

世界青光眼周： 警惕这个“视力刺客” 早期诊断是关键

新华社北京3月12日电（记者 徐鹏航）青光眼是一种慢性眼部疾病，因其危害往往潜藏于悄然发展的过程中，常被称为“视力刺客”。每年3月的第二周是世界青光眼周，今年的主题为“共管慢病青光眼，留得光明恒久远”。专家提醒，早期诊断是青光眼管理的关键，要保持健康的生活方式并定期进行眼部检查，呵护视力健康。

青光眼通常与病理性眼球内压力升高有关，发病初期常无明显症状，患者往往不自知。有些急性患者也可表现为急性眼胀、眼痛或头痛等。青光眼可导致患者永久性视力损失，如不及时治疗和管理，晚期青光眼可能会导致患者失明。

人口老龄化和生活方式的变化为青光眼防治带来新的挑战。《“十四五”全国眼健康规划(2021-2025年)》明确提出，提高眼底病、青光眼等眼病的早诊早治能力。

北京协和医院眼科主任医师程钢伟表示，除年龄和家族史等不可控制的因素外，不当的生活方式和不佳的健康状况也可能增加患青光眼的风险，例如长期高血压、糖尿病、高血压、近视等都与青光眼的发病风险相关。

“早期诊断是青光眼管理的关键。”程钢伟建议，要定期进行眼部检查，特别是40岁以上的人群，或有青光眼家族史的人群。此外，均衡饮食、适量运动、控制体重、避免过度用眼和保持心理健康都有助于降低患青光眼的风险。

青光眼如何预防？首都医科大学附属北京同仁医院眼科主任医师李树宁介绍，要保持健康的用眼习惯，避免眼部过度劳累，避免在昏暗的光线下长时间用眼；养成良好的生活习惯；管理好全身性疾病，控制高血压、糖尿病等疾病；避免眼部受伤，在参与可能导致眼部受伤的剧烈活动时，应佩戴防护眼镜。

“青光眼不仅对患者的视力造成影响，还可能影响其生活质量和心理健康。”程钢伟提示，失明的恐惧、生活方式的改变、治疗的不确定性都可能给患者带来焦虑和抑郁情绪，提供心理支持和社会支持对于青光眼患者的康复和生活质量至关重要。

据新华社

我国儿童青少年 近视率呈下降趋势

新华社北京3月13日电（记者 顾天成）记者13日从国家疾控中心获悉，国家疾控中心监测数据显示，2022年我国儿童青少年总体近视率为51.9%，总体近视率较2021年（52.6%）下降0.7个百分点，与2018年全国近视摸底调查结果（53.6%）相比，下降1.7个百分点。我国儿童青少年总体近视率呈现下降趋势，近视低龄化态势得到缓解。

监测数据还显示，2022年，在已经近视的学生中，轻、中、高度近视分别占53.3%、37.0%、9.7%，高度近视比例降低；小学、初中、高中总体近视率分别为36.7%、71.4%、81.2%。

国家疾控中心发布的近视防控工作解读表示，下一步，国家疾控中心将持续推进近视防控工作，继续加强儿童青少年近视及影响因素的监测评估，推广近视防控适宜技术，加大专业人员培训和技术指南、规范、标准的宣贯普及力度。进一步加强学校卫生监督工作，督促学校严格执行国家标准。做好科普宣传，指导学生、家长和教师了解科学用眼和护眼知识，帮助儿童青少年养成良好用眼卫生习惯。

牙疼真相大揭秘 11个应对方案送给你



俗话说“牙疼不是病，疼起来真要命”。牙齿一旦疼起来，仿佛只有去看牙科医生才是真正的解决办法。当然，搞清楚牙齿疼痛的真正原因是很重要的。造成这种症状的原因有很多种，而不仅仅是简单的蛀牙而已。今天，就来为大家盘点导致牙疼的11个常见原因及应对方案。

牙齿敏感

如果你是在吃冰淇淋或喝凉水时牙疼，可能是牙齿敏感造成的。这是因为患者的牙釉质被磨损了，或是被完全磨损；磨牙、食用了酸性食物、胃酸反流或频繁呕吐，都会造成牙釉质变薄或受到磨损。与此同时，牙齿对热敏感通常是由于牙髓或神经问题造成的，这是神经死亡前的最后症状之一。牙齿受到深度腐蚀或有裂缝最终会导致神经死亡，此时需要进行牙根管治疗。

应对方案 牙齿对冷敏感的治理方法取决于疼痛的程度。患者可以使用含有硝酸钾或氟化锡的牙膏（如舒适达）来缓解钝痛或轻微的敏感性。如果敏感性较重，可以使用脱敏剂。更严重的敏感需要用牙冠来完全覆盖剩余的牙齿结构。

