

视野缺损原是青光眼 高危人群要早检查

生活中,人们对视野的理解,是指看问题的广度和深度。而医学上,能用眼睛“余光”看到的范围叫做“视野”。视野狭窄,对生活和工作影响很大,不能开车、过马路也非常危险。那么,哪些疾病会损害视野?应该如何进行早期筛查呢?



哪些疾病损害视野?

上海老刘所在的单位最近组织一年一度的体检。在眼科检查眼底后,医生建议老刘去医院眼科查查视野。老刘想:“为什么检查视野?我视野开阔着呢!”结果,老刘到眼科检查后发现视野有缺损,眼压也偏高,属于一种开角型青光眼。经过及时治疗,老刘的眼压正常了,视野也没有进一步损害。

临床上的“视野”究竟是什么概念?上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院眼科王一心主任医师解释称,视野是指双眼向前方的目标固视时所见的空间范围,如果说我们平时检查眼睛时的视力为“中心视力”,那么视野反映的就是“周边视力”。



早期检查保住“余光”

青光眼像一个小偷将患者的余光(视野)一点点蚕食,若不及时诊治,患者终将失明。

上海第九人民医院眼科郭文毅主任医师提醒,青光眼病人常常有眼压高,而眼压高可能会引起眼睛疼痛,因而我们自然会想到“青光眼一定有眼睛胀痛”,这其实是误解。一项针对401位青光眼患者的调查表明,仅有3%的人有眼痛、头痛等明显症状,41%的患者只有眼睛异物感、刺痛、视觉障碍等不典型的症状,剩下56%的患者没有任何自觉症状。

青光眼主要分为闭角型青光眼

和开角型青光眼。闭角型青光眼只有在急性发作时眼压急剧升高才会出现明显的眼痛、头痛、视力急剧下降等症状,而在没有发作的时候眼压是正常或者缓慢升高的,因此患者不会觉得眼胀头痛。开角型青光眼病人的眼压是慢性升高,且往往仅中度升高,患者亦不自觉。在体检中有的患者眼压高出正常上限两倍多亦不自知,更不用说开角型青光眼患者中还有一部分人眼压始终在正常范围内,我们称之为正常眼压性青光眼。

哪些情况会出现视野的缺损或狭窄?王一心说,有许多眼病及神经系统疾病可引起视野的特征性改变,比如开角型青光眼,在其进展过程中,就会在视野上出现特征性的

变化和开角型青光眼。闭角型青光眼只有在急性发作时眼压急剧升高才会出现明显的眼痛、头痛、视力急剧下降等症状,而在没有发作的时候眼压是正常或者缓慢升高的,因此患者不会觉得眼胀头痛。开角型青光眼病人的眼压是慢性升高,且往往仅中度升高,患者亦不自觉。在体检中有的患者眼压高出正常上限两倍多亦不自知,更不用说开角型青光眼患者中还有一部分人眼压始终在正常范围内,我们称之为正常眼压性青光眼。

青光眼导致的视野损害无法逆转,大多数患者自觉症状又不明显,主动检查对于早期发现就非常重

要。只要及时治疗,绝大多数青光眼病人都可以终身不落残疾。

因此,视野检查在疾病诊断中有重要意义。早期的视野检查,为手动的中心平面视野计和周边弓形视野计。现代的视野检查法不但实现了标准化、自动化,而且与其他视功能检查相结合。视野检查属于一种心理物理学检查,反映的是患者的主观感觉,因此需要患者的配合。

要。只要及时治疗,绝大多数青光眼病人都可以终身不落残疾。

一般来讲,45岁以上的中老年人、有青光眼家族史、高度近视患者、心血管疾病以及糖尿病患者是青光眼的好发人群。对于这些人,更应在常规体检的基础上增加青光眼的筛查项目,如眼压和眼底检查等。主动进行筛查是完全可以早期发现并在有生之年保住生活所需的“余光”的。

另外,青光眼并非老年人的专利。有的患儿甚至在胎儿期就已经患有青光眼。

(王蓓)

