

防治青光眼 守护眼健康

厦门眼科中心不断提升青光眼诊疗水平，防控工作前移下沉，让更多患者享有光明

3月12日-18日是第十六个世界青光眼周，近日，厦门眼科中心为市民开展青光眼公益筛查。“阿伯，你这眼压很高啊。”林阿伯就是在这次检查中被查出患了青光眼。幸好发现得及时，林阿伯已遵医嘱用药，控制住了眼压。

“重视早期筛查，减少视功能损害”是青光眼防控防治工作的重点。提高对青光眼危害的认知，重视青光眼随访更是防治工作的重中之重。世界青光眼周期间，厦门眼科中心通过对市民科普宣教及公益筛查，呼吁全民重视青光眼的早筛早治，减少致盲率。

厦门眼科中心在持续提升青光眼诊疗水平的同时，也十分重视青光眼防控工作的前移下沉，让更多青光眼患者享有光明，助力青光眼防治工作走向新高度。

文/本报记者 刘蓉
通讯员 梁亦豆 陈芳
图/厦门眼科中心 提供



厦门眼科中心青光眼专家团队合影。

青光眼发病隐匿 认识不足易误诊

当洪阿姨被送到厦门眼科中心就诊时，剧烈的头痛已经让她无法站立。正常眼压值为10mmHg(毫米汞柱，记录血压的一种单位)-21mmHg的范围，她的左眼眼压已高达65mmHg，属于急性闭角型青光眼发作。据了解，洪阿姨每年都坚持体检，但却从未检查过眼睛。这次眼病发作，头痛、呕吐的症状让洪阿姨误以为是内科急症，兜了个圈才得知自己是患了青光眼。

厦门眼科中心青光眼学科带头人王玉宏主任医师表示，急性闭角型青光眼多见于老年人，多有家族病史。发病时，有些本就患有慢性病的老人误以为是高血压、胃肠道疾病引发的头痛、呕吐，因此在确诊眼病上耽误了一些时间。“可见大家对眼健康的意识还比较薄弱。建议有体检习惯的老人每年体检项目中最好增加眼科这一

项，重点检查眼压、眼底。”她说。

王玉宏强调，青光眼是一种可以预防但不可逆转的致盲性眼病，各年龄段均有患病可能。发病时，会由于眼内压力升高，压迫视神经，导致视力下降、视野缺损。当压力不断升高，视神经不断受到压迫，会造成视神经萎缩，而这个过程是不可逆的，最后可能导致视野全部丧失。

要注意的是，青光眼发病隐匿，早期表现为视野的缺损，不易察觉，所以会在不知不觉中“丢失了视力”。早期可以通过自测的方式来发现。她介绍，可以用单手遮住一边眼睛，查看单眼视野是否出现黑影或部分画面缺失，用同样的方式测试另一只眼睛，就能进行初步的自我判断。一旦发现视野缺损的情况要抓紧到正规医院做进一步的诊断。

青光眼有遗传性 但可防可控可治

青光眼还具有遗传性，家族中一人患病，其直系亲属患病的概率会比普通人群高，更需要定期筛查。

“如果发现孩子的眼球异常增大、怕光流泪，很可能是青光眼。”据王玉宏介绍，先天性青光眼是由于胚胎时期发育障碍造成的，如果已知家族内有罹患青光眼的患者可以进行基因筛查，有利

于后代优生优育。

青光眼虽有遗传性，但青光眼是可防、可控、可治的，患者无须过度恐慌。厦门眼科中心青光眼科尤其注重患者的后期随访及心理健康，王玉宏为此还特地考取了国家心理咨询师二级证书。“增强患者治疗的信心，才能真正有效地提高患者的生活质量。”她说。

