



沉默的“视力小偷” 早筛早控

青光眼一旦损伤视野,就无法恢复,高危人群要定期测眼压、查眼底

健康福建
医学科普

福建省卫健委 联合出品
海峡都市报

3月6日是世界青光眼日,3月9日至3月15日是第18个世界青光眼周,今年世界青光眼周的主题是“AI协同护航 共防青光眼”。

青光眼是全球范围内引发不可逆性致盲的首要病因。各年龄段群众都要重视青光眼筛查,防止青光眼视功能损伤,尤其是青光眼高危人群,应做到早检查、早发现、早治疗,并进行长期随访。

青光眼被当作视疲劳 视野受损无法恢复

几次眼药水后症状不仅没有好转反而加重。在眼科门诊,医生发现他的眼压高达45mmHg(正常值为10~21mmHg),最终确诊为“双眼原发性开角型青光眼”。

此时,他的视神经已受损,视野(看东西的范围)向心性缩小。

在接受了青光眼引流钉植入手术,新建了一个房水引流通道的后,小杰的眼压得到控制,但青光眼是终身疾病,需定期复查。医生表示,如果小杰当初重视眼胀、头痛的症状,及时到眼科检查,结果可能完全不同。



3月6日

2	5	7	5
14	19	61	7
0	37	19	40
0	78	20	28
5	25	39	29

38岁的小杰(化名)是一名程序员,资深的高度近视一族,长期熬夜加班,半年前,他越来越频繁感到右眼微胀痛,休息后又能缓解。他以为是视疲劳,滴了

青光眼被称为“视力小偷”,是由于眼压升高,导致视神经损伤的不可逆性眼病。其早期症状隐蔽,常表现为视力模糊、畏光、流泪,甚至头痛、恶心,极易被误认为近视或疲劳。而一旦

日常生活中看似寻常的习惯,可能暗藏风险。比如,眼前房结构狭窄者,若长期关灯刷手机,暗环境引发的瞳孔散大,可能瞬间诱发急性青光眼。短时间内大量饮水,会导致眼压剧烈波动,建议采用少

早期症状隐蔽 慢慢“偷走”视力

出现视野缺损、视物变形,往往已进入中晚期,丧失的视力无法挽回。

当出现剧烈眼痛、头痛并伴随恶心呕吐、视物模糊时,可能是急性闭角型青光眼的紧急警报!这类患者

常伴有虹视现象(看灯光呈现彩虹样光晕),触摸眼球会感觉坚硬如石,需立即就医处理。

相较而言,慢性开角型青光眼更像“沉默的杀手”,早期仅偶发眼胀、视物疲

劳,进展至中后期会出现管状视野,表现为频繁碰撞门框等异常行为。而婴幼儿若出现畏光流泪、反复揉眼、瞳孔异常散大等症状,则需警惕先天性青光眼可能。

警惕这些伤眼行为 科学护眼这样做

量多次饮水法。此外,情绪剧烈起伏、持续性熬夜,以及长时间低头伏案工作,都可能成为眼压升高的隐形推手。

科学用眼要从细节入手,牢记“30-5”用眼法则——持续用眼半小时后远眺

5分钟调节睫状肌;阅读时保持书本与眼睛35厘米以上的安全距离;夏季户外活动时务必佩戴墨镜,阻隔紫外线对角膜的伤害。膳食营养方面,多摄入菠菜、甘蓝等深色蔬菜补充叶黄素,同时控制浓茶、咖

啡摄入量以维持眼压稳定。定期眼科检查是早发现早干预的关键防线。普通人群40岁后每年测眼压、查眼底;高危人群每6个月检查一次,儿童应从3岁开始筛查(尤其有家族史者)。

提醒

七类人最易中招 需每年筛查

七类人群尤需防范青光眼侵袭,每年都要筛查。

1. 有家族遗传史者患病风险骤增10倍;
2. 高度近视群体(近视超600度或眼轴长度>26.5mm);
3. 长期使用激素类眼药水人群(常见于过敏性结膜炎患者);
4. 4.5岁以上中老年

- 群体;
5. 糖尿病患者;
 6. 心血管疾病患者(低血压易致视神经供血不足);
 7. 妊娠期感染病毒的准妈妈(可能引发胎儿先天性青光眼)。

(本文由福建中医药大学附属第二人民医院眼科胡俊撰稿)