颞下颌关节紊乱病

这种病的原因并不总是很明显。它既可以由下颌受伤引起，如受到击打，也有可能是磨牙、关节炎、颅骨与下颌骨之间的椎间盘错位造成的。

应对方案 治疗方法取决于病因。如果患者感到关节疼痛、头痛、张口受限和面部疼痛，在咀嚼肌中注射肉毒杆菌素有助于减轻它们收缩时受到的力。其他更具有成本效益的疗法包括使用定制或非处方的护齿、理疗、服用非甾体抗炎药（如布洛芬或萘普生）或肌肉松弛剂，或是使用加热垫。

刷牙太用力致牙龈退缩

刷牙时施加过多的力实际上会造成牙疼。这样做会磨损实际的牙齿结构，以及造成覆盖牙根的牙龈退缩。患者会注意到他们在吃冰凉的食物时极度敏感，这是因为牙根结构被暴露了。

应对方案 口腔科医生可以在患者牙齿受到磨损的部位放置与牙齿颜色相同的填充物，或是进行牙龈再生术，使牙龈恢复到原来的高度。为避免过度用力，患者也可以使用高品质的电动牙刷，或是用超软的软毛牙刷来刷牙。

近期做过牙齿美白

牙齿美白是将化学氧化性漂白药物放在牙齿表面或内部，与牙齿

发生化学反应，使牙齿本身的颜色变白。这种操作会导致牙齿敏感，因为漂白药会造成牙齿暂时性的多孔。这种问题一般能在几天内自行缓解。

应对方案 用含有硝酸钾或氟化锡的牙膏，这样的牙膏用来刷牙能减轻牙齿的敏感性。

牙龈感染

很多人受到牙周炎的困扰，它在成年人中的发病率超过了50%。即使没有牙周炎，牙龈也有可能被感染。当细菌或病菌进入牙齿（牙龈）区域并繁殖到身体无法抵抗有害细菌的程度时，就会发生这种情况。牙龈感染会造成疼痛、肿胀、流脓和口臭。

应对方案 由于牙龈感染会造成脓肿，引起更严重的疼痛，因此需要及时去看牙科医生。牙医会清理受感染牙齿周围的牙龈区域，并开具抗生素和具有消炎止痛作用的漱口水，如复方氯己定含漱液、西帕依固龈液或浓替硝唑含漱液。

牙齿受到外伤

很多人没意识到他们的牙齿外伤是多年前发生的事情造成的结果，如跌倒在地时撞到了牙齿，车祸时碰到了下颌，或是咀嚼了某种伤害牙齿的食物。受到外伤的牙齿在咀嚼时会加重疼痛和敏感性，导致牙齿弯曲并刺激牙齿内的神经末梢。如果牙齿因为受伤而死亡，其症状表现为牙齿外部变色和对温度敏感。

应对方案 患者需要做牙根管治疗，或是佩戴牙冠；如果需要拔牙，下一步是植入牙桥或可摘戴的局部义齿。

严重的鼻窦感染

过敏或患上流感会造成鼻窦感染。由于某些牙齿的根部就位于鼻窦旁边，因此鼻窦感染会造成牙疼。

应对方案 在接受牙科治疗前，患者可以先服用减充血药和医生开具的抗生素。

睡觉时咬牙

同床共枕的伴侣会发现这个问题。在某些情况下，长期磨牙会造成牙齿骨折或松动。牙齿咬合

时的不平衡会造成牙疼或肌肉疼痛等问题。

应对方案 治疗这种牙疼的方法有很多，其中一种是使用咬合板，它能减轻一些牙齿的受力，并将力均匀地分布在整个口腔。

最近补过牙

如果是这种情况，牙齿咬合时会格外敏感。当牙齿被钻时，患者在几周内会对冷热酸甜敏感，这是正常现象。然而，如果是因为咬到了硬东西而敏感，就需要做调整，咀嚼时用力均匀些。

应对方案 患者可能会在做完治疗后才注意到这种情况，因此必须安排随访，以便牙医做出小的调整来减轻疼痛。如果是对温度敏感，牙医会在该部位放置局部的氟化物或脱敏膏。

牙齿裂了

咬坚硬的物体、跌倒或事故造成的受伤、磨牙和咬牙，都会使牙齿裂开。如果牙齿有裂缝，咀嚼食物或喝冷热饮料时都会感到牙疼。如果裂缝是在门牙上，能看到损伤；如果是在臼齿上，就很难看清楚。

应对方案 在裂缝恶化之前立即去看牙医，并停止咀嚼任何硬的食物。如果是由于咬牙或磨牙造成的，建议使用定制的咬合板，以保护牙齿避免在以后受伤。

严重的蛀牙

面积不太大的中轻度蛀牙一般不会造成疼痛。当蛀牙接近神经时，就会感觉到牙疼，此时需要做根管治疗，因为龋洞给了细菌进入牙髓的入口。这种情况服用抗生素只能暂时缓解疼痛，因为抗生素无法去除牙齿内部的感染源，并且会破坏牙齿内部的血管。

应对方案 如果不及时治疗，这种疼痛和感染会扩散到全身，导致范围更大的感染。因此，患者要每半年看一次牙医，以避免发生更严重的情况。

据《北京青年报》