青光眼微创手术 高效诊疗造福患者

青光眼虽是终身性的疾病，但只要与医生积极配合，现有的诊疗手段已能较好地保持患者的视功能。目前，有效的治疗手段有药物和手术治疗。厦门眼科中心依托实力雄厚的医师团队，以及现代化检查、手术设备，能根据患者的病情开展相应的手术治疗。其中，已成熟开展的各项前沿微创手术，如PNT(无创降眼压术)、ABIC(内路粘小管成形术，一种微创高效的青光眼手术)、XEN凝胶支架引流管植入术(一种新的青光眼微创手术)等，以创口更小、恢复更快的优

点，给患者提供了更为舒适的治疗体验，且为患者提供了更多治疗的选择和可能。厦门眼科中心青光眼科也在青光眼微创手术中不断探索与革新，为救治患者提供了更为高效、个性化的治疗。

当然，青光眼的治疗不是“一劳永逸”，规律复诊，监测眼压、视野及视神经变化也十分重要。单眼发病后，也要注重对另一只眼睛的检查。王玉宏再次提醒，“早筛、早治，定期检查和复查，做好自己光明的第一守护者。”

医师团队实力雄厚 致力做“光明摆渡人”

作为三甲甲等眼科医院，厦门眼科中心青光眼科在学科带头人、科主任王玉宏教授的带领下，青光眼医师团队实力雄厚，致力做患者的“光明摆渡人”。

另外，国家973项目首席科学家、眼科学国家重点实验室终身名誉主任、青光眼专家葛坚教授，中华医学会眼科学分会候任主委、亚太眼科学会院士孙兴怀教授分别受聘为华夏眼科医院

集团战略发展与学术委员会主任、科技创新委员会主席，他们会定期到厦门眼科中心开展带教、会诊、指导工作。团队中更有中华医学会眼科分会青光眼学组副组长、厦门眼科中心业务副院长刘旭阳教授，以及李东侃主任医师、许亚章主任医师、黄维艺副主任医师和多名主治、住院医师，科室凭借实力雄厚的专家团队，用强大的诊疗实力和贴心的服务赢得了患者的口碑。

健康提醒

生病时多喝水 能缓解一些病情

本报记者 陈苑 整理

近年来，“生病多喝水”在网上遭到了群嘲，被认为“直男语录”。那么，生病时多喝水真的能帮助缓解病情吗？还是只是一种口头上的空话？

据厦门疾控专家说，生病时多喝水，对于一些疾病的缓解与恢复确实起到了一定的作用。因为生病时可能会出现体液流失、代谢减慢等情况，患者可通过多喝水达到改善脱水状态、加快代谢、平衡体温等目的。例如，对于感冒来说，喝水能起到以下作用：

1. 加速新陈代谢，加快人体吸收药物，排出废物和有毒物质。
2. 对于伴有发热症状的人，多喝水，能经由汗液的蒸发或尿液的排泄散热，使体温降低，有利于缓解发热症状。水的比热值高，蒸发数值大，每毫升水的蒸发热约为579.5千卡，故人体只要蒸发少量的水即可散发大量的热。
3. 补充因呕吐、腹泻等症造成的水分流失，利于身体

恢复。

4. 感冒多伴随呼吸道炎症，而炎症反应多会产生红肿热痛等症状，患者常感觉呼吸道干燥，对于咳嗽患者，干燥的呼吸道会让痰液更难咳出。因此应多补充水分，有利于病情的缓解。

当然，除了生病时多喝水外，日常生活中也需要保持良好的喝水习惯。根据《中国居民膳食指南(2016)》推荐，轻身体活动的成年人每日最少饮水1500毫升—1700毫升(7—8杯)，在高温或强身体活动的条件下，应适当增加。

喝水也并非越热越好。国际癌症研究机构(IARC)研究表明，温度超过65℃的过烫饮品为2A类致癌物(即很有可能致癌)，并且水温过高容易烫伤消化道黏膜。

但是，长期喝冰水也容易造成肠胃不适应，诱发疾病。推荐日常喝水以34℃—38℃的温热水为宜，水温尽量不要超过60℃。

毒蛇咬后22小时才道实情，小伙差点没命 医生妙手排毒转危为安

本报记者 刘蓉
通讯员 夏华珍

阳春三月，踏青的时候，也要当心草丛里冬眠后苏醒的蛇。近日，厦门一名男青年就和眼镜王蛇来了一次“亲密接触”，却硬扛了22小时才说出实情，差点把命丢了。幸好，经过有效治疗，患者已脱离危险，病情稳定后，本周将转回普通病房观察治疗。

