

您的灵魂之窗



不要因为失去视力
而无法看到美好的世界

GLAU@MA NZ
TO SAVE SIGHT

公益信托

眼球

眼球可以捕捉视觉信息，再以神经脉冲方式发送给大脑。大脑将此信息处理为我们看到的“图像”。

眼球由柔软但坚实的组织组成。眼球需要保持形状才能准确聚焦光线。因此眼球需要保持坚实，像气球一样。

眼球前部的液体被称之为房水，被泵入眼球前方。此液体可以产生足够压力，以保持眼球处于正常形状而无任何损害。这意味着不断泵入眼球的新液体量要与眼球不断排出的液体量保持平衡。液体围绕眼球内部结构循环后，液体经一个微型管道系统和一个网格系统排出眼球。

角膜是瞳孔前的一扇透明“窗口”，晶体可以将图像聚焦在视网膜上。

虹膜是眼球有颜色的部分。

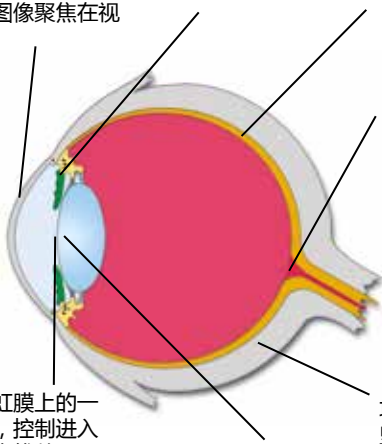
视网膜接收光线并记录视觉消息。

视神经将视觉消息从视网膜传递到大脑。

瞳孔是虹膜上的一个圆孔，控制进入眼球的光线数量。

晶体将光线聚焦在视网膜上。

巩膜是眼球的坚实外套。



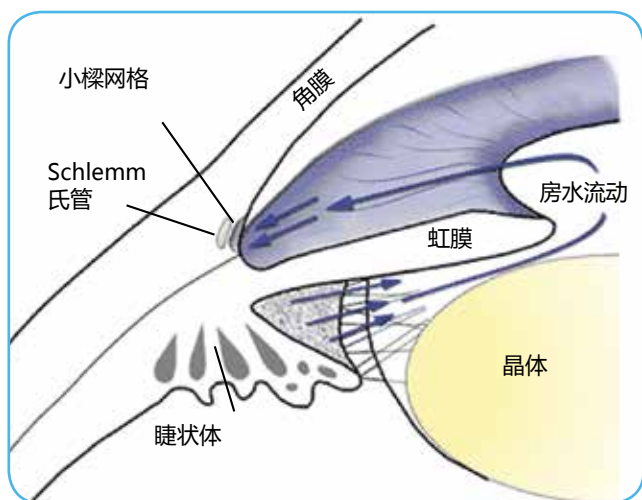
排放系统位于眼球内一个叫作“房角”的地方，即虹膜与角膜交界处。在正常情况下，液体产生的量与排出量保持平衡，所以眼压可以保持恒定。

什么是青光眼？

青光眼指一组眼部疾病，会缓慢伤害眼球后部的视神经。

视神经会进行性死亡，首先导致周边（两侧）视力丧失。视力丧失过程进展缓慢，通常不进展到一定程度后难以发现。

这种视力丧失是不可恢复的。对于大多数人来说，这种损害源自房水循环阻塞（或排放困难）造成的眼球内压力增加。在有些人中，损害可能由重要视神经纤维的血液供应不足、视神经结构薄弱和/或视神经纤维本身的健康问题引起。



大约 2%的40岁以上新西兰人患有青光眼...

- 在新西兰和其他发达国家的可预防盲症中，青光眼是首位原因。
- 一半的青光眼患者不知自己患有青光眼。
- 青光眼如果能足够早地被发现，治疗可以防止其进展并保存视力。
- 青光眼造成的视神经损害是不可逆的。
- 在全球范围内，目前大约有 6500 万青光眼患者。