“小感冒”没重视 男子突发脑梗

医生:流感会增加中风风险,高危人群应积极治疗基础疾病,接种疫苗

海都记者 林宝珍

近日,福建省级机关医院神经内科接诊了一名因流感引发急性脑梗死的患者,原来看似普通的“感冒”,却差点酿成大祸。

医生提醒,流感会增加脑梗死风险,在流感季节,高危人群要积极治疗基础疾病,接种疫苗。



杰清漫画

提醒

高危人群出现不适症状 应及时就医

老年人和患有高血压、糖尿病、高脂血症等基础疾病的人群,肥胖、吸烟、酗酒等不良生活习惯者,以及免疫力低下的人群,是脑梗死的高危人群。这些人群要积极治疗基础疾病,如控制血压、血糖、血脂,戒烟限酒,保持

健康体重等,降低中风风险。脑梗死的症状包括突发肢体无力、言语不清、口角歪斜等,出现这些情况,应立即就诊并进行相关检查,切勿等待观察,错过黄金时间窗。

吴美娜还提醒,接种

流感疫苗是预防流感最有效的手段,建议每年接种一次。在流感高发季保持社交距离,避免去人群密集场所,一旦出现流感症状,应尽早就医。

脑梗死救治是一场与时间的赛跑,早识别、早送医、早溶栓是救命关键。

案例:感冒“扛一扛”,3天后中风了

62岁的老张(化名),平素身体健康,最近却因为一场“小感冒”住进了医院。

起初,老张只是发热、咳嗽、浑身酸痛,他没当回事,想着“扛一扛”就过去了。谁知3天后,他突然出

现右侧肢体无力、口角歪斜、言语含糊的情况,家人拨打120将他送进附近的福建省级机关医院。

医生接诊后,迅速启动“卒中绿色通道”,经头颅CT排除脑出血后,确诊老张为

急性脑梗死。因在发病4.5小时的“黄金时间窗”内,医生为老张进行了静脉溶栓治疗。治疗后,老张的右侧肢体逐渐恢复活动能力,言语也清晰了许多。一周后复查,老张基本恢复正常。

医生:流感会增加脑梗死风险

脑梗死是由于脑部血液供应障碍,导致脑组织缺血、缺氧性坏死,进而出现相应的神经功能缺损症状,如偏瘫、失语、感觉障碍等,是中风(脑卒中)的主要类型之一,具有高发病率、高致残率和高死亡率的特点。平时身体健康的老张,为什么会突然脑梗呢?福建省级机关医院神经内科

吴美娜副主任医师分析,与老张近期感染流感有关系。“流感病毒感染人体后,不仅会攻击呼吸道,还会对血管系统造成损害。数据告诉我们,流感真的会增加中风风险!”吴美娜副主任医师介绍,有研究发现,流感确诊后15天内,脑梗死的风险是平时的2.88倍,哪怕是45岁以下的人群中,也被认为是

中风的诱发因素。主要有以下两方面的原因:首先,流感会引发全身性的炎症反应,同样可攻击血管壁,形成堵塞,从而导致脑梗死;其次,流感病毒还可能攻击心脏,引起心肌炎或心律不齐(比如房颤)。一旦心房形成血栓,这些血栓脱落进入血液,就可能随着血流跑到大脑,造成中风。

小贴士

脑梗死预警信号 记住“FAST”口诀

- F(Face,面部):一侧脸下垂或麻木
- A(Arm,手臂):一侧手臂无力或无法抬起
- S(Speak,言语):说话含糊或无法理解他人
- T(Time,时间):立即拨打急救电话!

长乐区2025年第04期产权交易公告

经福州市长乐区财政局批准(长财国资[2025]11号),受福州市长乐区自然资源和规划局委托,福州市长乐区公共资源交易服务中心将通过网络公开直接竞价方式对长乐区自然资源和规划局位于潭头镇二刘村苗圃库存苗木资产的转让(43873株)进行公开网络交易,现将有关事项公告如下:

标的编号	交易标的名称	面积、质量或数量	竞价保证金(万元)	交易起始价(万元)
CLQ2025-004-001	长乐区自然资源和规划局位于潭头镇二刘村苗圃库存苗木资产的转让(43873株)	43873株	57	285

一、交易标的简介

二、竞价方应具备的资格条件

三、电子交易系统报名方式及出让文件的获取

四、竞价保证金缴交截止时间及缴交方式

五、自由竞价时间及方式

六、其他相关事项说明

七、看样联系电话

八、交易中心地址