

寒冷天气来袭 谨防青光眼发作

杨小凤

(资阳市第一人民医院 四川资阳 641300)

摘要: 青光眼是一种比较常见的眼部疾病,同时也是公认的三大致盲性眼病之一,具有发病率高、病情发展缓慢等的特征。一般来说青光眼的高发人群主要集中在中老年群体,其发病原因是有多因素综合导致的,根据统计秋冬季为青光眼发作的高峰期,因此在寒潮来袭时,一定要做好预防和保护工作,谨防青光眼疾病的发生,爱护我们的眼部健康。

关键词: 寒冷天气;青光眼发作;治疗与预防

人们常说“眼睛是心灵的窗户”,是我们用来观察世界、传递情感的最重要器官,在日常生活中,我们一定要注意爱护自己的眼睛,对一些常见的眼部疾病有基本的了解和预防常识。青光眼主要是指眼球内的眼压增高而带来的是神经受损,其发病特征主要就表现为病理性的视盘萎缩、视力下降或视域范围变窄,严重者可以导致全盲。在寒冷天气下,人们都会注意头、手、脸等部位的防寒保暖,往往会忽视对眼睛的保护,冬季本就气候偏干并常常伴有大风,这些都可能对我们的眼睛造成一定的伤害,从而诱发青光眼的发作或者加重青光眼患者的病情。文章就主要从青光眼的发病原因、临床及诊断、治疗及预防这几个方面进行阐述,目的是让人们能够了解有关青光眼这一疾病的小知识。

一、青光眼的发病原因

1、内部因素

上文提到诱发青光眼发作的原因是综合性的,我们这里大致将其分为内部因素和外部因素两种。首先从内部因素上来看,青光眼发病的病理就是眼球内压升高,那么是什么导致了眼内压的升高呢?根据临床研究发现,大约有 20%左右的青光眼疾病患者的病发是属于原发性的,也就是说是由遗传所导致的眼球局部性变异。另外还有近 40%左右的青光眼患者其发病原因与自身患有糖尿病、高血压、白内障等疾病有关,因此患有糖尿病、高血压疾病的患者,一定要注意综合防治,一旦出现视力模糊或者远视近视程度突然加深的情况,应当及时就诊治疗。

2、外部因素

导致青光眼发作的外部因素大多是由于外部环境对眼睛产生了一定的刺激,从而诱发了青光眼疾病的发生。尤其是在寒冷的冬季,随着环境气温的大幅下降,空气也变得干冷,人体要应对外部环境的变化就需要进行一系列的神经功能调节,在这个过程中就很有可能产生植物神经调节功能紊乱,进而影响人体的各部分机能,很有可能导致人体的血压升高,随之眼球内压也会产生一定的波动,从而诱发眼部疾病的发生。另外,冬季的大风会加重人们眼球的干涩情况,会加剧本就患有青光眼等疾病患者的病情。

二、青光眼的临床症状及诊断

1、症状表现

青光眼的临床症状有急慢性之分。但是无论是急性青光眼还是慢

性青光眼患者最主要的临床症状都是表现为眼痛、眼眶酸胀、迎光流泪、视力下降、视野范围缩小并且伴有间歇性的头痛等。只是急性青光眼患者上述临床症状会更为剧烈,并且出现结膜充血甚至是头晕恶心等的症状,急性期患者一旦病发将会对眼球视神经造成不可逆的损伤,一定的治疗可以使病情得到延缓并进入慢性期。在此我们提醒人们一旦出现类似的青光眼症状一定要及时尽早的到眼科进行诊断和治疗,以免延误和加重病情。

2、诊断方法

目前临床上用于诊断青光眼的方法主要就是进行视野检查,通过眼压检测仪和激光扫描等的方法来对前来就诊的患者的眼睛房角闭合程度进行检查,如果患者表现出明显的房角狭窄和关闭的情况,以及有着明显性的视盘凹陷,那么基本就可以确诊为青光眼。

三、如何有效防治青光眼发作

1、治疗方法

对已经确认为青光眼的患者进行治疗的原则就是降低眼内压,尽可能的延缓对视神经以及眼组织的损伤。目前主要是采用药物治疗和手术治疗的方法来帮助用户控制眼压,对于原发性的青光眼患者最有效的方法就是接受房角切开手术,对于非原发性的患者来说可以通过滴缩瞳剂和使用 β 肾上腺素阻滞剂来进行治疗。

2、预防措施

寒冷天气下要谨防青光眼的发作,就要从以下几点来进行有效的预防。目前就是要注意眼睛的保暖,尤其是老年人应当尽可能的减少外出时间,并且不要直接从温暖的室内进入到寒冷的环境中,只要给眼睛一个缓冲,可以现在窗口、门口适应一下,并佩戴防风眼镜再出门。其次,在寒冷天气中由于空气比较干燥,可以经常的用热毛巾对眼睛进行一下热敷,这样可以加速眼部的血液循环,利于眼睛健康。另外,冬季一定要注意养生和保健,从生活作息和饮食上都要有规律,调节好自身的身体状态,以免造成神经功能紊乱诱发青光眼等眼部疾病。最后,对于本就患有青光眼或者糖尿病的人群,一定要定期的去医院进行检查,把病情控制在合理范围。

结语:

经过本文对有关青光眼疾病的论述,提醒人们一定要在寒冷天气下注意眼部健康,希望能对人们有所帮助。