哪些人风险最大？

虽然每个人都可能患青光眼，但以下人群的风险更高：

- 年满60 岁
- 有青光眼家族史
- 近视
- 高血压
- 以前或目前使用类固醇类药物
- 既往眼损伤
- 非洲和东南亚后裔

青光眼有哪些症状？

- 在进展到晚期出现视力丧失之前，青光眼是没有症状的。
- 青光眼也被称之为“视力小偷”。
- 青光眼是一种隐形疾病。

损害通常进程缓慢，逐渐损害视力，从周边视力（两侧）开始。在大部分视神经受损和大部分视力丧失之前，患者察觉不到任何问题。

这种损害是不可逆的。治疗无法恢复失去的视力。但是，如果能够早期诊断、适当治疗和监测，可以保存视力，停止或延缓损害进展。



正常视力

青光眼患者看到的相同场景

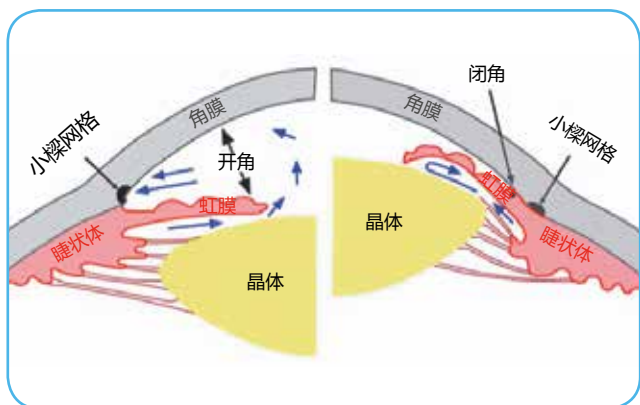


青光眼类型

青光眼实际上涉及一系列状况，但都会损害视神经。如果您被确诊患有青光眼，您的眼科专家会告诉您患有哪种类型的青光眼。

开角型青光眼

原发性开角型青光眼是最常见的青光眼。如果眼球的排放管道阻塞液体流出，会出现开角型青光眼。因为液体无法排出眼球，会增加眼球内压力。大多数人既无症状，也无早期警告征兆。



闭角型青光眼

眼球的房角埋在眼球内，处于角膜内侧与虹膜外侧的交界处。如果通向房角的液体通道受阻，液体会继续以正常速度产生但无法流出眼球，就会导致眼球内压力增加至危险水平。这就会造成闭角型青光眼。由于各种原因，经房角流出的液体不足。如果患者天生房角狭窄，会随着年龄增加变得更窄。远视者或亚裔人士患闭角型青光眼的风险较高。

正常眼压性青光眼

正常眼压性青光眼是指在眼压并非特别高的情况下出现视神经损害。尚不清楚为什么有些人会在眼压处于“正常”范围时出现视神经损害。

假性脱屑综合征

出现假性脱屑综合征时，小梁网格（液体经此流出眼球的海绵状结构）被白色片状物质阻塞。据估计，在全球范围内，大约25%的青光眼为假性脱屑综合征。

色素分散综合征

色素分散综合症是另一种情况，其中小梁网（海绵将液体从眼球中排出）无法正常运作。在色素分散综合症中，黑色色素颗粒阻塞了网状结构，从而阻止了液体的正常排出。近视者患此类青光眼的风险较高。

儿童青光眼

儿童也会患青光眼。大多数病例是遗传性的，但有些儿童青光眼发生在白内障手术、眼外伤或眼部炎症后。

如何检测青光眼？

经常接受眼科检查是早期发现青光眼的唯一方法：

- 新西兰青光眼协会建议，每个人在45岁时都要接受一次眼科检查，45至60岁之间每5年一次，60岁后每3年一次。
- 患青光眼风险较高人群（见第4页）应在45岁之前就接受检查。
- 确诊青光眼后，请遵循眼科专家的建议，按要求参加定期随访。
- 如果您需要佩戴从事兴趣爱好时的眼镜或视力有问题，届时应该接受眼科检查。
- 您可能需要更频繁地接受眼科检查，以便及时更新眼镜度数。如果有其他眼部疾病，也需更经常性地接受眼科检查。

青光眼检查通常包括以下内容：

- 视神经检查。
- 裂隙灯检查。
- 眼压检查（眼压计）
- 视野评估，因为青光眼首先影响周边（两侧）视力。

如何治疗青光眼？

治疗包括：

眼药水——这是最常见的治疗方式，有不同治疗强度和组合。眼药水会因为患者的病情和青光眼类型而有所不同。青光眼是终身性的。必须每日经常使用眼药水。

某些人会出现副作用，重要的一点是要与您的医生讨论开始使用眼药水后出现的新健康问题或担心。

片剂——某些患者采用片剂治疗青光眼。片剂通常用于短期治疗，作为接受手术治疗前的临时措施。

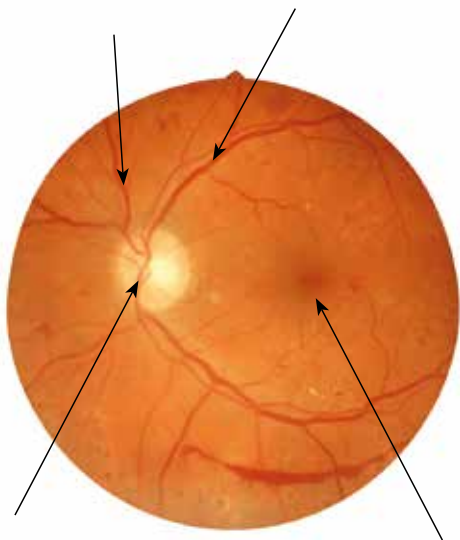
激光小梁成形术——使用非常聚焦的光束治疗眼球的排出房角。手术后液体可以较容易地流出小梁网格。对于某些患者来说，激光治疗后可能需要继续使用眼药水。激光过程需要大约10 - 15分钟，无需住院。

