

# 25岁小伙患上青光眼 武进中医医院眼科微创精准治疗

家住湖塘的小张今年25岁，半年多前出现了双眼视物模糊、看灯光有彩色光环等情况，且症状不断加重，被确诊为双眼青光眼。一个月前，小张在他院接受了青光眼手术，效果并不理想。术后右眼眼压高达52.8mmHg，左眼眼压超出60mmHg（眼压正常范围10~21mmHg），这让小张感到非常困扰，遂来到武进中医医院眼科求助。

眼科主任、主任医师何小玲接诊后，对小张进行了全面、详细的眼部检查，了解小张病史和既往的治疗方式，诊断为原发性开角型青光眼。考虑到小张右眼青光眼术后不久，何小玲主任团队经过综合分析，为他左眼制定了Schlemm's管穿线360度小梁切开的治疗方案。

“眼睛内的Schlemm's管最宽的宽度只有25微米，对于手术操作的精细度要求很高。通常，该手术会选用闪烁的微导管，根据指示灯判断是否成功在Schlemm's管内行进。我们选

用了5-0聚丙烯缝线，在没有指示灯引导的情况下进行‘盲穿’，这对手术技术也提出了更高的要求。”何小玲介绍。术中，凭借高超的操作技术和丰富的手术经验，眼科团队通过微小切口，顺利将一根细如发丝的缝线环穿Schlemm's管，入口和出口线汇合后切开小梁，打通了眼内房水的排出通道，使房水顺利引流，手术圆满完成。

经过手术治疗，小张眼睛视物模糊症状明显缓解，左眼眼压恢复至15mmHg左右，手术效果理想。一个月后，小张再次来院进行了右眼青光眼手术，术后眼压恢复至16mmHg，双眼眼压控制理想，三天后顺利出院。

何小玲介绍，眼睛结构精密，眼内会不断产生房水，起到维持和营养眼内组织的作用，小梁网则将房水引流到眼外。房水的正常循环能够维持眼压平衡，保护眼球的健康。青光眼患者房水往往能正常产生，但眼内向外排水的“下水管道”因各种原因阻塞，房水积聚而引起眼压过高，引发青光眼。眼压持续升高就会使眼球变大，对眼底的视神经造成压迫，引发视神经萎缩，最终可能失明。因此，疏通重建被堵塞的眼部

“下水管道”是青光眼治疗的关键点。

相比于常规的青光眼手术存在的滤过通道瘢痕化、眼表损伤、并发症多等问题，Schlemm's管穿线360度小梁切开术全微创实施，不破坏结膜，具有切口小、安全性高、术后恢复快、并发症少等显著优势。能够疏通患者自身房水内循环通道，适用于各种类型青光眼，不受患者房角及角膜状态约束，许多闭角型及难治性青光眼治疗也适用此种手术。但该手术操作难度大，对手术医生的技术水平要求相当高。

很多人认为，青光眼是中老年人特有的疾病。实际上，青光眼在不同的年龄段都有可能发生。20岁到50岁这个年龄段的人，容易发生原发性的开角型青光眼，特点是病程较缓慢，多数无明显症状，因此不易早期发现，往往因误以为是近视眼加重而拖延治疗。原发性开角型青光眼的发病原因可能与基因遗传相关，高血压症、高度近视、糖尿病患者也是青光眼高危人群，长时间看手机或电脑过度用眼、大量饮酒、工作生活压力大、情绪波动较大等也可能是眼压升高的诱发因素。

## 专家介绍 >>



**何小玲** 武进中医医院眼科主任、主任医师。常州市眼科专业委员会委员，美容主诊医师，从事眼科医疗工作20余年，能熟练诊治眼科常见病，对眼科疑难疾病有着丰富的经验。擅长各类青光眼的诊断和治疗，擅长白内障、青光眼、青光眼白内障联合、翼状胬肉、睑内翻、眼部肿物等各种外眼及眼部整形美容手术，同时对眼底病的诊断和治疗有着丰富的经验。专家门诊时间：周一、周三全天

