

doi: 10.3978/j.issn.1000-4432.2019.03.03

View this article at: <http://dx.doi.org/10.3978/j.issn.1000-4432.2019.03.03>

· 眼健康专栏 ·

专栏导读: 眼健康是国民健康的重要组成部分。随着我国经济社会的快速发展和眼科医疗卫生事业的快速发展, 人民群众对眼健康的需求不断提高。推进眼健康事业, 进一步提高人民群众的眼健康水平, 是我们义不容辞的责任。结合当前我国眼病防治工作现状, 本刊增设“眼健康”专栏, 基于中山大学中山眼科中心的传播平台, 筛选出较高质量的眼健康科普文章, 以实现更大范围的眼健康教育与科学传播。

青光眼患者配戴太阳镜有讲究

姚丽燕, 陈红红, 林博敏, 黄文敏

(中山大学中山眼科中心, 中山大学眼科学国家重点实验室, 广州 510060)

[摘要] 佩戴太阳镜对眼疾患者的眼睛起保护作用。但并非所有青光眼患者适合佩戴太阳镜, 闭角型青光眼患者佩戴需慎重。青光眼患者应根据病情合理地佩戴使用太阳镜。正确地选择和佩戴太阳镜才能对眼睛达到最好地保护作用。

[关键词] 青光眼; 太阳镜; 眼压; 房角

Rational selection and wear of sunglasses for glaucoma patients

YAO Liyan, CHEN Honghong, LIN Bomin, HUANG Wenmin

(State Key Laboratory of Ophthalmology, Zhongshan Ophthalmic Center, Sun Yat-sen University, Guangzhou 510060, China)

Abstract The patients with eye diseases can wear sunglasses to protect their eyes. Not all patients with glaucoma are suitable for wearing sunglasses, especially for patients with untreated angle-closure glaucoma. Patients with glaucoma should select and wear the appropriate types of sunglasses according to individual conditions. Proper selection and wearing of sunglasses exert the optimal effect upon protecting the eyes.

Keywords glaucoma; sunglasses; intraocular pressure; angle

每位青光眼患者都能戴太阳镜吗?答案是否定的, 虽然大部分患青光眼的患者都是可以戴太阳镜的, 但是闭角型青光眼患者需慎重, 青光眼患者佩戴太阳镜是有讲究的。

1 闭角型青光眼

首先, 什么是闭角型青光眼? 闭角型青光眼是由于前房角被周边虹膜组织机械性阻塞导致房

收稿日期 (Date of reception): 2019-03-07

通信作者 (Corresponding author): 黄文敏, Email: huangwenmin@gzoc.com

水流出受阻,引起眼压升高的一类青光眼^[1]。房水由睫状突上皮产生后到达后房,通过瞳孔进入前房,然后经前房角相关组织通道最后回到血液循环中去^[1]。闭角型青光眼患者的房水循环存在障碍,眼内压高。如果戴上太阳镜,进入眼内的可见光减少,促使瞳孔自然开大,使得虹膜根部增厚,使房角狭窄或阻塞,房水难以排出去,加剧眼内房水循环障碍,使眼内压进一步增高,不仅加重病情恶化,增加患者的痛苦,还影响视力和眼压。

需要注意的是,闭角型青光眼患者经手术治疗,经医生确定病情稳定后是可以戴太阳镜的。有些患者疑问,闭角型青光眼患者没有做手术,只是打了激光,那能否佩戴?激光周边虹膜切除术治疗青光眼的原理:通过利用激光的热凝固和生物切割效应,在周边部虹膜上制作一个切口(通道),使后房水直接进入前房^[1]。因此,闭角型青光眼患者行激光周边虹膜切除术后,复查经医生确定病情稳定,切口通畅,眼压控制良好,可以佩戴太阳镜。

