

今年6月6日是第29个全国“爱眼日”，主题是“关注普遍的眼健康”

您眼中的那张“底片”还好吗？

◆运城眼科医院眼底病科主任、主任医师 潘秀红



▲潘秀红为患者检查

记者 景冬波 摄

什么是眼底？什么是眼底病？

顾名思义，眼底就是眼球后部的组织，包括玻璃体、视网膜、脉络膜和视神经。视网膜血管是我们全身唯一可以“直视”到的血管，因此眼底是很多疾病的“窗口”。如果用胶卷照相机来比喻眼睛，前面的晶体类似于照相机镜头，眼底类似照相机胶卷，眼底上述结构发生病变，就是眼底病。

眼底病是种病种繁多、病因复杂、病情多变的眼病，目前的医学技术，晶体可以通过手术更换为人工晶体，也就是白内障手术。而眼底不能更换，只能“修理”，也就是治疗，因此眼底病非常难治、治疗起来非常复杂。那么，您眼中的那张“底片”还好吗？

常见的眼底病有哪些？

“甜蜜的致盲杀手”——糖尿病视网膜病变。糖尿病作为常见病，大家非常熟悉，而糖尿病视网膜病变是糖尿病最常见的微血管并发症之一，也是最为严重的致盲眼病。我国糖尿病患者人数高达1.14亿，其中约3700万人发生糖尿病视网膜病变。也就是说，每3个糖尿病患者中就会有1个发生糖尿病视网膜病变，其中3个糖尿病视网膜病变患者中又会有1个面临失明的危险。伴随患糖尿病时间的增长，发病率逐渐升高。因此，糖尿病患者要定期接受眼部检查，早发现早干预。

老年人视力头号杀手——年龄相关性黄斑变性。年龄相关性黄斑变性，又称老年黄斑变性，是老年人视力丧失的头号杀手。65岁以上人群，老年黄斑变性的患病率为15%，75岁以上人群患病率高达37%。老年黄斑变性给大量老年人造成视觉障碍，导致丧失生活能力。

警惕近视引起的眼底病——高度近视眼底病变。很多人认为近视的后果无非是戴眼镜，度数增高就换副眼镜。现在激光治疗近视手术已经很成

熟，不想戴眼镜也可以通过激光治疗。高度近视不仅影响视力，还可引发视网膜脱落等一系列眼部疾病，更重要的是，即便做了近视眼手术，也不能降低高度近视视网膜病变发生的风险。因此，中高度近视人群要定期检查眼底，避免剧烈运动和眼球受到撞击。一旦发现视力下降要及时就医，避免延误诊疗。

警惕高血压引起的眼底病——高血压性眼底病变。2015年权威全国高血压流行病学学调查结果显示，我国高血压患病率为23.2%。《中国高血压防治现状蓝皮书2018版》显示，全国年均新增高血压1000万人。高血压会导致眼底的损害，其中高血压视网膜眼底病变是常见损害之一，所以患了高血压要定期查眼底。

警惕黑影杀手——视网膜脱离。视网膜位于眼球内，是一层薄薄的膜样组织，其作用非常重要，它负责感知光线并将视觉信息传送到大脑。当视网膜脱离其正常位置时，它就不再发挥功能，视力就会受到严重影响。“飞蚊症”是指眼前感觉有小蚊子飞来飞去，老年人和高度近视患者常有此症状。如果飘浮的黑影突然变大或增多，眼前幕状黑影遮挡，视力下降，很有可能是发生了视网膜脱离，被称为“黑影杀手”。及时就诊可挽救视力，延误时机严重者则可能导致失明。

