

健康关注

3月6日为世界青光眼日

# 关注青光眼 守护眼健康

●本报记者 马妍 李娟

在这个飞速发展的时代,人类疾病的种类和结构也在发生着变化,青光眼这种疾病也是同样的,它在逐步吞噬着人们的视力、影响着人们的生活。但是在生活中,人们对青光眼普遍存在认识不清、缺乏关注等情况。3月6日为世界青光眼日,让我们一起关注眼健康。

**新生血管性青光眼:不易发现 危害性强**

新生血管性青光眼作为潜伏的视力“杀手”,容易被患者忽视。内蒙古医科大学附属医院眼科主任医师朱丹介绍,新生血管性青光眼(NVG)是继发性青光眼的一种,主要原因是眼底视网膜血管病变导致眼睛后部缺血,最后房角和虹膜长出很多新生血管,这些新生血管的血管膜会进一步收缩。血管膜收缩后会引起房角闭塞或者狭窄,导致眼压升高,眼压升高以后眼球疼痛非常明显,视力会下降非常严重。到晚后期时,新生血管性青光眼患者疼痛非常明显,甚至无光感。导致新生血管性青光眼最常见的是糖尿病性的视网膜病变,还有视网膜中央静脉阻塞缺血性的病变也会引起新生血管性青光眼的改变。

“新生血管性青光眼的共同表现为眼痛、畏光、眼压高,常伴角膜肿、虹膜新生血管、瞳孔绿色素外翻,房角内有不同程度的周边前粘连。其可分为3期,即青光眼前期、开角型青光眼期和闭角型青光眼期。常用的检查手段有裂隙灯、眼底镜、房角镜、眼压计、眼底血管造影等。”朱丹还介绍,新生血管性青光眼往往眼内压非常高且顽固,难以通过药物降低

眼压,有时手术效果也不理想。如果加上其他眼科疾病,会给患者的视觉功能造成严重损害,甚至无光感,会疼痛难忍、坐立不安,严重影响其日常生活。

朱丹介绍,在治疗方案的选择上,在患者有残存视力时建议先行玻璃体腔内注射药物暂时消退新生血管,根据房角关闭状态可以服用药物控制眼压或行青光眼阀植入手术控制眼压,最后行全视网膜光凝治疗防止新生血管再次产生的阶段性治疗方式。在患者视力完全丧失的情况下亦可选择睫状体光凝的手术方式帮助患者降低眼压,缓解症状。

据介绍,青光眼可以分为先天性、原发性、继发性三大类。眼压增高是青光眼最常见症状之一,眼压升高会导致视神经的功能损伤,视力也会因此受损,甚至最终丧失视力。对此,朱丹表示,“由于青光眼造成的视功能损害是无法逆转和恢复的,因此要注重对青光眼的尽早筛查与诊断,及时到专业眼科医院进行治疗。”

**激素性青光眼:常用激素类眼药埋下的健康隐患**

过敏性结膜炎是眼科常见病,久病成医,部分经常发生过过敏性结膜炎的人会自行在药店购买激素类眼药用来治疗。但长时间使用后,眼睛出现了更多不适症状,到医院检查时发现自己患上了激素性青光眼。

“激素有升高眼压的作用,激素类眼药如果使用过多的话,会使人在不知不觉中患上激素性青光眼,导致眼压升高,严重的会视力下降、视野缺损等。如果发生视神经损伤是不可逆的。”呼和浩特市妇幼保健眼

科主任医师刘学丰介绍。

日常生活中,如果出现眼睛不适,需及时到医院就诊,听取专业医生的建议就可以有效避免激素性青光眼发生。如果自购眼药,也要注意使用的时间和剂量,部分对激素敏感的人使用几天激素类眼药就会导致眼压升高。

一旦发生激素性青光眼,需马上停掉激素类眼药,在专业医生指导下使用降眼压药物治疗。如果激素性青光眼时间比较长,形成难以控制的高眼压,少数患者需行抗青光眼手术治疗才能解决问题。

在预防激素性青光眼的同时,哪些人还是青光眼高危人群呢?刘学丰表示,家族中父母或兄弟姐妹等直系亲属患有青光眼,这类人群发病率会增加5至10倍,要注意预防。高度远视或高度近视的人尤其要注意,两者都是青光眼的高危人群。有高血压、糖尿病、心血管疾病等慢性疾病者和长期服用糖皮质激素类药物人群,也易患青光眼。精神压力较大,负性情绪频发且剧烈变化的性格心理因素也容易诱发青光眼。