2 佩戴太阳镜的几种常见误区

2.1 误区一:戴太阳镜一定能保护眼睛

并非所有的太阳镜都能保护眼睛。路边摊的太阳镜不可靠。劣质太阳镜影响正常眼睛的屈光度,视力正常者戴上这种太阳镜,相当于戴上了近视镜或远视镜,会影响视力,进而影响正常视物;另外,劣质太阳镜不仅不能抵挡紫外线,而且由于光线变暗,眼睛处于一个相对黑暗的环境下,会使瞳孔扩大,反而使晶状体吸收到更多的紫外线^[2],对眼睛造成直接伤害,长期佩戴还会引起眼部不适,甚至引起眼部疾病,造成危害。

建议:太阳镜应该到正规机构购买。

2.2 误区二:镜片颜色越深对眼睛的保护越好

深色镜片看似有遮阳效果,但阻止紫外线进入眼睛,不是依赖镜片的颜色深浅,而是由太阳镜材料中的紫外线吸收剂决定。选择镜片的颜色应以不改变周围环境的颜色、观看物体时清晰、能有效辨别不同颜色信号灯为原则。太阳镜颜色

一般以中等深度为好,如灰色、茶色。灰色和茶色镜片引起的色彩畸变对颜色的改变较小,色感更好,且能有效地滤过紫外线。茶色系镜片可吸收光线中的紫、青色,几乎吸收了100%的紫外线和红外线,且柔和的色调让眼睛相对不易疲劳;灰色系可完全吸收红外线以及绝大部分的紫外线,且不会改变景物原来的颜色^[3]。

建议:颜色以中等深度为宜,如灰色、茶色。

2.3 误区三:戴太阳镜时间越长对眼睛保护越好

有些人不分时间和场合,都戴着太阳镜,觉得戴着太阳镜就有安全感。虽然佩戴太阳镜对防止眼部受伤有一定的作用,但长时间不分场合佩戴,会加重眼睛调节的负担,引起眼肌紧张和疲劳,视物模糊,严重时还会出现头晕眼花、不能久视等视觉疲劳症状,长久下去会造成视力衰退。

建议:要根据自己的实际需要佩戴,切忌长时间佩戴。

2.4 误区四:太阳镜选择只追求时尚美观

长时间佩戴边宽、架厚、分量重的大框架太阳镜,容易出现眼眶酸胀、面颊间似虫爬、知觉迟钝、上颌牙麻木不适、呼吸不畅等症状,这些都是镜架的压迫而导致的“墨镜综合征”^[4]。

建议:以舒适、轻便、实用为宜。

总之,青光眼患者佩戴太阳镜要根据自己的病情及实际需要佩戴,选择正规的验配机构购买太阳镜是再好不过了!

参考文献

1. 葛坚. 临床青光眼[M]. 3版. 北京: 人民卫生出版社, 2015.
GE Jian. Clinical glaucoma[M]. 3rd ed. Beijing: People's Medical Publishing House, 2015.
2. 孙晓晨, 张放, 邵华. 紫外线对人体健康影响[J]. 中国职业医学, 2016, 43(3): 380-383.
SUN Xiaochen, ZHANG Fang, SHAO Hua. Effects of ultraviolet radiation on human health[J]. China Occupational Medicine, 2016, 43(3): 380-383.
3. 张嵩伟. 浅析太阳镜的作用和选择[J]. 江苏科技信息,

2014(4): 78.

ZHANG Songwei. Analyses the function and choice of sunglasses [J].

Jiangsu Science & Technology Information, 2014(4): 78.

4. 郑金美. 太阳镜护眼添靓配戴有讲究[J]. 家庭医学, 2017(5): 36.

ZHENG Jinmei. Wearing sunglasses guidelines[J]. Family Medicine,

2017(5): 36.

本文引用: 姚丽燕, 陈红红, 林博敏, 黄文敏. 青光眼患者配戴太阳镜有讲究[J]. 眼科学报, 2019, 34(1): 3-5. doi: 10.3978/j.issn.1000-4432.2019.03.03

Cite this article as: YAO Liyan, CHEN Honghong, LIN Bomin, HUANG Wenmin. Rational selection and wear of sunglasses for glaucoma patients[J]. Yan Ke Xue Bao, 2019, 34(1): 3-5. doi: 10.3978/j.issn.1000-4432.2019.03.03

本文首先于 2019 年 1 月 3 日发表在中山大学中山眼科中心青光眼科微信公众号。