

《青光眼·光明的偷盗者》,段宣初著,人民卫生出版社2021年1月出版,定价:49.8元

3月6日是世界青光眼日,3月的第二个星期是世界青光眼周。2023年3月12日至18日是世界第16个世界青光眼周,今年的主题是“关注青光眼:共识保视野,指南护光明”。

青光眼被列为仅次于白内障的世界第二位致盲眼病和世界第一位不可逆的致盲眼病。青光眼发病具有较强的隐匿性,很多患者发病初期没有任何症状,这个可怕的“视力小偷”就像老鼠偷奶酪一样,偷走一点,视神经损害就会严重一点,等把奶酪偷完了,患者可能就失明了。所以青光眼被称为“光明的偷盗者”。

随着社会老龄化的加剧,青光眼的

## 揭开“光明的偷盗者”真正面目

● 本报见习记者 陈祎琪

患病率逐年增加。据估算,全球约有近8000万青光眼患者,2020年我国青光眼患者的人数已达到2100万,致盲人数达到567万。

由于青光眼是一个终身性疾病,每位青光眼患者几乎都需得到眼科医师的长期监护。只有医生、患者及其家属相互配合、共同努力,才能使患者正确了解与认识青光眼,不再为患青光眼而增加思想负担或产生悲观恐惧,才能终生保持有用视力而不致失明。这也是为什么众多青光眼患者期望青光眼专家撰写科普书籍。

《青光眼·光明的偷盗者》就日常临床工作中遇到的问题,用科学的态度、实用的内容、通俗易懂的文字,并讲究趣味性,向青光眼患者作宣传教育,非常适合于青光眼患者阅读。第一版一经面世,先后印刷3次,超过10万册,深受青光眼患者好评,帮助青光眼患者树立起战胜疾病的信心。近年来,随着青光眼专业知识,包括检查技术及手术方式等有所更新,本书也与时俱进,于2021年再

版,由权威青光眼专家坐镇,向读者科普青光眼如何早期发现、如何治疗和如何终生保持有用视力。

什么是青光眼?

青光眼是指眼内压间断或者持续升高,给眼球各部分组织和视神经造成损害,从而导致视神经萎缩、视野缩小、视力减退的一组进行性不可逆的致盲性眼病的总称。

青光眼的症状有哪些?

急性发作的患者会出现突发眼部剧烈胀痛、头痛、视力下降、虹视,严重者可出现恶心及呕吐,临床上很容易被误诊。

慢性发作的患者不如急性发作剧烈,多表现为眼球酸胀不适,视物模糊,休息后可缓解,因进展缓慢,早期患者多不易察觉,待出现视力明显下降、视野缩小等视功能损害后才引起重视,此时多为晚期。

哪些人易患青光眼?

青光眼虽然可以发生在任何年龄,但研究表明,以下高危人群更易患青光眼:家族有青光眼病史者、心血管疾病患者

者、糖尿病患者、高度近视者、50岁以上人群、有外伤史者、高眼压者、体格瘦小小眼球者、性格急躁忧虑者等。

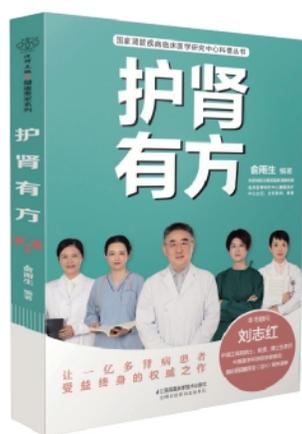
情绪波动、过度疲劳、近距离用眼过度、暗光环境或全身疾病等可促使青光眼发作。

如何防治青光眼?

