百姓对青光眼的知晓率不到10%,患者能就医者也不到10%。

## ■名词解释

**青光眼:** 青光眼是由于眼压超过视神经所耐受的程度,引起视神经萎缩,视野逐渐缩小,最后引起失明的疾病。由于是神经萎缩引起的失明,因此为不可逆性质,一旦失明就不可恢复,这是和白内障引起的失明最大的区别。临床上包括闭角型青光眼、开角型青光眼、继发性青光眼和先天性青光眼。目前,青光眼尚无法根治,属于世界第二位致盲疾病。

这个健康日的诞生显然是让更多人了解青光眼这个“悄悄偷视力的小偷”的警惕,据专家介绍,不良的生活习惯、不谨慎的用眼卫生、不乐观的生活态度都正在让青光眼这种致盲率全球第二且不可恢复的疾病威胁着越来越多人的眼健康。

## ■青光眼有些症状和近视相似

3月8日,笔者在青光眼俱乐部遇到了36岁的陈女士,她告诉笔者,这几年她感觉自己的眼镜度数像冲浪一样,总是变来变去,看东

西总是感觉别扭。后来到医院检查,才发现患上了青光眼,视野已有缺损,幸好发现及时,现在在医生的帮助下,病情已得到控制。陈女士心有余悸地说:“幸好自己就医意识比较高,不然再拖下去很可能会失明。”

对此,医生王宁利说,青光眼是慢性发展,视野损伤也是渐进性的,一些症状同近视症状非常容易混淆,而且很多人都缺乏对青光眼的认识,造成目前我国90%的青光眼患者都不知道自己患病。

## ■注意眼睛胀痛、视野变窄等征兆

据眼科中心教授吴玲玲介绍,青光眼早期不易发现,但也会有一些细微的征兆,如果患者能够在出现这些症状时给予重视及时就医,就能够非常有效地控制青光眼保持视野和视力。中国人青光眼主要以闭角型青光眼为主,如果是急性青光眼,晚上眼眶眉弓处会较胀痛,看东西出现模糊;而如果是慢性青光眼,阅读时间长了则眼睛有胀痛现象。如果高危人群眼部经常出现这些小的征兆,就应该及时就医进行青光眼排查。

## ■35岁开始注意青光眼检查

虽然青光眼在我国依然属于一种老年性疾病,但由于目前很多中年白领本身近视率较高,同时不注意用眼习惯,再加上工作压力较大,造成情绪不稳,造成眼压长期处于不正常状态,而很多单位也并没有将眼底等检查项目列入中青年常规体检项目中,这都给了青光眼可乘之机。

对此,王宁利建议:大多数人在35岁左右就应进行一次全面的青光眼检查,40岁时再进行一次检查,40岁以后每隔2年~3年检查一次,60岁以后每隔1年~2年检查一次。基本检查项目应该包括眼压和

日眼压曲线及暗卧试验,视神经检查和视野检查,以便早期发现青光眼,阻止失明的发生。

## ■高危人群

### ■五类人群发生率较高

据吴玲玲介绍,有五类人群青光眼的风险比其他人更高,这五类人更需要注意青光眼的预防和检测。

第一,眼压高。如果眼压始终处于较高水平,就算目前眼睛其他状况都还良好,今后发生青光眼的可能性也较大。这类人就应该密切注意眼压的变化,并在医生的指导下降低和控制眼压;

第二,青光眼家族史。研究表明,家属里有原发性开角型青光眼或原发性闭角型青光眼的人,其发生青光眼的危险更大;

第三,远视和近视。在高度近视(近视一般在600度以上)的人群中,原发性开角型青光眼的发生率比一般人要高,而远视和岁数大的女性原发性闭角型青光眼的发生有一定关联。

第四,老年人是青光眼的高危人群。

第五,糖尿病、高血压等慢性病患者,很容易诱发青光眼。

## ■白领危机

### ■男士领带别系太紧

领带已成为很多商务人士的“常规配件”,不少人一年四季都和领带、领结相伴。其实长期系领带,也有可能诱发青光眼。

据眼科中心教授张纯介绍,领带系得太紧会压迫颈部血管,导致眼内压上升,眼压持续升高则可能诱发青光眼,引起视神经损害,甚至导致失明。因此喜欢领带和领结的商务男士

们尽量给自己的脖子留些“活动空间”,避免心灵的窗户无辜受伤。

## ■不要长期用眼药水缓解眼疲劳

很多白领人士对着电脑工作的时间很长,习惯长期用滴眼药水缓解眼疲劳。

对此,吴玲玲说,开角型青光眼对类固醇类激素非常敏感,而这种激素制成的眼药水对过敏性结膜炎等有一定的疗效,眼睛会感觉很舒服。但有些人可能会因此诱发激素类青光眼,如果他(她)本来就有青光眼但自己并不知晓,点这类眼药水病情马上就会发作。

