

切莫忽视青光眼

——访大同飞视眼科医院青白科主任连志宏

本报记者 王芳



很多人都听说过青光眼，那究竟什么是青光眼？早期有什么症状？引起青光眼的原因有哪些？为了让更多人了解青光眼，避免永久性视力丧失，达到早发现、早治疗的目的，记者日前采访了大同飞视眼科医院青白科主任连志宏。

什么是青光眼？

连志宏主任介绍，青光眼通常是指眼压升高，导致特征性视野缺损及视神经损伤，使患者视力逐渐下降的眼病。青光眼是目前全球第二位的致盲眼病，仅次于白内障，但它却是不可逆转的致盲性眼病。青光眼被称为是视力的“小偷”，得了青光眼可能起初并没有太明显的症状，视力也不会有太大的变化，但是如果没有得到及时有效的控制和治疗，将会造成失明。

引起青光眼的原因

青光眼是一种特殊的视神经疾病，通俗来说，就是眼球内有一个叫前房的房间，这个房间有一个进水口也有一个排水口，进水量和排水量大致相等，因此房内水量不变，形成了动态平衡，但是有一天，房内水分泌变多，进水变多了，排水却不变；或者排水口被堵，进水不变，排水减少。它们造成的结果一样的，房间里的水变多了，水压（眼压）增大，于是开始挤压隔壁的“邻居”——视神经，视神经不堪重负，于是罢工，视功能开始严重受

损。而视神经一旦受损就无法修复，只能延缓发展。所以一定要定期监控，做到“视野不丢，生活无忧”。只有及早检查、尽早诊断、早期治疗，才是对付青光眼的最佳方法。

青光眼的表现有哪些？

青光眼的临床表现可分为两大类：

一类是临床症状表现非常明显的患者，因突发症状剧烈，患者往往迅速就医，因此容易发现青光眼。这类患者发作时可出现虹视（看灯光时有彩虹样的光圈）、眼球剧烈胀痛，可伴有同侧头疼、视力明显下降、眼球充血，严重时可出现恶心及呕吐。

更多的患者临床表现比较隐匿，可能表现为反复发作的眼胀痛、视物模糊、虹视；或者平时没有任何自觉症状，某一天无意中遮挡住一只眼睛，才发现另一只眼睛居然看东西不清楚、视野变小，患者这时就医，才发现为时已晚。

青光眼的治疗方法

连志宏主任介绍，目前对于青光眼的



治疗，集中在降低眼压和视神经保护方面。治疗的方法主要为激光、药物和手术治疗。根据不同的患者，治疗方案不同。青光眼的高危人群有高度近视、远视眼的老年人、青光眼家族史、眼球闭合性眼外伤史、长期使用激素眼药水、有高血压糖尿病史、查体发现眼压高或杯盘比异常等。

早期筛查是关键

青光眼临床常见有急性闭角型青光眼、慢性开角型青光眼等。如果突然出现视力下降、虹视、眼睛红赤、疼痛、偏头痛、恶心、呕吐等症状，那么这可能正处于青光眼急性发作期，需立即就医。如果没有明显症状，但感到视力逐渐下降、视物有遮挡，此时也应立即到眼科进行全面系统的检查，避免视功能被悄悄“偷走”。

前列腺疾病，中老年男性需重视

——访大同大学附属医院泌尿外科主任宫文字



因前列腺增生引起的尿频尿急、夜尿增多是困扰很多中老年男性的常见问题。

大同大学附属医院泌尿外科主任宫文字说，前列腺增生是45岁以上中老年男性的常见病，发病率往往随着年龄的增长而逐渐上升。症状严重时，可引起无法排尿、尿潴留、慢性肾衰（尿毒症）等，严重危害男性的身体健康，所以不可忽视前列腺增生的危害。

70多岁的王大爷，十年前出现了夜尿多、尿频尿急的问题，吃药后情况稍微缓解，但是睡眠质量很差，一直精神萎靡，心脏血压都不好。一年前，王大爷吃药也不管用了，还带了半年的尿管。

