

警惕藏在眼底的“沉默杀手”

医生：眼底病早期往往没有明显症状，建议早筛查早治疗

“这半年来，我的视力不断下降，我还以为是工作辛苦用眼过度，没想到竟然是眼底病！”此前，35岁的陈女士视力严重下降，几近失明，被确诊为眼底病，所幸在江门市五邑中医院接受手术治疗后，矫正视力达到0.3。

江门市五邑中医院眼科主任沙亚飞提醒，眼底病就像潜藏在眼底的“沉默杀手”，早期往往没有明显症状，一旦出现视力下降，可能已经错过最佳治疗时机，建议市民早预防、早筛查、早发现、早治疗，有效控制病情，保护视力。

文/图 江门日报记者 何雯意
通讯员 余敏贞 陈智敏 刘森



医生对患者进行检查。

A 糖尿病患者差点失明

陈女士有5年糖尿病史，血糖控制得不算很好。半年前，她公司接了新项目，工作变得异常繁忙，时常觉得眼睛又红又胀，出现视力下降的情况。一开始她以为自己只是工作辛苦，用眼过度，就自行买了眼药水外用。没想到，眼睛视力持续下降，到了后来，眼睛突然出现瀑布状的黑影，

看东西一片漆黑，严重影响日常的工作和生活。于是，她来到江门市五邑中医院眼科就诊。经检查，她的双眼视力只有眼前指数，被确诊为糖尿病性视网膜病变五期，伴随玻璃体积血和视网膜脱离。

沙亚飞指出，在门诊中，这样的案例并非孤例，像李女士这样

因忽视眼底病导致视力不可逆损伤的患者屡见不鲜。

什么是眼底病？沙亚飞介绍，眼底病是指发生在眼球后段（玻璃体、视网膜、脉络膜、视神经乳头）结构的一系列疾病的总称。这些结构如同精密的感光元件，一旦受损，轻则影响视力，重则导致失明。“我们都知道，眼球

是一个球形的器官。眼白眼黑，一目了然，但后面的一部分我们看不见，那里就是眼底。”沙亚飞进一步解释道，如果把眼睛比作一部照相机，那么眼底就是相机的胶卷，相机的胶卷坏了可以换，但眼底却换不了，千万不要等眼底严重受损才引起重视。

是一个球形的器官。眼白眼黑，一目了然，但后面的一部分我们看不见，那里就是眼底。”沙亚飞进一步解释道，如果把眼睛比作一部照相机，那么眼底就是相机的胶卷，相机的胶卷坏了可以换，但眼底却换不了，千万不要等眼底严重受损才引起重视。

沙亚飞提醒，眼底病的常见症状有视力下降、视物变形、眼前出现黑影或漂浮物、色觉异常、视物大小改变等，如果出现上述情况要特别警惕眼底疾病，一旦出现这些症状，应及时就医。值得注意的是，很多眼底疾病早期无明显症状，发现时已经发展为晚期，因此早筛查、早诊断、早治疗是防治眼底病的关键，建议市民每年进行一次眼底检查，患有糖尿病、高血压、高血脂等慢性疾病或高度近视的人群，检查频率应缩短至半年甚至三个月一次。

B 早筛查早诊断早治疗

沙亚飞介绍，糖尿病视网膜病变、老年性黄斑变性、视网膜脱离、视网膜血管阻塞是四种危害性最大且最常见的致盲性眼疾。此外，高度近视视网膜病变也日趋增加。

“近年来，眼底病患病率呈逐年上升并越来越年轻化趋势，严重影响患者的生活质量。像陈女士一样，由糖尿病引起的眼底病变非常常见，糖尿病性视网膜病变是最常见的眼底病。”沙亚飞介绍，糖尿病性视网膜病变又称“糖尿病眼”，是一种由糖尿病引起的严重眼底疾病——长期高血糖会损伤视网膜微血管，进而导致失明。早期糖尿病性视网膜病变一般没有明显症状，如果不能及时发现且及时控制病情变化，患者的症

状会变得明显，如出现视物模糊、夜视能力差、视觉中心有黑点或空白点，甚至突然完全失明等症状。

说到老年性黄斑变性，很多人会误以为是眼睛里长了“黄斑”，其实不然。沙亚飞解释，黄斑是眼睛正常结构的一部分，它位于视网膜的中心位置，是眼睛用来感知光线、分辨颜色 and 进行精细视觉活动的关键区域。当黄斑区出现异常，就会引起视力下降、视物变形或扭曲、视野中心出现暗点等一系列症状，严重影响人们日常生活。沙亚飞指出，老年性黄斑变性分为萎缩型（干性）和渗出型（湿性），其中，干性起病缓慢，患者视力不知不觉地损伤；湿性则因异常新生血管破裂出血，可在数周内导致不可逆的视力丧失。

