

# 关灯刷手机会导致青光眼？

不当的生活方式可能增加患青光眼的风险 专家称早期诊断是关键



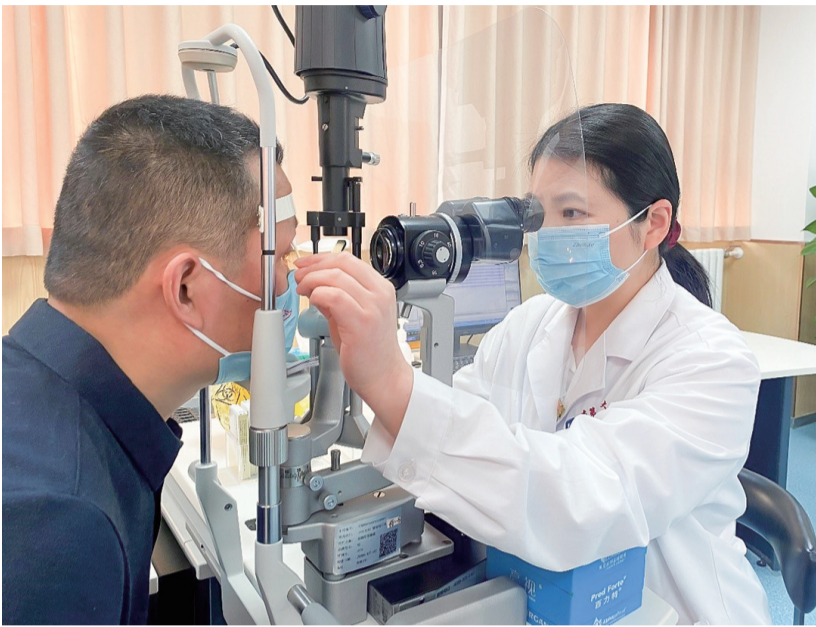
青光眼,对于很多人来说是个陌生的词汇,甚至有些人被诊断患有青光眼了,仍对它一知半解。3月10日至16日是世界青光眼周,2024年的主题是“共管慢病青光眼,留得光明恒久远”。关于青光眼你知道多少呢?青岛早报记者近日采访了山东第一医科大学附属青岛眼科医院的专家。

## 关灯刷手机小心伤眼睛

近日,“关灯千万别玩手机”成了热搜话题,引起网友热议。“现在,很多人已经把‘刷手机’当成了催眠方法。”山东第一医科大学附属青岛眼科医院副院长、青光眼科主任潘晓晶向记者介绍,“关灯刷手机”是非常危险的,关灯后处在黑暗环境中看手机,确实可能会导致青光眼。

潘晓晶介绍,“青光眼的发生发展与眼压超过正常范围有关。简单来说,眼睛的内部有一种叫‘房水’的液体,它在眼球内部流动,会对视网膜产生一定的压力。如果各种原因导致眼压增高,就会导致视网膜上的视神经萎缩,患者的视物范围会逐渐缩小,相当于透过一根空心的小管子去看世界,随着病情的发展,这个范围会越来越小,直到全盲。”

潘晓晶表示,在门诊中,她很少遇到因关灯刷手机诱发青光眼的病例,但的确存在一些易患人群会出现青光眼发作的可能。在青年群体中,有因关灯看手机带来干眼症的情况,但大多数病情并不太严重,对症治疗即可恢复到正常,所以大家也不要过于紧张。



潘晓晶(右)在为患者检查。 观海新闻/青岛早报记者 徐小钦 摄

## 保持健康的生活方式

来自青州53岁的大明(化名)确诊青光眼已有3年。“2021年的一天,我右眼毫无征兆地肿胀,头特别疼感觉要炸了。”大明说,“到医院后,医生说眼压高得测不出来。”后来,大明才知道青光眼在早期几乎没有症状,发展到比较严重的程度甚至失明才会被发现。

“情绪波动可能会导致青光眼发作、眼压急剧升高,睡眠不足或劳累过度也是青光眼急性发作的诱因,不合理饮食,例如食用辛辣和刺激性强的食物、短时间大量饮水等都有可能引起眼压升高。”潘晓晶介绍,大明有这些不好的生活习惯,此外,工作压力大导致他非常焦虑经常失眠,饮食也不规律。

“有些被确诊青光眼的人不敢看手机和电脑,甚至无法正常工作,这是过度焦虑。”潘晓晶说,青光眼是一种与身心相关的眼病,消极情绪容易引起恶性循环,像原发性闭角型青光眼急性发作,70%—80%与情绪波动有关。“目前,青光眼虽是一种不可治愈的疾病,但却可控可治,患者保持乐观的情绪,可以延缓疾病发展,与病共

存,能够在一定程度上保持良好的视力。”潘晓晶说。

## 年轻人也可能患上青光眼

有不少人觉得青光眼是种老年病,上了年纪的人才会患上这种疾病,其实这是错误的。上周,市民胡先生在儿子的陪同下来到山东第一医科大学附属青岛眼科医院复诊。“儿子说青光眼有遗传的可能,这次顺便也给他做个检查。”胡先生说,自己患有开角型青光眼,眼压控制并不是件容易的事,因此他想看一下儿子的情况。