宫文字说，这是典型的前列腺增生的表现，药物无效的时候就应该做手术了。打个比方说，就像冠心病，早期的时候发现心电图提示心肌缺血，医生会让患者服药缓解心前区不适症状，随着病情的发展，吃药不好控制的时候，医生会让患者输液加强扩张冠脉，再发展下去，有的患者冠脉阻塞了80%—90%，医生会建议患者去搭心脏支架，用支架来保证冠脉血管通畅。其实，前列腺增生也是这样，尿路也像血管一样，吃药不能让它通畅，就得靠手术来疏通尿管。当然这个手术能改善生活质量，如果患者

不能接受手术就只能长期带尿管导尿了。只有在患者身体允许的情况下，才能接受麻醉，进行手术治疗。目前，他们科就有七八名长期带尿管的患者，每个月都来换尿管，那是因为他们身体耐受差了，不能手术，所以只能长期带尿管。

十多年前，85岁的张大爷患上了前列腺增生，一直靠药物治疗，每天晚上起床排尿六七次，晚上睡不好，白天也迷迷糊糊的。3个月前，无法忍受排尿困难的张大爷下定决心做手术。

宫文字给张大爷选择了微创经尿道前列腺电切术（火）激光切除术。术后不久，张大爷排尿基本恢复正常，晚上起夜1次，终于能睡个好觉，白天也精神了。宫文字介绍说，前列腺增生到了一定程度应该手术，手术切除了足够多的腺体后，大部分人在今后的二三十年排尿都会保

持正常，所以一旦需要手术，就要下定决心，而且大部分患者手术后2—5天，拔除尿管，排尿基本恢复正常。

宫文字说，尿频尿急、夜尿增多、排尿等待、排尿费力、尿浅变细、分叉、淋漓不尽，这些都是前列腺增生最常见的症状，严重的还可能无法排尿、尿潴留（下腹憋胀），长期未得到有效治疗的患者还可能患上膀胱炎、膀胱结石、“疝气”、膀胱功能紊乱（尿频尿急，憋尿困难），严重者导致肾积水、肾功能衰竭等。部分中老年男性对于自己出现前列腺增生的情况并不在意，认为前列腺增生只是属于身体的一种正常变化，人老了之后都可能会有这种情况，其实前列腺增生是应该引起重视的，尽早治疗会收到事半功倍的效果。

锦秀

春季护发常识

——访梁之补发经理梁静

想拥有美丽的秀发，就要掌握春季护发常识。我市梁之补发经理梁静表示，春季护发不仅要护，更需从防做起。

1.防静电 洗发后要使用护发素。护发素的有效成分使头发形成一层抗静电的保护膜，使头发湿润顺滑。

2.防干燥 春季，最好使用内含氨基酸等滋润成分的洗发露。洗发后，使用保湿度高的护发素。护发素特有的滋润物质能附在头发表面，提供一层保护膜，头发所需的水分和养分不会轻易流失。

3.防头屑 干燥的季节令头发滋润不足，容易产生头皮屑，这时要注意坚持每天使用清洁力强的去头屑洗发露。同时注意，使用护发素后一定要冲洗干净，不然护发素的残留物反而会导致头皮屑增多。 王瑞芳

牙齿的冷光美白

现在市面上美白牙齿的方式有很多，如牙齿漂白、激光美白、冷光美白、瓷贴面，该选择哪一种呢？

推荐冷光美白，冷光美白是目前比较流行的牙齿脱色美白技术，所使用美白剂的主要成分过氧化脲，通过氧化还原的方式，使得牙齿内部的有机染色大分子被分解成小分子，从而使牙齿脱色，达到美白的效果。

冷光美白只要操作正规，选择正规厂家的药品，控制好药量和时间，一般不会对牙齿造成伤害。

冷光美白是一种外漂白，不会改变牙齿内部的结构，但并不是所有人都适合做冷光美白。以下几种类型的牙齿，比较适合冷光美白，外源性着色：由于在日常饮食中食用带有色素的食物（如咖啡、醋等），而导致的牙齿着色。内源性着色：主要包括轻中度的四环素牙、氟斑牙、遗传性黑黄齿以及其他因素引起的变色牙等。

做完冷光美白后的注意事项：1.不要吃带有色素的东西，比如有色酱油和醋，以及过硬、过酸的食物，避免冷热刺激。2.注意口腔清洁，保证每天至少早晚两次刷牙，每次刷牙时间不少于3分钟，不用有色牙膏和漱口水。3.避免抽烟及喝咖啡、浓茶等。 邱文肖

书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构