

# 认识青光眼 关注眼健康

本报记者 李嘉

每年3月6日是世界青光眼日,而3月的第二周则是世界青光眼周,旨在提醒全球公众关注青光眼,关注眼部健康,尤其是40岁以上的群体和高危人群,应该定期进行眼科检查。早期发现和干预是预防视力丧失的关键。

## 什么是青光眼?

青光眼并不是一种单一的眼病,而是一组进行性视神经损害的疾病统称,通常以视神经损伤和视野缺损为特征,主要与眼内压过高有关。眼内压升高会压迫视神经,损伤神经纤维,导致视力的逐渐丧失,甚至失明。值得注意的是,青光眼的损伤是不可逆的,也就是说,视力一旦失去便无法恢复。

## 青光眼的分类有哪些?

原发性青光眼(最常见)  
继发性青光眼(由其他疾病引起)  
先天性青光眼(出生时就有)  
原发性青光眼又可分为开角型青光眼和闭角型青光眼,其中开角型青光眼最为常见,约占所有青光眼病例的60%—70%。

不过,青光眼在早期发生时通常没有明显的症状,使得许多人因此被“偷走”了视力。

## 青光眼的危害与早期症状有哪些?



青光眼的早期症状往往非常隐匿,很多患者在病情处于初期时并未察觉。常见的早期症状包括:视力逐渐下降,尤其是视野边缘模糊;早晨起床上看书、看报费力;眼眶和前额部位感到胀痛不适;情绪激动时,出现头痛或眼睛胀痛;看东西模糊;偶尔在晚上看灯光时,眼前会出现五彩斑斓的光圈。

这些症状常常被当成是“老人眼花”“视力下降”或是“缺乏休息”,很多患者因此错过了最佳的治疗时机。因此,定

## 期检查尤其重要。

### 青光眼的高危人群有哪些?

青光眼如此可怕,但并非每个人都会长得病。以下这些人群,患青光眼的概率更大,需要更加关注眼部健康,定期进行眼科检查:有青光眼家族史,高度近视或远视者;长期使用类固醇药物的人群;患有糖尿病、高血压等全身性疾病者;40岁以上的中老年人,特别是女性。

### 如何预防和治疗青光眼?

早筛早控是避免青光眼导致视力丧失的关键。青光眼无法完全治愈,但通过早期发现和及时治疗,可以有效控制病情,延缓视力丧失。

### 预防措施:

定期眼科检查:尤其是40岁以上的中老年人和高危人群,建议每年进行眼压检查。

避免眼疲劳:避免长时间在昏暗环境下用眼,比如长时间在灯光昏暗的地方看手机或电脑。

保持健康生活方式:戒烟、控制饮酒、保持正常体重、适度运动,保持良好的血糖和血压水平。

### 治疗方法:

青光眼的治疗方法主要有以下几种:

药物治疗:通过眼药水或口服药物来降低眼压,是最常见的治疗方法。

激光治疗:激光可以通过改善房水循环,达到降低眼压的效果。

手术治疗:对于药物和激光治疗效果不佳的患者,可能需要进行手术治疗,如小梁切除术或者房水引流术植入术。

青光眼是一种不可逆的致盲性眼病,但通过早期筛查和科学管理,可以有效控制病情发展,保护视力。

# HPV早了解,宫颈癌早远离

本报记者 李嘉

受精、妊娠和分娩的过程宫颈都会参与。

近年来,宫颈癌发病率呈现上升趋势,宫颈癌发病年龄呈现年轻化趋势。一项关于宫颈癌流行病学的研究显示,诊断为子宫颈癌的最小年龄仅为17岁。

HPV感染率高,中国25—45岁成年女性中,高危型HPV感染率高达19.9%,其中健康体检人群感染率高达12.9%。这意味着,平均每5个25—45岁女性中,就可能有1人感染高危型别HPV。中国女性HPV感染率按年龄呈“双峰”分布:第一个高峰在“17—24岁”,第二个高峰在“40—44岁”。

