



想必大家都知道血压是什么，平时生活中也比较重视血压的监测，除了血压，我们还应该重视一项检查——眼压。因为眼压高了同样会很危险。那么什么是眼压，眼压过高对眼睛到底有哪些影响？记者日前采访了大同飞视眼科医院眼科医生连志宏。

什么是眼压

连志宏说，眼压就是眼球内部的压力，简称为眼压。它是眼内容物对眼球壁施加的均衡压力，就像血管内的压力叫做血压一样。

正常的视力有赖于正常眼压的维持，正常范围的眼压可维持眼球的稳定。正常人的眼压为 $10\text{mmHg} \sim 21\text{mmHg}$ ，眼压 $>24\text{mmHg}$ 为高眼压，而眼压 $<8\text{mmHg}$ 为低眼压。

眼压高了麻烦不小

——访大同飞视眼科医院眼科医师连志宏

本报记者 王芳

一般眼压过高或过低都会不同程度地损害视力，特别是眼压过高。因此，眼压是眼科检查项目中重要的一项，数值的高低关系到视功能。

眼压高的症状

眼压高对眼睛是有很大影响的，主要表现为以下几个方面：

视野变窄，视力减退 眼压过高时视神经受到损害，早期多在夜间出现视力下降和雾视，第二天消失。

头痛眼胀 由于眼压急剧上升，三叉神经末梢受到刺激，患者常感到有偏头痛和眼睛胀痛。

恶心呕吐 眼压升高可反射性地引起迷走神经及呕吐中枢的兴奋，出现恶心呕吐。

虹视 由于眼压升高，看灯光时会出现彩环现象。

眼压升高的主要原因

既然眼压高对人有这么大的影响，那么是什么原因导致眼压升高呢？

姿势与食物的因素 正常人在由坐姿换成平躺位置时，眼压可能上扬 6mmHg 。若是采取倒立的姿势，眼压可能会上扬 10mmHg 之多。此外，在短时间

内喝下大量的液体（如 500毫升 ）会使眼压升高。有些药品也会造成眼压上升的副作用，特别是含有类固醇的药品。

疾病的因素 青光眼、糖尿病、心血管疾病、虹膜炎、白内障、近视眼等眼病均可出现高眼压，外伤也可造成高眼压。

日常生活中的因素 长时间看手机、用电脑，在暗处停留时间过久，低头、读书时间过久，休息不好、过度劳累，暴饮暴食，以及季节变化，如冬天来临等。

眼压高易患青光眼

眼压过高很有可能发展成为青光眼，而青光眼已成为世界上第二大致盲性眼病。由于青光眼的高危人群多属于年龄偏大、生活压力大、有家族患病史、高度近视、情绪容易激动等人群，因此，40岁以上、有以上因素的人士，建议每年查一次眼压和眼底，尽量远离青光眼。

连志宏说，当然，眼压不是诊断青光眼的唯一因素，不能机械地以眼压高低判定是否属于青光眼，需要结合其他临床症状和检查。但要注意到，急性青光眼完全发作时，患者头部及眼内会感觉到剧痛，症状持续不退并开始恶化，呕吐、虚脱的症状随之而来，并伴随视力下降、视物朦胧不清，这种情况下必

须马上到眼科医院就诊，几个小时内，药物治疗就可以控制青光眼。若就诊不及时，两天之后，就容易导致失明。很多老年人视力下降，自以为是白内障，但可能也是青光眼。青光眼是一种进行性神经损伤性疾病，是不可逆的，比白内障更可怕。因此视力出现问题，一定要尽快就诊。

如何避免高眼压

连志宏说，避免眼压过高，要从生活中的点滴做起，注意不要用眼过度，坐车、走路，不建议用手机。在不断行进的状态下用手机，需不断调整眼部睫状肌来对准焦距，很容易造成视疲劳。

黑暗中玩手机危害超乎想象。在昏暗的光线下用眼，会造成瞳孔长时间散大，堵塞眼内液体循环流通，很容易导致青光眼的发生，甚至导致永久失明。

另外，为了降低眼睛的负荷，最好调整手机屏幕的对比度，使亮度和色泽尽量柔和。

大多数正常人眼压于清晨前后较高，傍晚和夜间较低，一日之内有规律的波动范围相差在 5mmHg 以内，因此，每次测量眼压，最好都取同一个时间，这样才有较好的可比性。



牙疼的原因有哪些？

很多人认为牙疼是因为上火，仅仅吃点药缓解后就放在一边不管了。如果你这样做，牙疼多半会周而复始。其实造成牙疼的原因有很多，除了龋齿造成的疼痛外，还有以下几种造成牙疼的原因：