激光虹膜切开术——用于治疗窄角或闭角性青光眼。过程需要大约10 - 15分钟，无需住院。

手术（小梁切除术）——这是最常见的青光眼手术，用于在眼药水和激光治疗失败后控制眼压。实施小梁切除术时，外科医生会新建一个管道，以便改进液体流出眼球，降低眼压。

手术（管道分流术，如Molteno植入物）——手术时会在眼球内放入一根连接至硅胶排放带的柔软塑料管，以便于从眼球中排出房水，降低眼压。此手术是小梁切除术失败后的最常见手术。在某些情况下，术后可能有眼内出现疤痕组织的风险。在这些情况下，可能会在开始时就实施此手术。

眼球是身体上唯一可以直接看到**血管**地方：眼科检查期间可以发现糖尿病、高血压和高胆固醇的征兆。



视神经将您所看到的东
西传输给大脑。通过视
神经变化可以发现诸如
青光眼、多发性硬化，
甚至脑肿瘤。

黄斑提供中央最锐利
的视力。黄斑变性是
一种威胁性视力疾
病，会影响黄斑区。

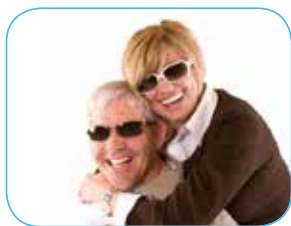
确诊患有青光眼后

- 遵循医嘱常规性用药。
- 了解所用药物名称及使用频率。
- 通知您的其他医生和医疗专家您患有青光眼。为他们提供您的药物清单。
- 与您的眼科医生就检测频率达成一致，遵循检查安排。
- 如果出现任何异常症状或眼部问题，致电您的眼科专家。
- 与家人讨论您的青光眼，建议他们接受检查。记住，青光眼通常有家族遗传的特性。
- 加入新西兰青光眼协会，及时了解青光眼最新资讯。所有服务和资讯都是免费的。
- 请致电0800 452 826，或访问 www.glaucoma.org.nz，或发送电子邮件至 info@glaucoma.org.nz。

生活方式

日光与眼睛

像紫外线（UV）辐射会损伤皮肤一样，日晒也会损伤眼睛。长时间的日晒会导致眼部疾病，特别是白内障、眼睑皮肤癌和可能的黄斑变性。



在理想情况下，太阳镜应该能够阻断UV辐射的两个组成部分（UVB 和 UVA），分别达 99% 和 95%。即使镜片是深色的，未经处理的塑料镜片也无法充分阻断UV辐射。请务必检查太阳镜是否可以阻断紫外线。

记住，平常会佩戴的太阳眼镜才是最好的

锻炼

控制体重和保持身体健康可有助于预防心脏病发作和糖尿病，这对您的总体健康至关重要。研究证明，经常性有氧运动有助于降低眼压。另外，研究证明，经常性锻炼也可以



降低退行性眼部疾病，如黄斑变性。理想的目标是每周至少锻炼3次，每次30分钟。

饮食

良好的营养对于您选择的日常生活方式至关重要。高脂高糖饮食可能会增加患眼部疾病的风险。研究证明，富含维生素、矿物质、健康蛋白、欧米茄3脂肪酸和叶黄素饮食会降低白内障和老年性黄斑变性的风险。