视网膜血管阻塞又分为动脉阻塞和静脉阻塞，其中动脉阻塞最为凶险，是眼科急症，需紧急处理。视网膜静脉阻塞虽然没有动脉阻塞凶险，但视网膜静脉血流受阻，可导致黄斑水肿、出血、视力下降。

视网膜脱离多由高度近视引起。沙亚飞表示，高度近视（近视度数大于600度）人群的眼轴比普通人要长，因此视网膜相应就会更薄，在一些剧烈运动或高速运转的过程中，原本很薄的视网膜很容易受到前方玻璃体组织的牵拉而出现裂孔，导致视网膜发生脱落。当视网膜脱离，就像底片从相机上脱出来一样，失去感

C 中西医结合治疗眼底病

“如果确诊眼底病，患者也无须过于担忧，应积极配合医生治疗。”沙亚飞表示，眼底病治疗方法多样，包括药物治疗、激光治疗、手术治疗、眼内注射等，具体的治疗方案需要根据患者的病情和个体差异来制定。

“像陈女士这样的患者，我们为她进行了微创玻璃体视网膜手术，并结合中医药治疗，让其恢复光明。”沙亚飞介绍，江门市五邑中医院眼科拥有国际先进的百级层流洁净标准眼科手术室，可开展从眼表角膜到眼底视网膜各种眼科手术，特别是微创视网膜手术技术领先。

沙亚飞介绍，科室在省内科

先开展广角镜下微创玻璃体视网膜手术，使用先进的25G、27G微切口免缝线玻璃体切割术，治疗复杂性眼外伤以及视网膜脱离、糖尿病视网膜病变、黄斑裂孔等各种玻璃体、视网膜及黄斑疾病。

此外，该科室还运用中医药治疗眼底病。沙亚飞表示，传统中药在眼科疾病治疗中应用广泛，可以帮助患者术后快速康复。

江门市疾控中心发布健康提示

高考期间要预防这4种疾病

江门日报讯（记者/梁爽 通讯员/江疾宣）近日，江门市疾控中心发布健康提示，高考期间（6月7—10日）须预防新冠病毒感染等呼吸道传染病、发热伴血小板减少综合征、登革热等传染病及食源性等疾病等4种疾病。

高考前和考试期间，考生应保障充足睡眠，避免熬夜；合理安排运动，提高身体抵抗力；注意均衡饮食，避免暴饮暴食；若考试中出现头晕、心慌等不适，及时向监考老师求助。考生家人做好考生饮食卫生、规律作

息、情绪管理的支持，备好感冒药、肠胃药等常用药品；协助考生准备好考试证件、用品，规划好出行时间，避免匆忙奔波，考试途中注意防暑和交通安全。

针对新冠病毒感染等呼吸道疾病的预防，江门市疾控中心建议，一是健康出行，科学佩戴口罩；二是保持良好的卫生习惯；三是均衡饮食，充足休息；四是接种疫苗，主动保护。

发热伴血小板减少综合征是一种由发热伴血小板减少综合征病毒

引起的急性传染病，主要通过蚊虫叮咬传播，以发热、血小板及白细胞减少为主要特征，常伴随乏力、食欲不振、恶心、呕吐等，部分病例有头痛、肌肉酸痛、腹泻等。江门市疾控中心提醒，一是避免蚊虫叮咬，预防发热伴血小板减少综合征等蚊虫传染病；二是如果要前往草地、树林等环境中，最好穿长袖和长裤，扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子里；三是有亲属出现发热、出血等表现，应尽快将其送医，并避免在无防护状态下对患者进行护理。

在我国，登革热尚未形成稳定的地方性流行，以输入引发本地传播为主要特征，疫情规模受全球登革热疫情影响。江门市疾控中心建议，一是穿着宽松、浅色的长袖上衣和长裤；二是在皮肤上和衣物上喷洒有效的驱蚊剂；三是外出住宿尽量住宿于有空调或纱窗的酒店；四是了解蚊媒疾病流行情况，做好个人防护。

随着气温升高及进食生冷食物的几率增加，食源性疾病风险也相应增加。我国以微生物所致食源性疾

病最为多见，由野生蘑菇、野生植物等引起中毒的情况也时有发生。江门市疾控中心提醒，一是注意勤洗手，尤其是饭前便后、加工食物前；二是选择新鲜、安全的食品原料，加工时要注意生、熟分开；三是外出就餐时，注意选择规范、卫生条件好的餐饮单位；四是不吃不烧熟煮透的食物，不吃不干净的水果和蔬菜，不吃来历不明的食物，不采摘和食用不熟悉的野生蘑菇及野生植物；五是无防护情况下不接触病人、呕吐物、排泄物及其污染物品。

