

3月9日-15日是“世界青光眼周”。北京市疾病预防控制中心慢性病防治所提醒，青光眼是重要的致盲性眼病，由于其发病隐匿且进展不可逆，早发现、早诊断、早治疗是保存视觉功能、保障生活质量的重要途径。让我们一起认识青光眼，保护视力。

青光眼 悄无声息的视力杀手

□本报记者 宗晓畅

什么是青光眼？

青光眼是以视神经损伤和视野缺损为特征的慢性、进行性、退行性眼部疾病。开始是外围视力丧失，随着病情日趋严重，可发展为重度视力损伤，是主要致盲性眼病之一。

据统计，全球约有8000万人患有青光眼，且患者数量呈上升趋势，预计到2040年，世界青光眼患者将超过1亿人。

哪些因素会加剧青光眼的发生？

遗传因素 青光眼有一定的遗传倾向。一个人的家庭成员如患有青光眼，则其发生青光眼的风险将是其他人的10倍。

病理性眼压增高 这是青光眼的主要危险因素，会引起视神经、视野损害。眼压是眼球内容物作用于眼球内壁的压力。眼压越高、高血压持续时间越长，导致视神经损害的危险性越大。

年龄增长 青光眼的患病率随年龄急剧增加。在40岁及以上人群，每200人中就有1人患有青光眼；而在80岁及以上人群，则每8人中就有1人患有青光眼。

慢性疾病 任何可引起视神经供血不足的情况，如血压、血管阻力、血管调节机制及血液黏度等因素的异常，均可引起视神经缺血性损害。有研究发现，高血压、糖尿病患者发生青光眼的风险更高，肥胖也可能使眼压增

高，增加青光眼风险。心理因素：情绪激动可诱发青光眼，这是因为剧烈的情绪变化可使眼压升高。

如何应对青光眼的危害？

定期进行眼部检查 青光眼早期阶段常常没有症状表现，大约50%的青光眼患者没有意识到自己患有这种疾病。因此，定期进行眼部检查，如裂隙灯显微镜检查、眼压测量和眼底检查等，才能做到早发现、早诊断、早治疗。诊断时间越早，造成的眼部损伤就越小，挽救的视觉功能就越多。

世界青光眼协会建议，40岁之前，每2-4年进行一次眼部检查；40-60岁，每2-3年进行一次眼部检查；60岁以后，每1-2年进行一次眼部检查。若具有家族史等危险因素，或怀疑患有青光眼，则应引起重视，根据需要进行眼部检查。

保持良好的用眼习惯 要注意避免长时间过度用眼，不要在黑暗中长时间使用电子设备，以免引起眼压升高。日常要保持眼部卫生，注意眼部的休息和放松，缓解眼疲劳。

坚持健康生活方式 日常要注意规律生活，坚持健康生活方式，保持心情舒畅，避免情绪激动。对于慢性病患者，要积极控制基础疾病，减少其对眼部健康的影响。

青光眼患者要坚持严格遵医嘱用药，不喝浓茶、咖啡，避免长时间停留在黑暗环境，夜间读写应有充足的照明。



【相关链接】

青光眼流言大揭秘

传言：视力好不会患青光眼

真相：我们平时所说的视力叫做中心视力，青光眼在早期主要影响的是周边视力，导致视野范围越来越窄，但中心视力不受损伤，所以患者早期往往察觉不到。即使视野损伤严重时，中心视力可能仍然保持正常，但患者所能感受的空间范围已经变得很窄。所以并不能以视力好坏来评价青光眼。

传言：青光眼是老年病，年轻人不会得

真相：老年人的确是青光眼的高发人群，但并不意味着年轻人不会得青光眼。尤其是开角型青光眼，发病年龄相对较早，往往在年轻时就已经有发病的早期表现，但因为症状不明显，进展慢，往往被患者忽视。等到疾病发展的中晚期，出现了明显的视野缺损而导致生活障碍，才就诊

发现。另外，青光眼也有先天性以及青少年发病，这些往往和遗传因素有关。

传言：关灯玩手机也会得青光眼

真相：暗处玩手机时为了保证足够光亮进入眼内，瞳孔会散大。对于前房浅、房角窄、角膜小、晶状体大、眼轴短的患者来讲，会进一步加重房角关闭的风险，导致原发性闭角型青光眼的急性发作。

传言：青光眼不会导致失明

真相：青光眼对于视神经的损害是不可逆的，即便是通过手术或药物使病情控制，也只能保护没有损害的视神经纤维，而不能使得坏死的神经纤维恢复。如果发现不及时，或药物手术控制不理想，青光眼所导致的视神经损害会进行性加重，视野逐渐缩小，最终导致失明的结局。

【健康红绿灯】

绿灯

春天适合吃一些辛味食物



中医常说“四气五味”，五味指辛、甘、酸、苦、咸五种气味。辛味带有刺激性，有发散解表、行气的作用，与春天阳气生发这一特点相契合，所以，春天适合吃一些辛味食物，比如生姜、大葱、香菜、韭菜等。而酸味“能收能涩”，具有收敛的作用，春季不宜多吃，以免阻碍阳气升发和肝气疏泄。