眼底病有哪些表现？

当出现视力下降、视物变形、变色、视野缺损、视野缩小、视物发暗、眼睛疼痛、眼前黑影飘动闪光感等，可能就是出现了眼底病。

眼底病的常用检查有哪些？

眼底照相：“眼底一张照，眼病早知道”。一张小小的照片，可以发现和诊断很多眼底病。

光相干断层扫描(OCT)：眼底按解剖结构分十层，OCT检查类似于给

我们的眼底做一个剖面，来了解发现眼底各层的病变，为临床治疗提供依据，而且OCT是无创检查，适合于任何人群。

B超：是通过超声来了解眼睛内部的结构。

眼底荧光血管造影/吲哚菁绿血管造影：是将造影剂注射进体内，来了解眼底病变的方法。

眼底病的治疗方法有哪些？

药物治疗：

口服药物治疗，以促进视网膜出血吸收、改善循环等。

玻璃体腔注药术，也就是我们通常所说的“眼内打针”，可以直接将药物注入眼内，到达病变所在的位置。

激光治疗：包括视网膜光凝术和激光玻璃体消融术，激光玻璃体消融术适合于玻璃体混浊，也就是“飞蚊症”患者，可以将玻璃体混浊物“汽化”变成气体后吸收。

手术治疗：如常用到的玻璃体切除手术，治疗视网膜脱离等。

眼底病的预防措施是什么？

补充维生素：增加新鲜蔬菜、水果的摄入，例如花菜、菠菜、蓝莓、橘子等，可以补充丰富的维生素。

改善用眼习惯：日常生活中，要养成良好的用眼习惯，用眼时注意劳逸结合，用眼1小时后应适当放松5分钟~6分钟，避免眼部疲劳。

控制血糖、血压、血脂：患有糖尿病、高血压、高血脂等疾病，应合理控制血糖，有助于减少眼底病的发生，延缓眼底病的进展。此外，也要注意控制血压、血脂，尽量减少钠盐摄入，做到低盐、低脂饮食，防止血压进一步升高，对于预防眼底病也有一定效果。

定期检查眼底：建议高度近视、老年人及“三高”人群定期进行眼底检查，发现早期病变及时干预，做到早筛、早诊、早治。

高考来临，我们能做什么？

◆康杰中学心理教研组长、国家二级心理咨询师 曹莉华

“高考不仅是文化知识考试，心态比拼也同样重要。越临近高考，孩子的心理状态越不稳定，经常焦躁不安，想安慰却让他更愤怒。面对这种情况，作为家长该怎么办？”这样的情况相信很多高三家长都深有体会。面对孩子人生第一次重要选择，家长怎样助力孩子高考呢？应从以下3个方面入手。

第一，创建温馨的环境。

学习固然重要，但是家庭环境也会影响学生的学习状态和心态。家庭环境作为孩子学习和休息的场所，应该是温馨而安静的。

温馨，是要有家的感觉，每个人之间互相关爱、彼此包容，孩子可以表达自己的情绪，并且在父母那里得到能量和支持；安静，是指相对比较安静的环境，尤其是家长不能过分指责和唠叨。当然，家长也不能因为害怕给孩子压力，家里鸦雀无声，全家的所有行动都为孩子高考让步，这样反而会增加孩子的压力。和谐温馨的家庭关系、平稳的心情、乐观的态度，都会帮助孩子顺利应对高考。

第二，提供科学的指导。

首先，要做孩子的主心骨：随着高考临近，很多学生压力变大，焦虑、紧张、烦躁，学不进去……面对孩子的这些问题，家长要告诉孩子：每个人都会有负面情绪，不可能每天都高效率地投入学习状态，偶尔的负面情绪、失眠、走神等都不会对学习有影响。而不是告诫孩子“不要做这个，不能那样做，什么事都不能影响学习”，这样只会让孩子生活在高压之下，从而严重影响孩子心态。作为家长，在孩子情绪不好的时候先陪伴再引导，积极鼓励孩子，避免消极情绪的恶性循环。

其次，要帮助孩子解决具体问题：考生在频繁的模拟考试中，会因为成绩的好坏而产生“考不上怎么办、发挥失常怎么办、高考成绩和这次一样怎么办？”等无用的思考，不仅浪费时间，还影响应考心态。因此，家长要积极帮助孩子解决当下遇到的问题。可以通过和孩子探讨“发生了什么？有什么经验可以总结？做什么可以避免出现这些问题？”找到问题解决之道。这样考生才能在不断解决问题中收获自信，轻松应考。

再次，帮助孩子正确看待睡眠：每年高考前，很多考生会在高压下失眠。如果孩子出现失眠现象，不要着急，偶尔睡不着是正常现象，因为几乎所有考生考前都经历过失眠。科学实验表明，失眠对第二天的考试发挥没有任何影响，当学生不再困惑于“不能让自己失眠”时，焦躁的心情自然就平复了。

第三，做好后勤保障工作。

做好孩子的后勤保障工作，也是家长当前比较重要的工作之一。高考前要注意帮孩子调整生物钟，尽量让作息时间和高考时间吻合，切忌熬夜或过度放松。同时，要注意合理搭配饮食，均衡营养，保证考生身体健康。

要让孩子明白，人生犹如一场马拉松，大家都在奋力奔跑，高考只是把一起奔跑的人分到不同的跑道上继续奔跑，只要坚持奋斗，一定会奔向更好的自己 and 想要的未来。

◆学术审核人：

稷山县精神病医院副主任医师 李永庆