专家提醒，青光眼是一种不可逆的致盲性眼病，对眼睛造成的伤害是永久性的。尽早发现、积极治疗和定期随访，是有效延缓青光眼发展，避免失明的最佳途径。当出现视力

明显下降、大量饮水后有头痛感、早晨用眼感到吃力、情绪激动时视线模糊、夜晚看灯光出现虹视等情况时，最好到专科就诊，定期查眼底、量眼压，排查青光眼。

## 热播剧中“宝总泡饭”勾起很多人回忆 “糖友”吃泡饭有些讲究要记牢

《繁花》热播时，胡歌同款“宝总泡饭”是一代上海人的美食记忆。其实，江南一带也很爱泡饭，配上酱菜、腐乳，落胃得很。但不少“糖友”担心吃泡饭对控糖不利。

专家表示，汤泡饭和粥类食物不同。米粥经过长时间高温烹饪后，淀粉分子被完全释放，进食后能与消化液充分接触，极易消化吸收，从而迅速升高血糖。而汤泡饭基本保留淀粉颗粒自身完整性，仍需经过牙齿充分咀嚼以及胃肠道消化酶作用等才能被消化吸收，在升高血糖速度方面不如米粥那么快。从这个角度来说，糖尿病人可以适当吃泡饭。

但“糖友”想吃泡饭，务必注意以下几点：

最好用新蒸好的米饭做汤泡饭，一次不要吃太多，控制好一餐的主食总量。

吃泡饭前摄入一些膳食纤维含量较高的蔬菜及优质蛋白质类的食物。

吃泡饭时充分咀嚼，不能直接喝下去。没有经过好好咀嚼的米饭，会给胃造成较大负担。



控制吃泡饭次数，不要经常吃。糖尿病患者整体上还是要少吃升糖快的食物，每餐主动控制热量，比如七分饱，少糖少盐多粗粮。

此外，专家提醒，两种泡饭“糖友”要远离。

首先是高油、高盐，甚至是加糖的浓汤汁泡饭不建议吃。烹饪加糖，多加的是单糖，非常容易升高血糖。而高油脂、高盐食物本身就是不健康的选择，尤其是对于合并高血脂、高血压、冠心病等疾病的糖尿病患者。

第二种是用过夜米饭做汤泡饭不建议吃。剩米饭又干又

硬，实际是因为剩米饭中的淀粉发生了“老化回生”的改变，如果吃太多这种汤泡饭，会给胃的消化造成较大负担，胃功能较差的糖尿病患者要特别注意。

医生还提醒，只要搭配合理，糖尿病患者可适当喝点粥。研究表明，绿豆、黄豆、芸豆、豌豆、赤小豆、鹰嘴豆、扁豆等豆类升糖指数都在30以下，糖尿病患者煮粥时可适当添加，在煮熟前提下，尽量保持豆子完整性，可以减缓消化速度，能帮助控制血糖。

(浙江老年报)

## 预防膝关节受损 试试三个训练动作

膝关节作为支撑人体直立行走的“重要元件”，一旦受损，不但影响运动功能，更影响生活质量。建议每坐30至45分钟就起来活动一下，促进下肢血液循环。骨科专家还为大家带来三个训练动作，有助预防膝关节损伤。

**坐位直抬腿：**端坐在椅子上，身体前移，腰部挺直，双手放于大腿前方；抬起右腿，尽量伸直，脚尖上翘，保持膝

关节伸直状态10秒后放下；换对侧腿做相同动作。每条腿做20次。

**坐位伸屈膝：**端坐在椅子上，身体前移，腰部挺直，双手放于大腿前方；抬起右腿，尽量屈曲膝关节，伸直腿，脚尖上翘，保持膝关节伸直状态3秒后放下；做10次后换对侧腿做相同动作。每条腿做20次。

**踮脚尖站立：**站立位，脚尖向前，与肩同宽；双脚踮起脚尖，足底发力，以前足为负重点，下肢肌肉用力保持静止，保持10秒后放下。做20次。

(人民网)