江门首个 眼健康科普馆启用

位于江门市第二人民医院门诊二楼



小朋友体验检查设备。

江门日报讯（文/图 记者/梁爽 通讯员/曹昆恒）5月29日，江门首个眼健康科普馆在江门市第二人民医院（江门市中心医院蓬江分院）门诊二楼正式启用。这是江门首个以全生命周期眼健康为主题的科普阵地，也是蓬江区卫生健康局落实国家“十四五”眼健康规划、响应“共同呵护好孩子眼睛”号召的重要民生实践。

当天，来自嘉福幼儿园的小朋友来到一台“眼疾手快”设备前，通过按动亮灯按钮的互动游戏，训练眼睛和手部的协调反应能力；互动答题屏前，小朋友争相挑战护眼知识竞赛。“对眼睛有益的食物有核桃、草莓、胡萝卜……”“每天户外活动2小时能有效预防近视！”在老师的讲解和互动下，小朋友们的惊叹声此起彼伏。

这座占地320余平方米的眼健康科普馆，由蓬江区卫生健康局与江门市第二人民医院联合打造，设有眼睛奥妙、防控近视、互动游戏、眼病科普、爱眼知识、阅读馆等多个功能区。通过沉浸式体验设备、互动多媒体展示、趣味科普模型等多样化形式，将复杂的眼科知识转化为趣味体验，系统展示眼球结构、常见眼病防治、近视防控等专业知识，致力打造集科普教育、健康宣传、互动体验于一体的特色平台。

江门市第二人民医院党委书记甄沛林表示：“我们不仅要治病，更要治‘未病’。眼健康科普馆将科研、教育、文化资源，转化为群众看得懂、学得会的护眼方案。”

当天，来自江门市中心医院以及江门市第二人民医院的多名眼科专家在门诊区为市民开展义诊，提供免费的视力检查、眼压测量、裂隙灯检查等，并根据市民眼部情况制定个性化的诊疗方案和护眼建议。

“当前，我国青少年近视率超过50%，老年人白内障患病率达80%。”江门市第二人民医院党委副书记、院长石志成表示，“眼健康科普馆围绕全年龄阶段、全生命周期的眼健康知识进行科普宣传，有效提升眼健康防治意识。”

接下来，江门市第二人民医院将在蓬江区卫生健康局的指导下，以眼健康科普馆为科普载体，整合资源，充分运用“互联网+眼健康”服务模式，以科普之光点亮全民眼健康之路。

我市“无烟志愿者在行动”活动启动

营造全社会控烟与健康理念良好氛围



志愿者在无烟日签名墙上签名。

江门日报讯（文/图 记者/梁爽 通讯员/廖亮明）为进一步推动控烟工作，5月30日，江门市“劝阻吸烟——无烟志愿者在行动”主题活动启动仪式在江门市疾控中心6楼大会议室举行，努力营造全社会控烟与健康理念的良好氛围。

当天的启动仪式设置了培训环节，江门市疾控中心专家黄睿通过情景模拟演示了劝阻吸烟的标准话术和技巧。现场还播放了控烟科普短视频，以生动案例揭示吸烟对呼吸系统的损害。

仪式最后，40名志愿者在无烟日签名墙上签名，表达共建无烟环境的决心。接着，志愿者们组建了6支“劝阻吸烟宣传小分队”，在重点区域和人流密集场所，发放宣传资料，普及烟草危害知识，特别是向青少年强调远离烟草和电子烟的重要性，文明引导吸烟者熄灭烟蒂，并提供戒烟建议。

本次活动还结合第十五届全国运动会和全国第十二届残疾人运动会暨第九届特殊奥林匹克运动会广东赛区的具体要求，以“无烟全运，健康同行”为理念，围绕广东赛区对控烟宣传的各项要求进行普及推广，深化无烟环境理念。

据江门市疾控中心统计，当天活动共劝阻吸烟者100余人次，发放传单600余份，清理烟头近400个，对各市区更新配置8000多个禁烟标志。目前，我市控烟工作正全面开展，并结合“世界无烟日”和“无烟全运”主题推进。江门市卫生健康局相关负责人表示，接下来，全市各县（市、区）、各相关单位将同步开展形式多样的活动，共建无烟环境，共享健康生活，需要全社会的共同参与。