



健康关注

守护眼健康 防治青光眼

□ 陶 海

2025年3月9日—15日是第18个“世界青光眼周”，主题是“AI协同护航，共防青光眼”。青光眼是一种常见的致盲性眼病，以中老年人 为高发群体。临床医生发现，有相当一部分慢性青光眼患者往往在不知不觉中逐渐丧失了部分甚至全部视力，提示早发现早治疗很重要。

什么是青光眼

青光眼是由眼压升高导致视神经受损的一种致盲性眼科疾病。眼压又称眼内压，是眼球内容物作用于眼球壁的压力。当眼内压间断或持续升高时，高血压会导致眼球各部分组织和视功能受损，严重时会导致失明。目前的医学水平尚无法使青光眼患者已萎缩的视神经重新恢复功能，所以及早发现、及时治疗非常重要。

青光眼的防治重在“早”：早发现，早预防，早诊治；难点也在“早”：青光眼的早起识别很难，因为其症状不只局限于眼部，还时而伴有明显的全身症状，甚至这些全身症状掩盖了眼部表现，使得病人先到神经科、内科、急诊等科室就诊，从而延误了青光眼的及时诊断和治疗时机，造成不可挽救的视功能损害。

青光眼发作的信号

按照病因可将青光眼分为原发性青

光眼和继发性青光眼。

原发性青光眼的病因尚不明确，有些患者存在一些解剖特点，如眼球小、眼轴短、远视、前房浅等。若患者情绪波动、在光线较暗的地方停留过久、长时间低头阅读等，就可能诱发青光眼。

继发性青光眼多因炎症、外伤、出血、肿瘤等破坏了房角的结构，导致房水排出受阻，眼压升高。

青光眼急性发作易被发现，一般表现为：眼球胀痛，视力急剧下降及同侧偏头痛，甚至伴有恶心、呕吐、体温增高和脉搏加速等。

青光眼非急性发作虽然不容易被发现，但若出现以下情况时，要引起高度重视，及时就医检查：1.经常性眼球胀痛，鼻根眉弓痛而又无近视、远视和散光或其他疾病；2.经常出现看灯或其他光源时可见其周围有彩虹样的光环，看东西好像前面有一层雾遮挡；3.眼红充血，视力模糊，疼痛明显但无分泌物；4.远视眼者及近视眼者近期内视力明显下降，近视有进行性加重的感觉，并伴随着头痛、恶心、呕吐；5.40岁以上的人经常更换老花镜，仍觉不合适。

应该注意的是，有些青光眼如开角型青光眼和慢性闭角型青光眼，在发病早期可以无任何症状，对于缺乏青光眼防治常识的人而言，通常不能自我判断，

需要依靠眼科医生进行专门的检查才能确诊。由于此类型病情发展缓慢，当出现视视力受损害时，往往已进展到晚期。所以，40岁以上的人每年除了查视力外，还要查眼压和眼底。

哪些人易患青光眼

- 1.有青光眼家族史者。
- 2.高度远视，具有短眼轴、小眼球解剖结构的人群。
- 3.高度近视，既往有眼部外伤或其他眼病者。
- 4.有糖尿病，高血压患者，长期使用皮质类固醇激素类药物。
- 5.中老年人 群，尤其是中老年女性。
- 6.生活不规律，休息睡眠差，情绪容易激动，嗜烟酒人群。

青光眼的治疗方法

目前，青光眼的基本治疗原则是降低眼压，保护视神经。药物、激光、手术是降低眼压的主要手段。

针对原发性开角型青光眼和高眼压症，用滴眼液进行局部治疗是最常用的方法。如果滴眼液仍不能有效降低眼压，则加用口服药或全身静脉用药。如果口服或全身静脉用药仍不能有效降低眼压，则应选取其他的治疗方法，包括激光治疗和手术治疗。而闭角型