八类人喝酸奶更养生健体

疫系统功能,并能抑制肿瘤。

●高血压患者。研究表明,适量摄入乳制品有利于高血压的防控,低脂乳制品以及发酵乳制品有利于预防脑卒中。

●服用抗菌素的人。抗菌素会引起肠道菌群紊乱,也会降低免疫力。在停药之后,继续喝一段时间酸奶,可以大大减轻抗菌素的副作用,恢复人体正常菌群平衡。

●骨质疏松患者。酸奶是天然食品中钙吸收率最高的一种,尤其适合骨质疏松患者。

●消化不良的人。酸奶发酵后产生的乳酸还能抑制有害微生物的繁殖,促进胃肠蠕动和消化液的分泌,特别适合消化不良者、老人和儿

童食用。

●经常便秘的人。酸奶含有大量活性乳酸菌,能够有效调节体内菌群平衡,促进胃肠蠕动,从而缓解便秘。空腹时喝能更好地促进排便。

●口臭的人。有研究显示,有口臭的人,每天喝无糖酸奶,连喝六周,症状就会得到改善。这主要是酸奶中的益生菌在肠道发挥作用,酸奶中的维生素D也有杀灭胃肠内导致口臭细菌的作用。

喝酸奶注意事项:不要加热;要在饭后2小时左右饮用;饮后及时漱口;不要给婴儿喂食;不要与氯霉素、红霉素等抗生素、磺胺类药物和治疗腹泻药物一起使用,可杀死或破坏酸奶中的乳酸菌。

(邹卓琪)



酸奶营养丰富,口感酸酸甜甜,有八类人喝酸奶,更有助于养生健体。

●乳糖不耐受者。牛奶中的乳糖是导致喝牛奶腹泻的“元凶”。在牛奶发酵成为酸奶的过程中,乳糖部分变成乳酸和其他有机酸,因此会减少“乳糖不耐受”的问题。另外,乳酸菌本身也会产生大量的“乳糖酶”帮助人体消化乳糖。所以,乳糖不耐受的人最适合喝酸奶。

●免疫力低下的人。国内外研究证明,摄入酸奶可以激活全身的免

高龄女性 备孕不可儿戏

我国全面二胎政策放开至今已一年有余,有人欢喜有人忧,喜的是终于顺利生下二胎健康宝宝,忧的是一直怀不上孩子或者由于各种原因而出现流产。据统计数据表明,适龄孕妇早期流产率为12%,而高龄孕妇出现流产率高达31%。孕妇年龄愈大,胎儿出现畸形的机率也愈高。

我国医学上把35岁以上的孕妇称为高龄产妇,需要特别关注。这是为什么呢?因为孕妇年龄愈大,患上妊娠高血压、妊娠糖尿病等妊娠合并症的风险就愈大,其生育的风险也愈高。另外,按照统计数字,高龄产妇怀上唐氏儿的比例,约为三分之一到四百分之一。这是因为母体的年龄愈高,卵子出现染色体异常的机率愈大,这是导致胎儿畸形的关键因素。

所以说,高龄女性若要健康孕育二胎,孕前的三个必要一定要牢记。

备孕心情一定要好。在计划二胎的女性当中,不乏70后、80后这些高龄女性。这部分的女性有可能会急于孕育二胎,而产生精神压力过大的情况。然而,备孕期间精神紧张、情绪焦虑往往是备孕失败的重要原因之一。所以,高龄女性在备孕期间要保持良好的心态,尽量避免让工作和生活的压力影响到自己的情绪。

提高身体素质。由于身体机能的衰退,女性的身体素质是逐年下降。由于身体免疫力低下,高龄女性容易在孕期患上妊娠综合症,影响胎儿的正常发育从而引发流产或畸形的发生。所以,在备孕期间,高龄女性要想设法提高自身免疫力,增强身体素质。

专家指出,提高身体素质可以从运动和饮食两方面来进行。适度的运动能够增加人体内的血液循环速度,增加新陈代谢功能的运转,达到增强体质体的目的。

把握好怀孕的时机。高龄女性除了要在排卵期增加同房次数以增加受孕成功率外,最好还是选择在夏末、初秋这两个季节怀孕,因为这时期各类新鲜的蔬菜瓜果大量上市,孕妇可以获取丰富的营养,有利于胎儿的健康成长。而且,这两个季节的气候比较宜人,避开了风疹、流感、流脑等流行性病毒感染的机率。

(艾文)

