

# 有这些症状的人要加强保护眼睛的意识

日本易食研究所 大林惠运

最近国外有研究指出，青光眼、黄斑变性等眼睛的疾病，竟然与夜间睡眠时的无呼吸综合症有关，而不是与眼压有关。许多眼压正常的人，在不知不觉中突然发生了青光眼、黄斑变性以及视网膜的问题。如果放任的话，甚至会引起失明。

据研究，在患有睡眠无呼吸综合症的人中，约有 27% 的人得了青光眼的疾病。也就是说，人数超过了四分之一。可见比例之高。而这些患者的眼压基本正常。

为什么睡眠无呼吸综合症的人得青光眼的比例会真么高呢？

睡眠时暂停呼吸的症状被称为无呼吸。睡觉时打呼噜是引起呼吸暂停的原因之一。由于打呼噜时，会将呼吸道堵住，引起呼吸的暂时停顿。而呼吸停顿时，氧气的吸入也被停止，人的血液流通也会受到阻碍，无法充分将大脑所需的氧气和营养物质送往大脑。而这种血流的不畅，会对眼睛的毛细血管产生影响，造成视网膜神经的衰弱，时间一长，就会对视神经细胞产生损伤。

同样，低血压的患者也会发生类似的状况。由于血压过低，全身的血液循环差，对视网膜的毛细血管所需要的营养物质无法满足，结果造成眼睛的疾患。

这些都是要因为流往眼部的血流不畅的原因引起的。

另一种情况，则是因眼部的毛细血管受到损伤引起的。这种问题，在高血压、糖尿病患者的身上发生较多。其原因之一，是长期的血压居高不下，造成了血管的硬化。这种血管硬化，自然会殃及到视网膜的毛细血管，使之也发生硬化，从而影响眼部的血液循环，造成营养缺乏。

糖尿病患者的高血糖值，对血管造成的伤害也是极大的，当然，视网膜的毛细血管也在所难免。

还有，患有寒症的女性也要注意。手脚冰冷、怕寒冷，这种状况是典型的血液循环不好的现象，也是女性容易患眼部疾病的原因。特别是上了四十岁以后，更要多加注意。

有上述疾病的人群，在治疗疾病的同时，也要时刻留意眼睛的变化，以免发生突然的变故。

视网膜的问题，最关键的在于流向眼部的血流是否充足，这足和我们的眼睛所需要的营养物质是否充分分不开的。

加强运动，是促进血液循环加速的方法。用热毛巾敷在眼部周围、做眼睛保健操等也是使眼部的血液流量增加的方法。而补充眼部必须的营养物质也是不可或缺的。可以多吃些蓝莓、黄玉米、胡萝卜、菠菜等，也可多吃一些深海鱼。

眼睛对人的重要性是无需强调的，在当今的时代，现代科学的发展，使人们近距离的用眼过度，所以需要我们加强对眼睛保护的意识，健康用眼是极为重要的。

2017年6月27日