

连续数日大量饮水 女子喝出青光眼

医生：青光眼发病年龄提前，40岁以后应定期筛查

□本报记者 徐日明

近日，53岁的市民王女士因为眼睛疼来到医院就诊。一张青光眼的诊断摆在面前，而诱发青光眼的原因也让她大跌眼镜，竟然是“多喝水”——一次性饮水500毫升、每日多次同量饮用、且连续数日。眼科专家表示，患上感冒多喝水无可厚非，但应保持少饮勤饮为宜，如果一次性大量饮用过量的水，导致身体摄入和排出液体失衡，那最先受累的就是眼睛。

哈尔滨市眼科医院专家刘锐表示，近年来在临床上青光眼呈现年轻化趋势，原本是五六十岁以上为高发人群，而目前40岁左右发病者已不鲜见。青光眼发病原因相对复杂，除遗传、解剖因素外，与生活习惯、用眼习惯甚至是情绪都有较大的关联性，因此应引起足够重视。

饮水应保持摄入与排出的平衡

要说王女士的这次青光眼发作，还得从她患上感冒说起。不久前王女士偶感风寒，低热流涕。她觉得感冒并不严重，于是选择在家里休息并多喝白开水。这样的选择原本谈不上错，可是问题就出在多喝水上。“正常的多饮水是指少饮勤饮，而这位患者每次都喝得很多，据她说每次都要喝一瓶500毫升左右的水，以此推算每天要喝三四千毫升左右，感冒发烧的确有所好转，但是眼睛却受不了了。”刘锐说。

“咋的？喝水还能喝到眼睛里去？”面对医生的说法，王女士一脸茫然。刘主任进一步解释说，正常人在摄入水后会排泄，当摄入和排出处于平衡状态的时候是没问题的，当摄入与排出失衡的时候就会出现异常，比如摄入水过多，会导致面部、腿部浮肿，更严重的还会出现水中毒，相反如果摄入水低于排出量，还会出现脱水情况。眼睛也有循环，当眼中房水不能及时排出的时候，会诱发眼压升高，其中的一些人就出现了青光眼发作。

长时间趴着睡 增大青光眼风险

在王女士身后排队的67岁市民李德（化名）在随后也被诊断为青光眼发作，他可不是因为过多饮水。李德年轻时视力较好，退休后又坚持运动，但是青光眼同样也找上门来。“我这眼病有半年了……”李德回忆说，半年前，他偶尔会感到眼部不适、酸胀疼痛，视力也在减退，只要休息一会儿，就会得到缓解。“谁老了眼睛还没点儿病呢？”李德一面这样安慰自己，一面忍下了眼痛。眼睛时好时坏，半年时间过去了，李德的眼痛终于无法忍受了，刘锐医生同样开出了青光眼的诊断。

通过对李德生活习惯的追问，除了用眼疲劳等常规原因外，刘主任找到了一个与众不同的原因，那就是李德60多年一直趴着睡觉。年龄大的患者，往往有晶体膨胀、前房浅的不良因素存在，在长时间低头工作或趴着睡觉的时候加重了眼部房角的变化，有造成房角关闭的可能性。因此，趴着睡觉虽然不能算是青光眼的绝对病因，至少算是诱发的重要原因之一。

不能改变基因就要注意生活习惯

“在大排档喝七八瓶啤酒的人多了，他们在短时间内摄入的水何止3000毫升，也没见他们得青光眼，我只是在感冒期间多喝了一点儿水，偏偏我得了青光眼。”王女士十分不解。李德也在纳闷，因为经常看见身边的人伏在桌上睡觉，没见谁发病，如果说老了就会得青光眼也说不过去，因为同年龄的老伴视力就很好。