## 为什么会感染上HPV?

性行为是感染HPV的主要途径,但不是唯一途径。HPV可通过母婴传播以及直接接触传播,如皮肤黏膜接触,手接触了

HPV污染的物品后,在如厕、沐浴时可能将病毒带入生殖器官,或者是生殖器官接触到带有HPV污染的浴巾、内衣等也可能被感染。

HPV感染几乎没有症状,许多人并不知道自己感染了HPV,也不知道自己可以将病毒传染给其他人。

### 如何预防HPV感染及宫颈癌?

HPV疫苗接种是预防HPV感染的有效方法之一。宫颈癌是一种可以预防的癌症,2023年《中国子宫颈癌综合防控指南》提出,接种预防性HPV疫苗属于宫颈癌三级预防策略的第一步。

WHO建议,9—14岁未发生性行为的女孩应该作为首要接种对象。年龄小容易激发更好的免疫反应,帮助青少年女性获得更好的保护。适龄女孩在首次性行为前

接种HPV疫苗可以有更好的预防效果。

对于已发生性行为的女性,接种HPV疫苗也有很好的保护作用。HPV疫苗并不只对从未感染过HPV的女性有效。因为疫苗是多价的,即使感染了一个HPV型别,疫苗还可以预防该疫苗覆盖的其他HPV型别感染导致的病变。

### HPV疫苗安全性如何?

目前中国境内已获批上市的HPV疫苗,其活性成分均为蛋白质,不含有活病毒,所以没有感染性和致癌性。中国境内已获批上市的HPV疫苗也均通过了国家药品监督管理部门的批准。

健康是女性一生最重要的话题之一,HPV的预防也不应该仅在HPV知晓日这一天,让我们一起充分了解并预防HPV感染,尽享自己的健康加码。

# 惊蛰养生:顺应时节调身心

本报记者 李嘉

中医认为,惊蛰时节阳气上升,万物生发,人体阳气也随之升发,此时的养生应顺应自然规律,既要保护阳气,又要防止邪气侵袭。

春季肝气旺盛,易怒伤肝,可通过适当的户外活动和舒缓运动来调节情志,保持身心健康。

惊蛰后可适当增加户外活动。春季运动宜柔不宜刚,可选择散步、慢跑、打太极等舒缓运动,运动量由小到大,循序渐进。

同时,春季气温变化较大,应注意及时添减衣物,防止感冒。夜间保持室内通风,但避免直接吹风,以防风邪入侵。

推荐两道有助于缓解症状和预防感冒的药膳或饮品——

葱白萝卜饮:将六根葱白切段,一根白萝卜切块,15克生姜切片。锅内放水加入白萝卜煮熟,再放入葱白、生姜同煮3至5分钟即可。每日早晚饮用,可解表散寒。适用于怕冷、无汗、发热头痛、鼻塞、流清涕、咳嗽、咳痰色黄质黏、不易咳出,鼻流黄涕,发热较为明显,怕冷较轻,出汗多,口渴等属风热感冒人群。

桑菊茶:将5克白菊花、5克桑叶、3克绿茶一起放入杯中,加入沸水,闷泡3分钟后饮用,可以反复冲泡。可疏散发风热、清热化痰。适用于咳嗽,咳痰色黄质黏、不易咳出,鼻流黄涕,发热较为明显,怕冷较轻,出汗多,口渴等属风热感冒人群。

惊蛰时节,天气转暖,人们开始增加户外活动,但要注意饮食清淡,避免油腻,多吃水果蔬菜,如梨、桃、杏等,以补充维生素C,增强体质。

惊蛰后,天气转暖,人们开始增加户外活动,但要注意饮食清淡,避免油腻,多吃水果蔬菜,如梨、桃、杏等,以补充维生素C,增强体质。

惊蛰后,天气转暖,人们开始增加户外活动,但