青光眼早期应手术治疗，药物治疗为辅助手段。

如何防治青光眼

由于原发性青光眼的致病原因还不太清楚，所以预防主要在于尽量避免诱发因素，包括保持生活规律、睡眠充足、情绪稳定、饮食有节。劳累过度、睡眠不足、情绪波动、饮食不节或暴饮暴食等因素会影响血管神经调节中枢，使血管舒缩功能失调，可引起眼压的急剧升高，导致青光眼急性发作。

除此之外，还应做好以下防治措施：

- 1.对于有青光眼家族史的人群，建议每年定期进行眼部检查，以便及早发现、诊断和治疗青光眼。
- 2.及时识别急性闭角型青光眼发作的征象，如剧烈头痛、眼痛、恶心、呕吐以及视物模糊等，一旦出现这些症状，应立即就医。
- 3.由于青光眼目前尚无法完全根治，因此一旦确诊，患者需要长期用药并定期复查。务必遵医嘱服药，按时用药，不可随意停药或换药。
- 4.若眼部出现以下情况，建议及时到医院进行检查，以排除青光眼的可能性：经常感到眼睛疲劳不适；眼睛经常酸胀，休息后缓解；视物模糊、近视或老花眼度数突然加深；眼部经常感觉干涩。



春和景明 孟德龙

医生提醒

老年人谨防缺铁性贫血

□ 张 稳

老年人为何更易患缺铁性贫血

老年人易患缺铁性贫血，一是由于味觉、咀嚼、吞咽及消化等机能衰退，食物摄入量及种类明显减少，尤其是动物性食物摄入不足，而植物性食物中铁的利用率又相对较差；二是一些老年人患有影响铁吸收的疾病，如萎缩性胃炎、慢性腹泻等；三是老年人往往存在不良生活习惯，如长期大量饮用过浓茶水、咖啡，而茶叶中的鞣酸与咖啡中的多酚类物质都会与铁形成难溶的物质，阻碍人体对铁的吸收。

如何应对缺铁性贫血

饮食调理 研究表明，食疗是改善缺铁性贫血最经济、最有效的方法。可适量增加豆类、菌类、海产品在食谱中的比例；多食用新鲜的水果和绿叶蔬菜，为机体提供丰富的有机酸、维生素C和叶酸，促进铁吸收和红细胞合成。另外，中医中有“以形补形”“肝主藏血”的说法，所以可适当食用鸭血、猪血等动物血，以及动物肝脏等。同时，要适当忌口，如茶叶、柿子、山楂、石榴等含鞣酸较多的食物，在补铁阶段应当减少摄入。若本身患有溃疡、痔疮等慢性失血性疾病，为了降低出血风险，饮食以软食、易消化为主，避免质硬、边缘不规则的食物。

加强运动 我国传统体育运动中的五禽戏、八段锦、太极拳都可以提高机体抗病能力，促进胃肠运动，增加铁元素的吸收和利用。

中药治疗 根据辨证施治的思想，缺铁性贫血可以采用中药汤剂治疗，如用香砂六君子汤治疗脾胃虚弱证、用归脾汤治疗心脾两虚证、用异功散合六味地黄丸治疗脾肾双亏证。同时，选择与功能主治相符的中成药。

积极治疗原发病 对于可引起缺铁性贫血的原发病，如消化道疾病、长期痔疮出血等，应积极配合医生进行治疗。

启 事

凡因条件所限，未能及时取得联系的作者，敬请电告本版编辑随时进行联系，以便付酬。

健康新知

培养健康的饮水习惯

□ 李 旭

喝水是大家每天必做的一件事。其实，饮水也是一门学问，饮水卫生、饮水量对健康也很重要。了解更多饮水知识，培养健康的饮水习惯，可以更好地提升生活质量、预防疾病。

重视安全饮水

生活饮用水中不应含有病原微生物；生活饮用水中化学物质不应危害人体健康；生活饮用水中放射性物质不应危害人体健康；生活用水的感官性状良好；生活饮用水应经消毒处理。日常生活中一定要注意饮水卫生问题。