遵循早筛查、早诊断、早治疗的原则。治疗方法包括药物治疗、激光治疗和手术治疗,具体选择因人而异。药物治疗可以通过口服或滴眼液的方式控制眼压;手术或激光治疗可以在药物治疗无效或不可行的情况下使用。

高风险族群应定期到医院做青光眼相关检查。一般说来,在35岁到40岁应进行一次青光眼检查,40岁以后每2~3年检查一次,60岁以后每1~2年检查一次,以排除或及早发现青光眼并进行治疗。

此外,青光眼患者需要终生随诊,即使做过青光眼手术,也要定期复诊。对于已确诊的患者,要遵医嘱定期随访、测量眼压,按时、按量用药,防止青光眼进一步发展。



《护肾有方》,俞雨生著,江苏凤凰科学技术出版社2022年1月出版,定价:49.8元

3月9日是世界肾脏日,今年的主题是“人人享有肾脏健康——未雨绸缪,支持弱势群体”。

在我国,慢性肾脏病的患病率高达10.8%,患病人数已经超过1.2亿,需要接受肾脏替代治疗的终末期肾病患者高达150多万,并且以每年新增12万~15万的趋势上升。与肾脏高发率形成鲜明对比的是,大众对于肾脏病的危害认识不够,缺乏早期筛查

## 掌握一篇“护肾良方”

● 丁思月

和主动预防的意识。

本书作者俞雨生,有着40年门诊经验,接待过无数肾脏病患者。他在和肾脏病患者的交谈中发现,很大一部分人对肾病的理解有偏差,比如认为肾病就是腰不好,肾不好肯定会腰疼。对于如蛋白尿、夜间突然尿频等肾脏疾病的早期信号也不甚了解,甚至视而不见,等到病情恶化,才去医院进行检查,有些男性患者甚至讳疾忌医。

由于门诊时间有限,俞雨生无法详细解答患者的问题。于是他将自己多年的门诊经验,从肾脏功能、肾病早期症状、化验单解读、肾病用药、饮食运动等方面给予肾脏病患者全方位的指导,他将深奥复杂的医学知识转化为读者能明了的朴素语言,配上俏皮的漫画,即使不懂医学知识,也能轻松读懂。“希望通过这本

书,能让大家重视自己的肾脏健康,及早发现肾脏问题,让患者不用在医院排长队,在家就能全方位地把肾脏疾病搞得清清楚楚,把饮食原则、运动方案,以及用药技巧,理解得明明白白。”俞雨生说。

肾脏和输尿管、膀胱、尿道共同组成泌尿系统。肾脏的基本功能就是生成尿液,借以清除体内代谢产物及某些废物,同时重新吸收,保留水分及其他有用物质。尿液是人体水代谢的终产物,正常情况下呈淡黄色或者无色。尿液中97%是水,其他为尿素、尿酸和无机盐等人体代谢的废物和毒素。

成年人一天的排尿量为1000~2500毫升,而尿液排出过多可能导致身体脱水,尿量太少则可能导致代谢产物蓄积在体内,影响健康。尿液来源于血液并流经泌尿系统,因此溶血、泌尿系统受损或感染时,患者可能出现酱油色尿、血

尿、泡沫尿或脓尿等。

除了了解肾脏疾病的原因和症状,每个人更渴望了解如何保护肾脏。俗语说“管住嘴,迈开腿”,这句老话对维护肾脏健康同样有道理。首先要注重科学的饮食,保持膳食结构的平衡,培养清淡的饮食习惯,遵循低盐、低脂、低蛋白的原则。而肾病患者则应根据疾病的进展情况制定符合自己身体情况的健康饮食方案。同时,有规律的运动十分重要,通过进行快走、游泳、慢跑等运动改善肾脏疾病,维护身体功能。

本书的亮点在于最后一章肾病热点问题专家解答环节,在此环节中,人们关心的许多问题都会迎刃而解。本书同时为肾病患者在日常起居、疾病防护方面提供了指导,特别是书中提出的“三大纪律、八项注意”,让肾病患者了解并注意生活中的细节,通过科学健康的生活方式促进疾病的康复。

肾脏的健康关系着每个人的生活质量,让我们掌握健康良方,保护肾脏,过幸福生活。