刘锐主任解释说，青光眼分为四种类型，即原发性、继发性、先天性和混合型。原发性又分开角型和闭角型，其中原发性闭角青光眼占中国青光眼患者总数的86.7%，接近九成，是中国最常见的青光眼类型，王女士和李德都属这一类型。其发病原因与本身眼部解剖结构相关，而且青光眼是多基因遗传性疾病，通常患者的一级亲属高发。经过询问病史得知，王女士的母亲就得过青光眼，因为家族基因，所以王女士发病几率更高。同样有多人饮用同样体量的水，她发病的可能性高于他人。此外，先天性青光眼和原发性开角性青光眼与基因异常及基因突变有关，如胎儿在母体内因病毒感染导致的基因突变，还与长时间昏暗环境工作、情绪不稳定、用眼过度、不良生活习惯等因素相关。

刘锐说：“因为遗传的原因，部分人眼部生理结构易发青光眼，但在他们中间的一些人用眼习惯良好，所以推迟了发病时间甚至不发病，而王女士和李德的发病都是在原本生理结构改变且具备不健康用眼习惯同时作用下发病的。所以在不能改变遗传因素的前提下，学习和保持良好的用眼习惯就显得至关重要。”

医生说

青光眼发病年龄提前 40岁以后应定期筛查

文献显示，随着年龄增加，眼睛的生理结构会发生改变，如晶体硬化膨胀，部分人晶体虹膜隔会出现不同程度的前移，使得眼睛房角变窄，房水流出不畅，再加上用眼的累计时间变长、情绪波动、不良生活习惯等诱因，导致眼压升高，发生青光眼。医生提醒说，眼睛解剖结构和遗传因素是不可改变的，我们可以通过改变不良的生活习惯，建立良好用眼习惯、避免长时间在昏暗环境下工作、阅读，保持积极乐观的心态预防青光眼的发生。

刘锐表示，以前得青光眼的患者都是60岁以上的老年人。随着时间推移，经常看见45岁以上的患者，而目前40岁的患者也不鲜见。从临床经验来看，青光眼的发病年龄近30年有所提前。

医生说：“青光眼是不可逆性的致盲眼病，本着‘早发现、早诊断、早治疗’的原则，建议年龄超过40岁的人应定时做青光眼的筛查，尤其是有青光眼家族史的人群更应重视，一旦发现及时治疗。”

金戒指掉进座椅缝隙老人急冒汗

公交司机紧急停车，和乘客一起帮寻找

本报讯（实习生 黄宸祺 记者 王铁军）日前，114路公交车上发生暖心一幕，一名老人手上的金戒指不慎掉进座椅缝隙里。公交司机停车后，在乘客的帮助下，将这枚大戒指找回，老人十分感动。

车内监控视频画面显示，当时，老人就坐在司机郑长柱师傅身后，戒指掉在两个座椅间的缝隙处，手伸不进去，用手机手电筒照亮看到了，但没有合适的工具能够到。司机发现情况后，将车开到下一站和兴路车站靠边停好，上前询问，并掏出你的手机打开手电，帮助老人在座椅缝隙处寻找。旁边一位男乘客递过来一张硬广告纸，又有人拿来木梳，抠了半天才将戒指弄了出来，还给老人。“当时我和其他乘客说耽误大家一会儿工夫，需要帮助老人找戒指，乘客们都很理解，停车的几分钟里没有人埋怨一句。”郑师傅说。

据戒指的主人马阿姨讲，自己在师大附中站上车准备去三孔桥，途中她准备把食指上戴的金戒指摘下来戴到中指上，不料刚摘下来戒指就掉到座椅缝隙处，座椅



司机和乘客一起帮老人找金戒指。

离地间隙特别窄。随着车辆运行，座椅下缝隙里的戒指往深处移动，特别不好找。

“这是母亲留给我的金镯子，对我来说特别有纪念意义。这枚老式金戒指很

大，价值好几千元，当时掉落找不到时我都急冒汗了，十分感谢司机师傅，还有车内的乘客。”马阿姨说。

后来，马阿姨来到道外区承德广场



公交司机郑长柱。

114路公交车终点站，将一面锦旗送给帮助寻找金戒指的郑师傅，当面表达感激之情。

随后，记者联系到114路公交车队长徐兴光。据他讲，今年36岁的郑长柱，已在114路开5年公交车了，去年在运营时遇到路边私家车起火，郑师傅抄起车上的灭火器冲下车，上前帮忙扑救及挽救损失。

“新闻110”线索提供