以下四种方法可以助力饮水卫生。1.选择安全水源。不饮用水质异常、不符合国家标准的饮用水。如果日常饮用自来水，最好煮沸后再喝。2.定期清洗饮水机。家中的饮水机、水壶等设备应定期清洗，避免细菌滋生。3.不喝生水。生水中可能含有致病微生物，直接饮用存在健康风险。4.尽量不要喝敞口久放的凉白开。尤其是在苍蝇、蚊子比较多的夏季，长时间敞口的水可能会被细菌等污染。

足量饮水益处多

水占成年人体重的60%—70%，参与身体新陈代谢、体温调节、营养物质运输等多种生理功能。大家每天通过

呼吸、排汗、排尿等途径流失2—3升水分，因此需要及时补充。

《中国居民膳食指南(2022)》提出，在温和气候条件下，降低身体活动水平时成年男性和女性每天水的适宜摄入量分别为1700毫升和1500毫升。这个量包括直接饮用的水和食物中的水分，但每日具体量要根据个人的体重、活动量和气候等因素来调整。比如，在炎热或干燥的环境下，需要补充更多水分；运动后也应及时补充适量水分；发热、腹泻等情况下，也需适量增加饮水量。

喝水有什么注意事项呢？

- 1.不要等渴了才喝水。喝水次数及时间应该在一天中合理分配。
- 2.少量多次饮水。不要一次性大量饮水，建议每次饮用200—300毫升，分多次完成。
- 3.早上起来适量喝点温开水。有助于唤醒身体，促进新陈代谢。
- 4.睡前适量饮水。睡前可少量饮水，避免夜间脱水，但不要过量，以免影响睡眠。
- 5.避免喝过热的水。建议水温在40℃左右。超过65℃的热饮会损伤口腔黏膜和消化道，增加患食管癌的风险。

一些人会选择喝饮料补充水分，这种做法是错误的。含糖饮料含有大量

的添加糖和能量，长期饮用可能带来许多健康问题，比如体重增加，患2型糖尿病、龋齿，甚至可能导致高血压、高血脂等疾病。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐：每天摄入糖不超过50克，最好控制在25克以下。饮料喝多了容易糖分超标，千万别大意！

“低糖”饮料 虽然产品外包装上有这样的标识，但其实它们同样含糖。它们主要使用人工代糖代替蔗糖。长期摄入人工代糖也会影响健康。

碳酸饮料 大多数碳酸饮料的含糖量都不低。喝一瓶330毫升的碳酸饮料相当于吃5—8块(4.5克/块)方糖。

果汁饮料 有些听起来很健康的果汁饮料含糖量很高，即使是100%纯果汁，也含有天然果糖，过量饮用同样不健康。

运动饮料 高强度运动后虽然可以适量补充电解质，但普通人过量饮用，也可能导致糖分摄入过量。

含乳饮料 指以乳或乳制品为原料，加入水及适量辅料经配制或发酵而成的饮料。注意，含乳饮料不属于乳制品。某些含乳饮料，一瓶甚至含有63.5克糖。另外，豆乳、椰子汁、杏仁乳(露)、核桃露、花生露等植物蛋白饮料的含糖量也不低。

茶饮料 有些茶饮料的含糖量，甚至比碳酸饮料还高。



惊蛰桃花开 徐 骏

惊蛰养生 宜清补五脏

□ 李金辉

防风保暖 动能生阳

惊蛰时节，气温变化较大，时有“倒春寒”。春季多风，中医认为，“风为百病之长”。此时，头部、腰腹、背部等人体阳气聚集的部位易受到侵袭。因此，中老年人应注意防风保暖，不要因为气温回升而过早减衣，适当“春捂”，以合“春夏养阳”之道。

