



# 患有高血压 小心眼底出血

高血压是极为常见的心血管病，也是全身多种疾病的导火索。那么，高血压病人的眼睛可能会出现哪些问题呢？笔者就此采访了江苏省人民医院眼科眼底病专家、副主任医师梁慷。

梁医生指出，“眼表出血”、“眼底缺血”、“眼底出血”是高血压病人最常出现的眼部异常。

## 眼表出血——眼科常见的“小病”

梁慷副主任医师告诉笔者，高血压病人的血管弹性差、脆性大，其眼球表面球结膜的血管容易破裂造成出血。球结膜下出血常被眼科医生们称为“眼科最小的病”，由于“眼白”表面的球结膜透明，其下的出血往往呈大片鲜红色，非常醒目，所以病人来诊时往往十分恐慌、担忧。梁医生提醒，球结膜下出血本身并不会带来严重的不良后果，但如果经常发生，则需关注是否有全身心脑血管疾病，如高血压、动脉硬化、糖尿病或这些疾病是否加重。当然，除此外，血液系统疾病如贫血、紫癜、肝脾病变、系统性红斑狼疮等也可能导致病人频繁眼表出血。



## 眼底缺血——导致眼睛突然看不见

梁医生说，高血压患者的动脉变细，血流相对缓慢；动脉内皮受损，血管内壁粗糙、狭窄，易于形成血栓，一旦栓子阻塞动脉，可使患者“眼睛突然看不见”。视网膜依靠中央动脉供血，一旦动脉阻塞，会导致视网膜缺血缺氧。90分钟是抢救视网膜中央动脉阻塞病人的黄金时间。超过90分钟，视网膜神经组织常常发生不可逆性损伤。

视网膜动脉阻塞多见于高

血压、动脉硬化患者，多为有心血管病的老人，偶见于年轻患者。血糖高、血脂高、血液粘滞度高等一些血液流变学指标异常也是危险因素。

梁医生提醒老年人，尤其是有高血压等心血管病史者，如果单眼突然看不见，甚至没有光感，一定要迅速来眼科就诊。对于眼底动脉血管阻塞性疾病，治疗时机至关重要，医生和病人都需“与时间赛跑”。

## 眼底出血——造成迅速、无痛性视力下降

据梁医生介绍，视网膜静脉阻塞是中老年患者眼底出血较为常见的病因。高血压是该病极为重要的危险因素。曾有学者对视网膜静脉阻塞患者的发病危险因素进行统计后发现，高血压占57.8%。其他危险因素尚有心脑血管疾患、动脉硬化、糖尿病等。

眼底出血典型的表现是患者突然出现迅速、无痛性的视力下降，严重者视力仅存光感。梁医生说，我们的眼睛就像一部照相机，视网膜可以比作底片，如果底片出了问题，

即使相机其他部分再好，也拍不出好照片。

眼底出血目前主要有药物、手术、激光三种治疗方式，但是治疗后“底片”能否恢复正常很难保证。所以这种疾病重在积极预防、早期发现和早期治疗，需控制高血压、高血脂、糖尿病、心脑血管疾患等全身病。如果突然出现短期内视力急剧下降、看东西大小形状发生变化、颜色偏暗或偏黄或是眼前有闪光感和固定的黑影等，那么可能是“底片”出问题了，需迅速来眼科就诊。 谢瞻

## 控制好血压有助护眼

高血压患者越来越多，患有高血压应如何预防眼底病变呢？这关键在于保持良好的生活习惯，控制好血压。

1、日常饮食应以清淡易消化的饮食为主，强调低盐饮食，适当控制食盐的摄入，一般摄盐应限制在每日3-5克，病情较重者应限制在1-2克为宜。

2、戒烟戒酒。已有高血压或其他心血管疾病时一定要戒酒。若有饮酒习惯的成年人，应限制饮酒量，每天白酒最好不超过50毫升。

3、坚持适量运动。根据年龄及身体状况选择自己喜欢的运动项目，并持之以恒。

4、保持轻松愉快的心情。保持轻松的心情，减少或消除生活中的压力有益于良好地控制血压。

长沙市中心医院副主任医师 朱学春

## 延伸阅读

### 血压高定期查眼底

高血压病人应定期查眼底，这有助于高血压的诊断、治疗及预后判断。因全身唯一能在活体上直接观察到的血管，就是通过眼底检查实现的。它不但能清楚地观察眼底视网膜动静脉比例、血管硬化与否、是否有视网膜出血等情况，还能了解到视神经及眼底的其他变化。高血压病人应至少每年进行一次眼底检查，对于已经有了眼底病变的人要根据疾病的发展程度，遵医嘱检查，如3个月或半年检查1次。

责任凝聚力量 公信铸就权威



每天，长沙黄花国际机场，10000份上飞机；  
每天，3000份上长沙中心城区党报阅报栏；  
每天，近万份上长沙火车站、武广高铁……

- 中共湖南省委机关报
- 2009-2010中国数字化传媒集团十强
- 中国十大创新传媒
- 中国品牌媒体党报品牌十强
- 全国省级党报广告投放价值10强
- 全国省级党报广告经营第一方阵
- 湖南省覆盖面最广的纸质媒体
- 全国广告行业文明单位
- 全国公益广告先进单位

湖南日报广告热线：

0731-84326026 84326024 84329888 13808489667