测眼压、眼底照相……一番检查下来,结果让老胡和小胡既震惊又忧心:小胡的眼压高达30mmHg,视神经已经发生了一定程度的改变,医生初步推断,青光眼的发展已经有一段时间了。

“青光眼具有一定的遗传性,青光眼患者的子女虽然不一定患青光眼,但其比正常人患青光眼的概率要大。因此,有青光眼家族史的40岁以上人群应定期到医院做眼科检查。”潘晓晶介绍,眼科医生会根据个人情况采取“个性化”的治疗方案,患者不要听信所谓的青光眼治疗“偏方”,以免耽误治疗。

## 白内障拖久了会导致青光眼

一位患者突发眼红、眼痛、视物模糊等症状,还伴随剧烈的头痛、恶心、呕吐,来到山东第一医科大学附属青岛眼科医院测量眼压时发现已远超危急值。后经医生检查,患者具有角膜水肿、前房极浅、瞳孔散大和晶体膨胀的特征,这是急性闭角型青光眼的症状。

医生了解到,几年前就有人建议该患者做白内障手术,预防青光眼发作,但是她对手术恐惧,觉得视力还可以,就没有治疗,结果导致青光眼的急性发作。医生都为她感到惋惜,本来是可以避免的,由于患者没有重视,导致了不可逆的视力损伤。

主治医师孙家郡介绍,白内障与青光眼作为两种常见的眼科疾病,有千丝万缕的联系。最常见的年龄相关性白内障,主要是由于晶状体的自然老化导致的。年龄相关性白内障一般分为4期,发展到第2期时,晶状体会明显膨胀、变厚,会导致虹膜膨隆,周边房角狭窄,甚至关闭,眼压急剧升高,引起青光眼急性发作。因此对于白内障患者来说,及时诊治是必要的。

## 专家提示

### 早期诊断是关键

青光眼被称为“沉默的光明杀手”,其危害往往潜藏于悄然发展的过程中。潘晓晶指出,目前,青光眼可以通过药物、激光、手术进行治疗,患者如果不管不顾则可能导致失明,因此早期诊断是青光眼管理的关键。

年轻人一定要注意,如果眼睛特别干涩、憋胀、疼痛,并且头晕、头痛、恶心、呕吐时,一定要及时到正规医院诊治,平时尽量不要长时间待在昏暗环境中,不要关灯玩手机。此外,生气、悲伤等剧烈的情绪波动也容易诱发青光眼,暴饮暴食和心脑血管疾病等也是诱因。日常生活中,我们要有意识地爱护眼睛,多在户外活动,时常闭目养神,要减少熬夜,保证足够的睡眠时间。

观海新闻/青岛早报记者 徐小钦 通讯员 赵英佐 刘金德

# 104岁老人脸上长出“鸡蛋肿瘤”

青岛市市立医院多学科联手为老人完成手术

早报3月15日讯 近日,青岛市市立医院口腔医疗中心联合心内科、神经内科、麻醉手术科、重症医学科等组成多学科团队,成功为面部患瘤的104岁老人切除肿瘤,并完成面部术区的修复重建,老人目前已顺利出院,青岛市市立医院对超高龄患者的救治能力再次得到了检验。

104岁的庄奶奶3年前左脸上长了一个花生大小的“疙瘩”,万万没想到,这个“疙瘩”在最近几个月内野蛮生长,竟和鸡蛋一样大小了。超百岁老人的就

医,无论对患者、家属还是医护团队来说,都是一个严峻的挑战,青岛市市立医院副院长、口腔医疗中心主任袁荣涛教授决定尽最大努力满足患者和家属的需求,专家团队为患者完善了体格检查并充分评估病情。

为制定周全的手术方案,医院迅速组织多学科专家会诊,专家充分论证后,最终确定先由心内科专家给予临时起搏器手术,以预防麻醉手术过程中突发恶性心律失常或心跳骤停,其次由口腔科专家进行面部肿瘤切除术及腹部皮片切

取移植术,并制定了详细的手术应急预案。同时,专家团队提前针对高龄老人的护理、营养改善、并发症防范、功能训练等方面充分探讨。

3月7日,心内科刘玉昊副主任医师带领手术团队顺利为老人通过静脉放置了临时起搏器,紧接着,在最安全和舒适的麻醉实施下,袁荣涛教授团队分工合作,精准切下肿瘤,并切取腹部全厚皮片精准修复面部缺损。凭着娴熟的手法、精湛的技术和团队间的紧密协作,不到一小时,手术成功完成。老人术中生命

体征平稳,手术结束后很快醒来,在医护团队的精心护理下,庄奶奶恢复良好。

为104岁患者成功实施手术,彰显了青岛市市立医院多学科团队的治疗水平,医院设置“老年人服务专区”,实现“进一扇门,办所有事”,改善老年人就医体验。同时通过践行多学科诊疗模式、成立老年麻醉亚专业、手术护理康复一体化等模式,医院不断提升高龄老人救治能力,为更多高龄患者提高了生存质量。

(观海新闻/青岛早报记者 杨健 通讯员 徐福强)