在生活中要注意正确用眼,避免不良生活习惯影响身体健康。经常近距离对着电脑,眼球的集合聚焦功能持续调节,会让眼睛眼压升高,可能会诱发闭角型青光眼;关了灯躺在床上看手机,光线暗,瞳孔容易散大,房角变窄,房水排出受阻,也容易诱发闭角型青光眼。

“在接诊中,我们发现大家使用电子产品的时间越来越长。随着信息化时代的到来,人们用眼的时间越来越长,容易引起眼部疲劳。精神紧张及眼部疲劳,都可能会导致血管收缩功能紊乱,通透性增加,房水分泌

增多,而导致眼压升高。我们要关注眼睛健康,要定期检查眼底和眼压。这是有效筛查青光眼的唯一方式,可以及时发现、提前干预,最大限度减少疾病对视力的影响,尤其是有家族病史的患者更应注意。”刘学丰建议。

**预防青光眼:积极治疗 良好心态很重要**

不仅仅是老年人,任何年龄段的人群都有患上青光眼的可能性。正是因为大多数人对青光眼认知不清,且青光眼早期症状并不明显,有些人没有重视早期筛查。内蒙古医科大学附属医院眼科主任医师朱丹提到,包括具有青光眼家族史,高度近视,出现心血管疾病、糖尿病等人群尤其要重视青光眼的定期筛查。除此之外,有眼酸、眼胀、视力下降、畏光流泪等表现的人群应尽早到医院就诊。

青光眼一旦确诊,需要进行全程的疾病管理,定期到医院随诊,观察病情发展变化,调整治疗方案。关于青光眼定期复查的重要性,朱丹介绍:“青光眼的治疗往往是终身的,且不同类型的患者眼部状况不同,因此无论是采取激光治疗、药物治疗还是手术治疗,定期复查才能尽早发现患者的病情变化,从而及时调整治疗方案,避免造成不可逆转的视力损失。”

在青光眼治疗过程中,患者的心态很重要。朱丹提醒,青光眼虽然是不可逆的致盲性疾病,但早筛查、早诊断、早治疗,可以有效防止视力进一步丧失。同时,目前青光眼的诊疗技术也在不断提高,患者不必过多担忧,保持良好心态,及时接受专业的治疗,青光眼是可防可控的。

健康服务

## 重视“银发族”心理健康 让晚年生活更有温度

●本报实习记者 贾思敏

随着我国老龄化进程的不断加快,老年人心理健康问题逐渐成为社会关注的焦点。在呼和浩特市,许多老年人正面临着孤独、焦虑、抑郁等心理问题的困扰。如何帮助老年人保持心理健康,提升晚年生活质量,已成为一个亟待解决的社会问题。

**孤独感成老年人心理健康“隐形杀手”**

“孩子们都在外地工作,一年到头也见不了几次面,家里就我一个人,连个说话的人都没有。”家住赛罕区的刘奶奶今年83岁,老伴去世后,她便独自生活。刘奶奶告诉记者,虽然物质生活有保障,但精神上的孤独让她感到生活缺乏意义,甚至有时会觉得自己被社会“遗忘”。

像刘奶奶这样的老年人并不在少数。据统计,截至2024年底,全市60岁以上老年人口已超过70万,其中空巢老人占比接近40%。这些老年人由于缺乏子女陪伴和社会交往,容易产生孤独、抑郁等负面情绪,心理健康问题日益突出。

**“银发族”心理健康与多重因素密切相关**

“许多老年人,尤其是空巢老人,由于缺乏子女陪伴和社会交往,容易产生孤独、抑郁等负面情绪。”谈及老年人心理健康,内蒙古自治区脑科医院老年心理二科主任格根图雅介绍,随着年龄增长,许多老年人身体机能下降、慢性疾病缠身,这些生理变化会导致老年人出现焦虑、抑郁等情绪问题。此外,家庭关系的疏离、社会角色的转变也会加剧他们的心理负担。退休后,老年人从忙碌的工作状态转变为相对空闲的生活状态,这种角色转变可能让他们感到失落和无价值。子女成年后独立生活,朋友和同龄人逐渐减少,社交圈缩小,老年人容易感到孤独和寂寞。格根图雅指出,老年人心理健康问题如果得不到及时干预,可能会引发一系列严重后果,包括失眠、食欲不振、免疫力下降,甚至增加患老年痴呆症的风险,严重时可能导致自杀。“因此,关注老年人心理健康不仅是家庭的责任,也是全社会需要共同面对的课题。”

**社区服务为老年人心理健康保驾护航**

在呼和浩特市呼哈路社区活动中心,记者看到许多老年人正在参加

舞蹈、绘画、合唱等兴趣班活动,现场气氛十分活跃。“我每天都会来这里参加活动,和老朋友们聊聊天、唱唱歌,感觉生活充实多了。”今年68岁的张大爷告诉记者,自从参加了社区组织的活动,他的精神状态明显好转,孤独感也减轻了许多。