中医认为，“动能生阳”。春天适合运动，中老年朋友可在家练练拉筋、八段锦、太极拳、瑜伽等温和的运动，不宜过度运动。

少酸多甘 助益脾气

惊蛰时节，人体肝阳之气顺应时节而继续上升，阴血相对不足。在饮食上，应顺应阳气升发，助益脾气，令五脏平和。

调和五味，少酸多甘 春季属肝，惊蛰时节，肝阳上升，肝旺脾弱。酸味入肝，具收敛之性，不利于阳气的升发和肝气的疏泄，还易伤脾胃，所以此时要少吃酸味食物。人们可适量多食辛甘发散之品，如糯米、黑米、山药、红枣、桂圆、栗子等甘味食物，以补脾气，脾脏强健，亦可滋养肝气。此外，葱、生姜、韭菜、蒜苗等性温味辛的食物也很适合在惊蛰时节食用。

调和阴阳，清补五脏 惊蛰时节，饮食应顺肝性，助益脾气，令五脏阴阳平和。此时宜多吃富含植物蛋白质、维生素的清淡食物，少吃动物脂肪类食物，以促进新陈代谢和肠胃

蠕动，如春笋、芹菜、菠菜、萝卜、油菜等。喝汤粥有助于滋肾阴、潜肝阳、清心火、去肺热，避免肝气升发过度，莲藕排骨汤、百合莲子汤等都很适合在此时食用。

在此推荐“一道菜”——春笋火腿汤。

原料：春笋、火腿各适量。
做法：将春笋剥皮，清洗干净，春笋、火腿分别切片。春笋焯水后放入砂锅，放入火腿，加水，中火烧开，小火慢炖半小时，调味出锅。

功效：开胃健脾、增强食欲，宽胸利膈、通腑排便，尤其适合春季肝郁脾虚、肝胃不和、消化不良者食用。

笋有“蔬中第一珍”的美誉。春笋有升发作用，味道清淡鲜嫩，营养丰富，可促进肠道蠕动，助消化、防便秘。

心理门诊

合理饮食有助改善抑郁

□ 和 琴 郭 明

富含膳食纤维的食物

肠道微生物在情绪、认知和焦虑调节中扮演着关键角色。而膳食纤维有助于改变微生物群的组成，故可适当多吃全麦面包、糙米、燕麦、小米、黑米、杂豆、红薯、南瓜、土豆、芋头等富含膳食纤维的全谷物和粗杂粮。益生菌含量高的食物，如酸奶及其制品也可以适当食用。

需提醒，对抗抑郁的营养素众多，不是某一类、某一种食物可以全部提供，因此饮食要做到适量、均衡、多样化。此外，还要限制可能增加抑郁风险的食物摄入量，尤其是高糖、高脂、高热量的超加工食品，如油炸食物、甜点、甜饮料、薯片、辣条、奶茶、加工肉肠、泡面等。酒和酒精性饮料、浓咖啡、浓茶等由于会对睡眠产生一定的影响，建议少喝。

当然，饮食只是影响情绪的一个因素。要远离抑郁困扰，还应积极进行体育锻炼、保证充足睡眠、养成健康的生活方式、维持良好的人际关系等。

研究表明，食物中的某些营养素，包括B族维生素、维生素C、维生素A、维生素D、长链ω脂肪酸，以及铁、锌、镁、硒、锂等微量元素对防治抑郁症具有积极的作用。

肉类

铁、锌、维生素B₁₂、维生素B₆。在各种动物性食物中含量丰富。尤其在动物内脏中，“抗抑郁营养素”密度尤其高。

海鱼

可多吃深海鱼类，如三文鱼、鳕鱼和鳊鱼，以及虾类、贝类等。这些食物富含不饱和脂肪酸，对促进大脑神经传递物质的平衡具有积极作用，有助于降低抑郁症状。

蔬菜水果

可以多吃香蕉、苹果、柑橘、猕猴桃、胡萝卜、生菜、黄瓜、南瓜和绿叶蔬菜，它们不仅富含维生素C、叶酸、钾、维生素A，还能提供多种具有抗氧化、抗炎作用的植物化学元素。