据信，对于某些青光眼患者来说，大量饮水（15分钟内一升）可能造成一过性眼压显著升高。

鱼类、亚麻籽、胡桃和菜籽油中富含欧米茄3必需脂肪酸，可以预防眼干和可能的白内障。

维生素和抗氧化剂

对眼部健康至关重要的某些维生素和矿物质包括锌和铜、抗氧化剂维生素C、E和A（β胡萝卜素形式）、叶黄素和抗氧化矿物质硒。这些维生素可能会降低黄斑变性的风险。



维生素B12和叶酸可能会降低白内障风险。

深绿色或亮色水果和蔬菜含有可以保护眼部的大多数抗氧化剂。深色叶类蔬菜（如菠菜、羽衣甘蓝、豌豆、西兰花和牛皮菜）中的叶黄素是最著名的护眼抗氧化剂。

药物

许多抗过敏治疗（如抗组织胺和去充血剂）含有可影响某些类型青光眼的药物。某些药物可以扩大瞳孔。对于患有窄角或闭角型青光眼的患者，这可能引起急性闭角危象。

如果您的房角狭窄，使用此类药物之前应该咨询您的眼科专家。

对于某些患者来说，类固醇类药物可以升高眼压。这通常发生在类固醇类眼药水，也可发生在任何形式的类固醇给药，包括皮肤霜剂（尤其在涂抹在眼部周围时）、片剂和吸入剂。

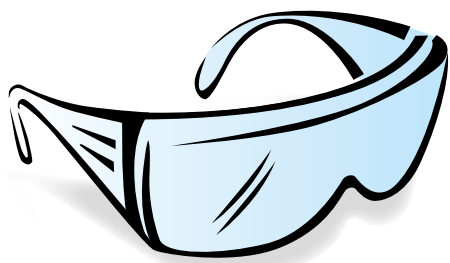
吸烟

研究表明，吸烟与老年性黄斑变性造成的盲症强烈有关。另外，吸烟会损害眼部血管。还可能会加重糖尿病性眼病。

眼保护

如果您从事的活动有造成眼外伤的风险，无论是在工作中、家中还是体育运动中，请佩戴安全眼镜。

眼
保护
不能马虎!



新西兰青光眼协会介绍

使命声明

新西兰青光眼协会是一个非政府资助的公益信托，成立于2002年，使命是消除青光眼造成的盲症。

新西兰青光眼协会旨在通过以下方式消除青光眼造成的盲症：

- 提高公众对青光眼的认识
- 向青光眼患者提供支持和信息
- 参与针对青光眼治疗的医务人员的培训
- 支持新西兰的青光眼研究

治理

新西兰青光眼协会由信托董事会治理，董事会由新西兰的眼科、验光和商业专家组成。

免费会员资格

所有服务和资讯都是免费的。
在新西兰青光眼协会注册后，可以接收会员资料、获得经常性支持和更新，包括新闻简报 Eyelights，受邀参加公众会议等。

资金

新西兰青光眼协会的资金完全依赖来自公众的捐赠、赞助、信托资助和募捐活动。

新西兰青光眼协会的活动

教育/公众认识

- 全国公众和患者会议
- 讲座/社区团体讲演
- 医疗大会/展览
- 教育资源
 - 青光眼资讯宣传单
 - 网站
 - 出版Eyelights新闻简报
- 0800 咨询服务 (0800 452 826)
- 每年七月的教育推广

专业教育计划

针对青光眼治疗医务人员的继续专业教育计划

研究

新西兰青光眼协会支持基于新西兰的青光眼研究。

募捐

- 每年七月的募捐活动
- 赞助商
- 活动
- 资助
- 公众捐赠

权益保护和支持

- 保护和代表青光眼患者的权益
- 全国患者支持小组

新西兰青光眼协会 免费会员资格

- 是的，我希望在新西兰青光眼协会注册并接收会员资讯、经常性支持和关于青光眼发展的更新，包括新闻简报Eyelights，受邀参加公众会议等。

欲获得免费会员资格，请填写您的个人资料，并发送至以下地址：

称呼

名字

姓氏

地址

邮编

电话号码

电子邮件地址

邮寄至：

Glaucoma NZ
Department of Ophthalmology
The University of Auckland
Private Bag 92019
Auckland 1142

您可以通过电子邮件：

info@glaucoma.org.nz，或电话：**0800 452 826**，
或访问网站：**www.glaucoma.org.nz** 联系新西兰
青光眼协会成为会员。



如果没有您的姓名
和地址,就无法及时通
知您。



请填写会员表并邮寄给
我们,以便获得新西兰青
光眼协会最新消息。





BLINDNESS

FROM

GLAUCOMA

IS

PREVENTABLE*

Get your eyes examined

GLAU@MA NZ
TO SAVE SIGHT

For more information phone **0800 452 826**
or visit **www.glaucoma.org.nz**

* If detected early and treated appropriately

免费会员资格

加入新西兰青光眼协会，
及时了解青光眼最新资讯。所有服务
和资讯都是免费的。

Glaucoma NZ
Department of Ophthalmology
The University of Auckland
Private Bag 92019
Auckland 1142
New Zealand

新西兰青光眼协会是一个经注册的公益信托
(CC21421)

电话： 0800 452 826 (0800 GLAUCOMA)
09 373 8779

传真： 09 373 7947

电子邮件： info@glaucoma.org.nz

网站： www.glaucoma.org.nz



一家公益信托组织