第一种，智齿冠周炎。长智齿的疼，很多小伙伴都经历过。智齿在萌出过程中，由于牙床位置不够长，容纳不下智齿，智齿上覆盖的牙龈片，如下方形成的盲袋引流不通畅，便会发生智齿冠周炎而产生疼痛。这种牙痛相对容易解决，拔掉智齿就能永绝后患。

第二种，牙隐裂。早期不会出现自发痛，所以被很多人忽视。但经过长时间及多次的创伤，直到隐裂纹加深至牙齿内部的牙髓腔，这时就会出现牙髓炎而必须要进行根管治疗了。

第三种，急性牙髓炎。这是指急性牙髓组织的炎症，其感染源主要来自深髓，牙髓的感染可通过根尖孔引起根尖感染。主要特征是剧烈疼痛，一般止痛药物效果不明显，如果出现急性牙髓炎的症状，一定要及时就诊。

第四种，急性牙周炎。严重牙周疾病的症状类似于急性根尖周炎。牙齿会出现咀嚼痛，而且会出现松动现象，牙龈会出现反复的肿痛和出血。

无论是哪一种牙疼，第一步都是看牙医。牙疼的原因各有不同，只有经过专业医生的诊断，才能了解病因、对症下药。牙痛不是小事，它往往是一些疾病早期的信号。一旦出现牙疼，就要及时就诊，这样才能避免加重甚至延误病情。

广告信息

脉管炎的危害

——访大同大学附属医院肿瘤微创外科主任王宏业

本报记者 王芳



症患者一般年龄在40岁以上，常伴高血压、糖尿病、高脂血症及冠状动脉粥样硬化性心脏病，而脉管炎多发生在青年人，尤其是长期吸烟的人。下肢动脉硬化闭塞症常为大、中动脉受累，病程发展快。脉管炎多侵袭中、小动脉和静脉。但由于脉管炎影响了中小动脉，病变严重者可能引起肢体的坏疽，这时候是需要截肢的。

王宏业介绍，目前脉管炎的治疗以保守治疗为主，通过药物的联合使用，确保肢体的有效血供，尽最大可能保障肢体不会出现坏疽。临床最常见的药物包括血管扩张剂以及右旋糖酐等，合并感染的需要加用抗生素，急性期需要使用糖皮质激素，出现皮肤溃疡的需要及时换药。经非

手术方法治疗无效者，可行腰交感神经切除术、大隐静脉移植转流术或动脉血栓内膜剥脱术。肢端坏死边界局限后，在无菌情况下扩创，清除坏死组织。对已形成指（趾）端坏疽者，应考虑截指（趾）术。

对于脉管炎的预防，王宏业认为，防重于治，积极有效的预防可有效防治脉管炎，主要预防措施包括保护双足，防止寒冷潮湿，避免外伤，防止肢体血管痉挛。劳动时适当变换体位，防止肢体血管长时间受压而影响血液循环。另外，戒烟非常重要，因为吸烟会引起血管收缩甚至是痉挛，增加管腔闭塞程度，从而加重病情，所以在这里提醒脉管炎患者要戒烟，而且预防二手烟同样重要。

小李最近自觉左脚疼痛，尤其是在走路时明显加重，休息后轻一点，到附近的医院看了一下，大夫告诉他可能是脉管炎。小李听说脉管炎要截肢时，非常担心。近日，他来到大同大学附属医院，找到肿瘤微创外科主任王宏业就诊。

王宏业详细检查和询问了小李的病情，目前小李病情相对较轻，以保守治疗为主，但是也要引起足够的重视。脉管炎病变严重时可引起肢体坏疽，是需要截肢的。

脉管炎全称是血栓闭塞性脉管炎，多见于青壮年，好发于下肢。脉管炎是临床中一种相对少见的慢性复发性中、小动脉和静脉的节段性炎症性疾病，一般在下肢多见。该病患肢呈现一时性或持续性苍白、发绀，有灼热及刺痛感，患肢下垂时皮色变红，上举时变白，继之足趾麻木，小腿肌肉疼痛，行走时激发，休息时消失，小腿常发生浅表性静脉炎和水肿。脉管炎严重者随着病情发展可出现间歇性跛行及雷诺现象、夜间疼痛加剧、足趾疼痛剧烈、皮肤发绀，进而趾端溃疡或坏疽而发黑，逐渐向上端蔓延。

脉管炎与下肢动脉硬化闭塞症临床表现较为相似，下肢动脉硬化闭塞

书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构