



女性健康是福

孝顺的女儿、贤惠的妻子、善良的母亲……作为女性的您在生活中扮演着多个角色。但无论您是哪一个角色，都需要拥有一颗健康、年轻的心。

明天是三八妇女节，作为一名女性，您是否知道女性健康各个年龄阶段的特点？您是否想要调整身体状况做个幸福的女人呢？从本期开始，健康专列将用近一个月的时间，推出以“健康是福”为主题的报道内容，向您全面阐述女性健康问题。我们希望节日带给女性的不仅是一种尊重，更多的是她们集体健康意识的提升。本期，健康是福，邀请专家谈谈女性两癌（宫颈癌、乳腺癌）筛查和更年期的话题。详见本刊 51、52 版

别让青光眼偷走视力

每年的 3 月 6 日是世界青光眼日，据卫生部中日友好医院眼科主任医师张莉介绍，青光眼是仅次于白内障的第二位致盲因素，但和白内障不同的是，由青光眼造成的失明是不可逆的。

“青光眼的发展就像一辆前行的列车，对于周边视力及中心视力的损害是进行性的，医学手段只能延缓疾病的发展，让它溜达的慢一点，在有生之年尽量降低患者失明的可能。”张莉说，“正因为如此，青光眼的早期发现、早期诊断是降低青光眼致盲率的关键。”

青光眼会损伤视神经

张莉介绍，眼压就是眼球内容物作用于眼球内壁的压力，正常人的眼压在 10-21mmH 之间。眼睛有房水循环，是一个封闭的系统，房水的产生和房水的排出是成正比的。房水通过房角排出，眼睛里的房水不断循环来维持眼压。

“如果房水的产生正常，但房水的排出途径受阻，就会出现眼压的升高，而病理性的眼压升高是青光眼病情发展的主要危险因素之一。”

张莉表示，青光眼属于视神经的病变。急性眼压升高对眼睛里的每个结构都有损伤。比如角膜是透明的，压力高有可能导致水肿，还有虹膜萎缩、晶体混浊等，最重要伤害是视神经萎缩。

“神经就像一团麻绳，由一根根的纤维组成，一旦眼压过高，视神经受到挤压，视神经细胞一个个死掉，相对应的视野就会缺损，严重就会失明，而且这种损伤是不可逆的。”

闭角型青光眼高发于 50-70 岁人群

张莉介绍，青光眼最常见的分为闭角型青光眼和开角型青光眼两种类型。闭角型青光眼大多急性发作，患者会出现头痛、眼胀、恶心、呕吐等症状，而这些症状往往容易和其他疾病，比如头痛、肠胃不适等相混，所以很多人往往不知道去眼科就诊。

张莉说，一般而言，闭角型青光眼患者大多是远视眼，眼球体积相对较小，前房比较浅，房角比较狭窄，极易导致眼内压升高。发病年龄一般超过 40 岁，尤以女性居多，男女比例为 1:3。

“其中 50-70 岁人群的发病率增高，这是因为随着年龄的增长，晶状体越来越大，白内障开始形成，如果本身的眼球小、前房比较拥挤，白内障一膨胀，这样就会产生瞳孔阻滞、房水循环障碍，造成房角的关闭，引起眼内压升高，出现青光眼。”

此外，如果患者本身年龄偏大，居室光线不太明亮的话，除造成视力疲惫以外，长期在光线昏暗的环境中生活，这时瞳孔长时间的处于放大的状态，也会挤压房角，导致眼压升高，诱发青光眼。

另外，张莉还总结出青光眼患者特有的“性格”：即表现为忧虑、紧张、不安、多疑、抑郁、强迫性格、不乐观等。而且这些人比较难沟通、不易交流，经常会出现逃避或拒绝接受压力的情况。“这是因为情绪变化无常会促使体内肾上腺激素分泌，导致瞳孔处于扩大的状态，跟黑暗环境中瞳孔扩大挤压房角是一个道理。”

和闭角型青光眼不同，开角型青光眼的发病一般比较隐匿，患者不容易发现。高度近视、有青光眼家族史的人、糖尿病患者是易感人群。“这种类型的青光眼不会出现眼压突然升高的情况，患者眼压的升高往往是一个缓慢上升的过程。有的患者一到医院检

查视力，把一只眼睛遮上，发现另一只眼睛已经失明了。

高危人群需定期检查

青光眼发病有蛛丝马迹，对于女性来说，假如细心观察，是会尽早发现青光眼的，尤其是急性闭角型青光眼，早期症状更为明显。

急性闭角型青光眼早期表现为：在傍晚时出现虹视、雾视，眼前会有雾蒙蒙的感觉；同时，伴有眼睛发胀、鼻根部、眉弓部酸胀、有疼痛感，稍微休息后症状可以缓解。一般情况下，假如出现了上述症状，就是青光眼发作了。假如此时到医院眼科及早确诊，仅采用激光治疗，就可治愈。没有重视，病情会进一步加重。一旦碰到诱发因素：如情绪激动、视力疲惫，势必会引起青光眼的大发作。这对视功能会造成严重甚至不可逆的伤害。

此外青光眼有明显的遗传倾向，有这类疾病家族史的人更应高度重视，做到早期、定期到医院做体检。对于年龄在 40 岁以上的女性，预防急性闭角型青光眼，首先要尽量避免诱发因素，培养健康的生活方式和生活习惯；还要加强心理素质的锻炼，培养开朗的性格；碰到意外事件，应学会适度的情绪宣泄，自己实在调整不过来，要及时求助心理医生。