近日一个晚上22点左右，一个面容消瘦的男青年被120送到厦门市海沧医院。陈东(化名)今年27岁，自称从外地来厦一个多月，还没找到工作，和网友约好在公园见面，但网友还没见到，身体却出现不适，又吐又拉，路过的好心人见了帮他拨打120急救电话。

到了厦门市海沧医院，他却坚决拒绝医生为他检查和治疗，只同意点滴“葡萄糖”。医务人员无奈，只好为他清洗干净身上的大便和污物后，开通绿色通道为他进行输液处理。

次日上午，医务人员交接班时，发现陈东左脖子出现颈部肿胀，追问之下，陈东才吞吐透露，曾在前一天14点左右在公园被蛇咬伤，他判断咬伤自己的蛇极可能是毒蛇，情急之下，自己拿水果刀在伤口下方割开试图“放血排毒”，出现几次呕吐、腹泻，他还以为这样就是排毒，扛一扛应该能过去，因此向120和接诊的急诊科医生护士隐瞒了毒蛇咬伤的病史。

得知陈东准确病情时，距离被毒蛇咬伤已经过去22个小时，他体内的蛇毒不仅没排掉，颈部已出现严重红肿、淤青，皮肤发烫、一碰就痛，陈东已经连嘴巴都张不开了，头晕得厉害，全身也疼

痛不已，他才反应过来蛇毒根本不可能自行排泄，不得不说出实情。

医务人员听后马上详细体检，看到他左侧颈部果然有两处点状伤口，又立即为他安排血常规、C反应蛋白、生化急诊、术前常规、床边心电图等一系列检查，同时进行抗感染、抗蛇蝎毒、蛇药口服加外用敷药、预防破伤风感染等处理，进行严密的生命体征观察。

各项检查结果提示，蛇毒已导致陈东心脏、血液、消化、肾脏系统等均受到不同程度损害，为进一步救治，他被转送到肾内科。肾内科主任、主任医师丁新国团队为他紧急进行了两次血液透析+血液灌流治疗，并联合重症医学科、普外科等科室会诊，制定诊疗方案，加强补液、清除氧自由基、补充电解质、抑酸护胃、利尿促进毒素排泄等，一系列全面措施起到了显著效果，两天后，复查陈东的各项指标已明显好转，提示体内蛇毒得到有效清理。

厦门市海沧医院急诊科负责人、主任医师李连彬表示，无论是被何种毒蛇咬伤，最正确的做法是第一时间到有抗蛇毒血清的医院就诊。抗蛇毒血清是治疗毒蛇咬伤的特效药物，抗蛇毒血清越早用越好，在毒蛇咬伤后的黄金2小时—4小时内注射抗蛇毒血清都是有效的。而陈东从被毒蛇咬伤，到说出实情开始接受中蛇毒受伤后干预，已经超过了22小时，是血液透析+血液灌流治疗起到关键作用，将他的血液引入特定设备中，“洗掉”毒素后，再将已净化的血液输回体内，这种方法也被大量使用于其他中毒患者。

链接

3月13日、18日 厦门眼科中心 开展青光眼义诊

厦门眼科中心将开展眼健康公益筛查以及宣教科普活动，为青光眼或疑似青光眼患者提供眼健康咨询，专家一对一定制分析病情。欢迎广大市民朋友前来参与。

●时间：3月13日、3月18日 上午8:30—11:30。

●地点：厦门眼科中心 思北院区(厦门市思明区厦禾路336号)。

一滴水一度电
当思资源有限

爱护环境
从低碳生活开始