早餐要有这3样食物



牛奶、鸡蛋和主食。如果能再加一些蔬菜、水果、豆制品等就更完美了。早餐主食可选全麦面包、燕麦粥等，牛奶也可以换成豆浆、酸奶等。吃早餐最好留出15分钟，避免狼吞虎咽，更有利于消化吸收。

红灯

服药期间尽量别吃柚子



柚子中含西柚苷和呋喃香豆素等化学物质，它们会显著抑制人体内肝药酶的活性。当这种酶不能正常发挥作用时，药物就无法顺利降解，使很多药物的血液浓度放大数倍，导致药物蓄积，造成药物过量甚至中毒。建议但凡在服药期间，就尽量别吃柚子。

3类食物容易加重痤疮



高糖饮食：大量摄入糖果、蛋糕、甜饮料等高糖食物，会使人体内的血糖迅速上升，导致胰岛素样生长因子-1等激素增加，促使皮脂腺分泌更多皮脂；**高脂肪食物：**油炸食品、动物内脏、奶油等富含饱和脂肪酸和反式脂肪酸，会使身体产生炎症反应，使痤疮恶化；**乳制品：**尤其是脱脂牛奶，比2%低脂牛奶或全脂牛奶的致痤疮作用更强。

理性看待食品添加剂 不必谈“添”色变

□本报记者 周美玉

合理、规范使用食品添加剂可以提高食品的安全性，延长食品储存时间，或改变食品的感官特性，能更好地满足不同消费需求，不会对人体健康造成影响。专家建议，不必谈“添”色变，消费者应理性看待由于居民膳食结构变化、食品工业技术发展等因素带来的食品添加剂使用范围的调整。

2024年2月8日，国家卫生健康委员会、国家市场监督管理总局发布《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》（GB 2760—2024）。北京市食品检验研究院专家表示，新版标准与旧版标准相比，是基于食品添加剂安全性和工艺必要性的最新评估结果，修订了部分食品添加剂品种和/或使用规定。

比如新版标准中，变化最大的食品类别——罐头食品，根据罐头行业调查情况，罐头食品均为商业无菌，即无需添加食品防腐

剂，也可保证罐头食品较长时间不变质，所以在新标准中删除了用于罐头食品的具有唯一功能为防腐剂和第一功能为防腐剂的食品添加剂使用规定。主要涉及乳酸链球菌素、双乙酸钠（又名二醋酸钠）、山梨酸及其钾盐、脱氢乙酸及其钠盐（又名脱氢醋酸及其钠盐）、稳定态二氧化氯等。

此外，在新版标准中，黄油、果蔬汁（浆）、面包、糕点等7类食品均不得使用脱氢乙酸作为防腐剂，但仍然可以在腌渍蔬菜等5类食品中使用。脱氢乙酸及其钠盐是常见食品添加剂，由于能较好地抑制细菌、霉菌和酵母菌，避免霉变，而且抑菌效率高，因此在食品领域被广泛运用。新标准里食品中脱氢乙酸及其钠盐添加量最多只能占到0.03%到0.05%，按标准使用是安全的。

专家提示，新版标准实施后，部分食品保质期可能缩短，注意适量采购、避免囤积。

·广告·

丰台区市场监管局

塑强四项评价指标 推动区域药械监管工作开好局起好步

2025年，丰台区市场监管局转变思维、主动谋划，塑强四项评价指标，强化分析风险能力，坚持稳中求进工作总基调，切实增强药品监管责任感，推动丰台区药械监管工作开好局、起好步。

以数据指标评价工作成果 坚持用数字说话，锚定全年目标任务，认真详读各级药品监管工作报告，统筹规划药械全年抽检任务、药店连锁率、非现场监管启动条件等重点指标。同时，明确责任分工，工作落实到人，将药械工作数据指标作为检验工作成果的判定标准。

以专业指导评价社会效果 坚持以“有效措施”化解“无形风险”，每周对涉及药械领域投诉举报开展专题研究，认真分析风险根源，统一回复标准用语，发布风险提示10余次。截至目前，该局办结药械流通领域接诉

即办85件，同比下降19.8%，有力保障群众用药安全。

以会商研讨评价协作能力 坚持以集体智慧打造高效团队，统筹兼顾各部门资源，会商分析案件定性、解读政策变化，提出指导建议。充分发挥“三医联动”协同作用，对医保药店、双通道药店开展指导，积极推进落实药品追溯体系建设，建立“错峰”抽检工作机制，最大限度提升工作效能。

以企业反馈评价服务效果 将网络销售药械作为重点监管指导方向，开展涉网线索调查9家次，网络抽检重点品种2批次，对网售经营主体建立专题培训，严格落实企业主体责任。将企业走访调研和政务服务相结合，办结政务服务事项81件，同比提高17.4%，受到各方广泛好评。

（夏彤欣）