该社区负责人介绍,养老服务站配置有按摩椅、书籍杂志等休闲娱乐设施,为老人提供观影、理疗、按摩等各项服务。同时,聚焦老年居民在学习方面的需要,联合三馨养老服务站创办了社区书屋、舞蹈房等功能室,为举办阅读、手工、编织、夜学、教学等主题活动和兴趣小组活动提供载体。“我们希望通过这些举措,让老年人感受到社区的温暖,增强他们的归属感。”

**家庭关爱是老年人心理健康的基石**

“老年人心理健康离不开家庭的支持。”格根图雅强调,子女的关心和陪伴是老年人心理健康的重要保障。她建议,子女应尽量抽出时间陪伴父母,关心老年人的心理状态,倾听他们的心声,给予情感支持,帮助他们渡过心理难关。“即使不能经常回家,也可以通过电话、视频等方式与父母保持联系,让他们感受到关爱。”

家住玉泉区的赵女士对此深有感触。她告诉记者,自从父亲去世后,母亲的情绪一直很低落。为了帮助母亲走出阴霾,她每天都会陪母亲在小区里散步、聊天,周末还会带母亲去锡林公园游玩。“现在母亲的心情好多了,脸上的笑容也多了起来。”

**专家建议:老年人应学会自我调节**

格根图雅建议,老年人应提高心理健康意识,了解心理健康的重要性,学会识别和应对心理问题的早期信号。当感到心理不适时,及时寻求心理咨询或治疗,不要讳疾忌医。同时,保持健康的生活方式,规律作息、均衡饮食、适量运动,与家人、朋友保持良好的沟通,建立强大的社会支持网络。学会压力管理,通过冥想、瑜伽、深呼吸等方式,学会有效管理压力,避免长期处于高压状态。

关爱老年人心理健康需要全社会共同努力。让我们携起手来,为老年人营造一个充满关爱和温暖的社会环境,让他们的晚年生活更有温度。

健康提醒

## 防治糖尿病 不做“小糖人”

●本报记者 李娟 马妍

在现代社会,人们生活水平日益提高。与此同时,大众健康意识也在不断增强,对各类疾病的预防和治疗愈发重视,其中,糖尿病备受关注。糖尿病作为一种常见的慢性代谢性疾病,若控制不佳,会引发一系列严重的并发症,对患者的生活质量和身体健康造成极大威胁。

**空腹血糖值:理性看待 健康管理**

近日,空腹血糖值5.5mmol/L成为众多市民和网友热议的话题。相关研究数据显示,当空腹血糖值持续高于5.5mmol/L时,这往往是糖尿病发病前期的重要指征。一旦发现处于这一血糖水平,就有必要进行更深入的检查和评估。看到这样的健康消息,大家都开始重新定义自己的健康情况,担心自己空腹5.5mmol/L的血糖值是糖尿病发病前期的重要指征,纷纷前往医院进行进一步检查。

面对市民们的焦虑,记者采访了呼和浩特市第一医院相关专家。内分泌科池海谊主任对此表示,糖尿病的诊断标准仍为空腹血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ ,或者随机血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ ,又或者糖化血红蛋白(HbA1c) $\geq 6.5\%$ ,满足其中一条就能诊断。

“大家对身体健康的关注值得肯定,这体现了公众健康意识的提升,但切不可过度解读空腹血糖值5.5mmol/L这一指标,更不应因此陷入过度焦虑。市民可依据自身具体情况,密切关注血糖变化。若空腹血糖达到5.5mmol/L,且存在高危因素,如家族遗传,即直系亲属中有糖尿病患者,遗传背景会使个体患糖尿病的风险显著增加;超重、肥胖,

体内过多的脂肪堆积会干扰胰岛素的正常作用;长期久坐,缺乏运动导致身体代谢减缓,能量消耗减少,这些情况都需要及时前往医院进行静脉血液检测、糖耐量测试以及餐后2小时血糖监测,以便尽早发现潜在问题,采取有效的干预措施。而对于那些无家族遗传史,生活规律,不存在上述高危因素的人群,则可以通过定期体检来监测血糖,无需过度担忧。”池海谊建议,糖耐量测试便是其中关键的一项,它通过让受检者口服一定量葡萄糖后,测定不同时间点的血糖水平,以此来判断机体对葡萄糖的调节能力,从而辅助诊断是否存在糖代谢异常。HbA1c检测也不可或缺,糖化血红蛋白(HbA1c)能够反映过去2至3个月的平均血糖水平,对于糖尿病的诊断、病情监测以及治疗效果评估都具有重要意义。此外,还需结合其他相关检查,综合判断是否存在糖尿病或处于前期糖尿病,并据此制定出科学合理的治疗和管理计划。