## ■咖啡和吸烟会增加青光眼患病风险

对于时尚白领来说,咖啡是每天必备的饮品,很多人上班时把咖啡当早餐,加班时把咖啡当夜宵,休息时把咖啡当提神饮料。

眼科医生黄萍提醒说,咖啡中的咖啡因会造成眼压升高。虽然这种影响是一过性的,但对于眼压已出现升高现象或已有潜在青光眼症状的人来说,长期喝咖啡会加大青光眼的风险。同时,长期吸烟也会刺激眼压升高。

## ■医生提醒

### ■慢跑、骑自行车有助降眼压

对于青光眼患者来说,生活上比一般的人更要注意季节变化。如过冷,冷空气过来了不注意保暖,视神经会缺血,不注意保暖就会诱发青光眼急性发作,忽冷忽热都要注意。

青光眼患者在饮食方面并没有特别的忌口,可以保持清淡一些,刺激性的麻辣食品、冰凉食品要少吃,可能会引起血管反射性收缩、扩张;少喝点红酒有一定降眼压的作用,但绝对不能酗酒,酗酒会对视神经造成损害。



闭角型青光眼患者不要长时间待在黑暗的地方,电影院最好不要去,看电视一定要把灯打开,避免在黑暗处看电视。从运动上来讲,不要做一些升高眼压的运动,如举重、屏气等活动都要避免。但运动绝对对降眼压是有好处的,比如说慢跑、骑自行车。

## ■多吃粗纤维食品保证充足睡眠

青光眼患者应该特别注意,有一些药品需要非常谨慎:精神类药物、一些麻醉药、某些扩血管的药品。

在生活上,要多吃些粗纤维食品,以便保证大便通畅,有利于降低眼压;应该避免饮水过猛,每次饮水量不要超过300毫升,防止眼压上升;避免用眼疲劳;避免在黑暗环境中停留过久,少戴颜色过深的墨镜;保证充足的睡眠,因为只有充足的睡眠才能保证平稳的眼压,如果睡眠不够眼压就会高。(成新)

## 倡导社会责任 做最好的企业公民

——白云山和黄中药发布我国医药行业首份《企业全面社会责任报告》

全面履行企业社会责任,已成为当今国际社会共同的追求,也是企业实现可持续发展的重要因素之一。我国医药行业首份《企业全面社会责任报告》由广州白云山和黄中药有限公司正式发布。

作为白云山和黄中药的第一份社会责任报告,该报告依据国际通行的《可持续发展报告指南》编写,总结了白云山和黄中药过去9年践行企业社会责任的奋斗历程,公司在向消费者提供一流产品的同时,也向全社会郑重承诺:共创和谐,做最好的企业公民。

报告全面展示了在以和谐作为人类社会共同的目标前提下,白云山和黄中药秉持“公民白云山”、“爱心白云山”的核心价值观,以“中药现代化、中药国际化、中药大众化、中药科普化”的中药“新四化”为使命,不仅对企业的可持续发展负责,也致力于缔造人类健康长城、推动中医药良性发展,努力实现企业与社会、环境的和谐共生。



## 春季吃豆芽败火

眼下正值春季,风大雨少,气候干燥,稍不注意就会上火。不同于夏季的“湿热”,春季上火多是“燥热”,症状有咽干疼痛、眼睛干涩、鼻腔火辣、嘴唇干裂等。

中医科学院杨力教授表示,被古人称为“种生”的豆芽最适合春季吃,能帮助五脏从冬藏转向春生,豆芽还具有清热、利尿、健脾、有补铁、钙、锌等功效。以绿豆芽为例,其每百克热量仅18千卡,具有清热利水功效。

传统的豆芽是指黄豆芽,后来市场上逐渐开发出绿豆芽、黑豆芽、豌豆芽、蚕豆芽等新品种。虽然豆芽菜均性寒味甘,但功效不同。绿豆芽容易消化,具有清热解毒、利尿除湿的作用,适合口干口渴、小