张莉表示，预防青光眼最为基本的检查项目包括：眼压和日眼压曲线及暗卧试验、视神经检查（包括眼底镜检查法和立体眼底照像）、前房角检查、视野检查等。

本报记者 缪炜

减少噪音 保护听力

每年的 3 月 3 日是全国爱耳日，今年的主题是“减少噪音保护听力”。中日友好医院耳鼻喉科主任医师李原表示，长时间在强噪声的环境下生活或工作，而不采取任何防护措施，就有可能导致不同程度的听力受损，严重的还可能出现噪声性耳聋。

“但是，听力受损是一个缓慢的过程，如果觉得自己听力有所下降，最好到医院进行听力检测等相关检查，在早期对受损的听力进行干预是非常有效的。”

听力受损是一个缓慢过程

李原介绍，随着城市化和工业化进程的加速，噪声在日常生活中非常普遍，常见的噪声包括工业噪声，如工业生产中的机器转动、震动产生的机械性噪声；交通噪声如鸣笛音、火车行驶的噪声等；社会生活噪声，家用洗衣机空调的噪声，甚至家庭装修引起的噪声等。还有，现在不少年轻人在乘地铁和公交，或者锻炼的时候长时间使用耳机听音乐，也是噪声危害听力不可忽视的原因。

“一般噪声超过 90 分贝以上，损伤和感觉才会比较明显，而且跟你接触噪声的时间、强度、类型和频率（高频噪声比低频噪声对听力的损失要重，窄带比宽带噪声的要重）都有关系，还有个个体差异。”

李原说，噪声对听力的损害，如果只是在短时间内接触一定强度的声音，对听力的损害可能是可逆的。比如到 KTV 唱歌，出来之后什么都听不太清楚了，但通过一段时间的休息，基本上第二天就能恢复，这种现象称为听觉疲劳，但如果出现听觉疲劳仍不加强防护，继续接触强噪声，时间一长就会造成慢性损伤，且往往是不可逆的。

高频段听力受损最明显

“听力下降最开始表现为高频带听力的受损，声音大致分为高低频段，高频的声音大多在 3000-6000 Hz 之间，比如特别尖锐的声音就属于这个频率，而低频的声音则一般在 2000 Hz 之内，像日常交流时的声音大小就属于这个频段。”

李原说，长时间接触噪声，造成内耳微循环障碍、内耳毛细胞的变性，这些结构性损伤如果进一步加剧，日后会出现低频或更高频听力的受损，最终出现高频听力下降。此外，患者还会出现一些非特异性的损伤，比如精神失常、内分泌失调等。

“在一个噪声环境中，如果生活时间比较长，或者接触比较频繁的人，往往会有神经衰弱、失眠、性情急躁。而且，这些症状往往还会加重耳鸣和听力的损失。这是一个恶性循环。”

听力受损早期干预效果好

李原表示，噪声性耳聋是因为有噪声接触造成的耳聋，如果是短期、短时间的接触噪声，在临床上经过病人自己的休息，或者是我们临床辅助一些药物，是可以治疗的。

“发病越早就医，干预的效果越好。我们会用一些营养神经、改善微循环、能量合剂等给予一定时间的治疗，提高或者恢复患者



的听力。但是对于慢性陈旧性的噪声性听力损失，在临床上治疗还是有一定困难的。”

李原介绍，目前临床上对噪声性听力受损的治疗方式，除了药物外，还可以让患者佩戴助听器，助听器适合那些交流有障碍的患者。

“助听器实际上是把声音能量放大了，但由于它在正常放大声音的同时也把噪声放大了，包括有些患者不想让别人知道自己听力不好，所以并非所有听力受损的患者都选择佩戴助听器。”

李原说，除了助听器外，科技的发展为听力损失的患者带来了福音。手术治疗不失为另外一种选择，它为不同程度听力受损的患者提供了多种治疗方案，比如常见的人工耳蜗植入、振动声桥、声电联合刺激等。但作为医生，应该鼓励患者尽量预防噪声造成的听力受损。

“有噪声接触史，或者早期发现听力有问题的患者应该及早到医院做听力检测，查看听力的状况。或者检查一下微量元素，低镁、缺锌、高钙也可能更加易感噪声性耳聋。另外，从预防的角度来说，应该尽量远离噪声源，在噪声比较明显的地区，可以戴一些防噪声的耳塞或耳机。希望人人享有正常的听力，健康幸福地生活”。

本报记者 缪炜
本版供图/东方 IC

医讯速递

北京协和医院 青光眼俱乐部活动

2012 年世界青光眼周的主题为《不要让青光眼暗淡了你的精彩人生》，北京协和医院眼科青光眼专业组围绕这一主题，安排了有关青光眼患者心理调整方面的健康教育讲座，并组织了青光眼疾病互动交流和咨询，请参与的患者携带病历及处方。

活动时间：2012 年 3 月 10 日（周六）上午 9:00-11:30 点。

地点：北京协和医院住院楼四层多功能厅（东单院区）。

本期导读

51 版 特别策划

乳腺疾病宜遵循个体化治疗方案

52 版 特别策划

更年期不是病 更年期要防病

54 版 名医访谈

拳拳奉献行医路 敢于担当医者心

50、55 版 同仁堂专版