值得注意的是,面对糖尿病,我们既要保持警惕,重视血糖监测和健康生活方式的养成,又要保持理性和科学的态度。采取健康的生活方式在糖尿病的预防和管理中起到关键性作用。均衡饮食要求我们合理搭配各类营养素,增加蔬菜、水果、全谷物以及优质蛋白质的摄入,减少高糖、高脂肪、高盐食物的摄取。规律运动能有效提高身体的代谢水平,增强胰岛素敏感性,比如每周坚持至少150分钟的中等强度有氧运动,像快走、慢跑、游泳等。同时可适当结合力量训练,有助于维持肌肉量,进一步改善血糖控制。保持健康体重则需要我们在饮食和运动之间找到平衡,避免肥胖,因为肥胖是糖尿病的重要危险因素之一。避免吸烟饮酒也是维护身体健

康的必要举措,吸烟和过量饮酒都会对身体的代谢功能产生不良影响,增加患糖尿病的风险。

对大众而言,过度的焦虑不仅无助于健康,反而可能因精神压力影响其内分泌系统,对血糖控制产生负面影响。在日常生活中,我们应积极学习糖尿病相关知识,提高自我保健意识,遵循医生的专业建议,共同为健康生活筑牢防线。

**糖尿病:不可盲目控制饮食**

由于生活方式变化、工作压力加大、健康观念缺乏等原因,糖尿病已成为继心血管疾病和癌症之后的第三大致死疾病。内蒙古医科大学附属医院内分泌科主任医师闫朝丽提醒患者,科学合理地控制饮食、加强身体锻炼是治疗糖尿病的基础,要走出糖尿病生活饮食中的误区。

闫朝丽表示,一些患者因发病初期有多饮、多尿的症状,就限制饮水。其实口渴是因为葡萄糖从尿中排出时带走了大量水分,这时候患者千万不可限制饮水,否则可能会引起脱水或高黏血症。

如何正确饮食是很多糖尿病患者们的疑惑。闫朝丽说,糖尿病并不可怕,患者健康合理的饮食可以控制好病情,但不能盲目控制饮食。比如有的患者过度节食,这样虽然能使血糖、尿糖暂时下降,但由于营养摄入不足,人体活动所需的能量只能由身体分解脂肪来提供,可能会引起酮酸中毒,严重者甚至会危及生命。也有患者依靠多吃坚果抵抗饥饿,其实坚果类食物含有大量脂肪,过多摄入会使血脂升高,一部分血脂会通过异生作用转化为葡萄糖,从而对身体不利。还有一些患者认为水果含有糖分不敢吃,其实水果里所含的维生素、果胶和矿物

质对人体是有益处的。在控制碳水化合物摄入量总量的前提下,患者如果选择碳水化合物含量较低的水果作为加餐,有助于减轻胰腺的负担。

闫朝丽提醒,糖尿病并不可怕,如果发现及时,配合治疗,加上合理饮食和适量运动,病情是可以得到有效控制的。

**“糖高”人群:合理运动很重要**

高血糖患病原因往往与肥胖症家族史、长期吸烟喝酒、运动量不足、饮食结构不合理等因素分不开。

闫朝丽介绍,应加强身体锻炼,运动时肌肉会摄取和利用血液中的葡萄糖,增加胰岛素的敏感性,使身体对胰岛素的利用效率提高,更好地调节血糖水平。通过运动消耗多余热量,帮助维持健康体重,减少肥胖对血糖控制的不利影响。市民也可以根据自己的身体状况、个人喜好和实际条件请医生制定合适的“运动处方”。

“锻炼时一般应选择有氧运动,包括慢跑、快走、自行车、游泳、跳舞、健身操、跳绳、上楼梯、划船、太极拳以及非竞技性的乒乓球、篮球和羽毛球等。每天应坚持循序渐进的训练,累计达30分钟,每周至少锻炼3至5次。健身时应根据自身的身体状况和健身需求有针对性地加以选择,不宜选择过于剧烈的运动项目。如脑力劳动者因用脑频繁,易患高血压、神经衰弱等疾患,可选择那些促进脑细胞发育、提高心肺功能的项目,如爬山、打太极拳等;身体肥胖易患高血糖者,运动时可选择强度小、灵活、轻松的项目,如步行、慢跑、骑自行车等;以降血脂、抗衰老为目的者,可选择健身跑;以防高血压为目的者,可选择散步、骑自行车、游泳等项目。”闫朝丽介绍。