便赤热、便秘、目赤肿痛等人群食用。黄豆芽健脾养肝,其中维生素B<sub>2</sub>含量较高,春季适当吃黄豆芽有助于预防口角炎。黑豆芽养肾,含有丰富的钙、磷、铁、钾等矿物质及多种维生素,含量比绿豆芽还高。豌豆芽护肝,富含维生素A、钙和磷等营养成分。蚕豆芽健脾,有补铁、钙、锌等功效。

杨力建议,豆芽最好的吃法是和肉末一起煮汤,熟了放盐和味精即可,尽量保持其清淡的性味和爽口的特点。另外,豆芽的缺点是不能隔夜,所以最好买来当天就吃完,如果需要保存,可将其装入塑料袋密封好,放入冰箱冷藏,最多不能超过两天。

(田野)

## “神奇水杯”热销的背后

长期抽烟喝酒的人,如何降低烟酒对人的伤害?如何长期保持健康苗条的体形?如何实现不吃补品预防疾病?

没想到,喝水就可以解决困扰大家的这些问题。

通过调查了解,“水宜生”学名微电解制水器,是一种利用微电解制水原理,制造弱碱性健康饮用水的高科技健康产品。

商场销售人员对笔者说:“水宜生上市之初,只有一些经常出国的领导和老板知道水宜生是什么,而且购买时也毫不犹豫,因为他们在国外时就喝惯了这种具有弱碱性、小分子团、抗氧化的水,对水宜生的使用效果有切身体会。”销售人员还告诉记者:“目前购买水宜生的人,不仅仅是注重保健的领导阶层,普通市民也越来越多,有给自己买的,有给爸妈买的,有买来送人的,很多人都是三次、四次来购买,越来越多的人已经认识到了喝健康水对身体的重要性。”

笔者在商场采访的几十分钟里,“神奇水杯”竟然卖出了十几个,让笔者大跌眼镜。健康产品有很多,大家为什么对这个“神奇水杯”如此

青睐呢?

笔者通过电话咨询了有30多年从医经验的王教授,他说:“大多数人都是生病了才来找医生,在这几十年的临床过程中,我发现那么多的痛风、糖尿病、心脑血管病人,几乎每个人都是酸性体质。每天抽烟喝酒、大鱼大肉、再加上情绪压力大、长期服药,身体都酸化,弱碱性水正好可以很好地调节人体的酸性体质,用这个杯子喝水完全可以达到保健养生、预防疾病的作用。”在外企工作的王女士对笔者说:“我在加拿大留学时已经习惯了饮用弱碱性水,水宜生不但能够保健防病,而且还有明显的美容减肥作用,是女性美容瘦身的好产品。”王女士的先生说:“她一听说水宜生在鹤壁上市,就嚷嚷着要买,说应酬多、常喝酒,这产品能保肝护肝,还能提高酒量,今天顺便也给家里的老人买一个,老年人要健康,预防是关键,反正也不贵,才几百块钱,比国外产品便宜多了。”(小华)

专卖地址: 新区燕莎购物广场一楼东门水宜生专柜  
热线: 13323926333  
3933868

**招聘** 鹤壁中原赛科科技有限责任公司现招聘如下人员:  
项目经理:1名,本科,国际贸易专业,熟悉煤炭生产、煤化工类业务。业务人员:2名,专科,熟悉国际贸易工作,熟悉煤炭生产、煤化工类业务。会计:1名,大专,有相关证书。出纳:1名,大专,有相关证书,40岁以下。文员:2名,大专,英文好,有文字功底,熟悉档案管理。  
报名者请将简历和照片发至 zkhnhb@163.com  
电话: 2966511

**小天使拉丁舞蹈学校热招**  
招聘拉丁舞教师若干名  
小天使拉丁舞蹈学校春季招生:  
拉丁舞少儿班每周六、日全天上课;  
成人拉丁瘦身形体班,每周一、三、四、晚7:00-8:30上课。随到随学。  
电话: 2175859 13503920960(新区)  
2123686 13939238198(老区)

**“大鼎”门窗**  
安阳“大鼎”门窗公司免漆快装套门398元安装到户!  
诚征乡、镇级经销商  
地址: 安阳市文明大道东二路  
电话: 0372-3931128