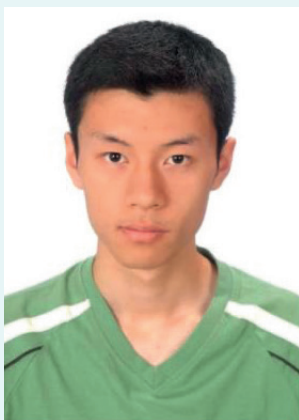




注意: 高血压引起的眼部危机

文 / 首都医科大学附属北京同仁医院 张恺 宋智慧



张恺, 首都医科大学附属北京同仁医院药学部主管药师。擅长中老年患者和慢病患者的个体化用药指导及药学科普宣教。发表科普文章多篇, 并多次参与科普视频制作和药学科普宣教网络直播工作。致力于向公众普及合理用药知识, 为患者安全用药保驾护航。

高血压是导致心血管疾病的主要危险因素, 这点大家都很熟悉。但你知道高血压也会引起眼部危机吗? 研究显示, 高血压会通过多种途径参与眼部疾病的发生发展, 已报道与之相关的眼部疾病包括视网膜病变、脉络膜病变、视神经病变、血管异常、视网膜大动脉瘤等。与此同时, 据统计, 70%以上的原发性高血压患者都患有不同程度的眼部疾病, 且与年龄、病程长短、血压升高的程度相关。因此, 正确认识高血压相关的眼部疾病, 对于我们保护眼睛、保持健康非常重要。

一、高血压如何影响眼睛

1. 高血压对视网膜血管的影响

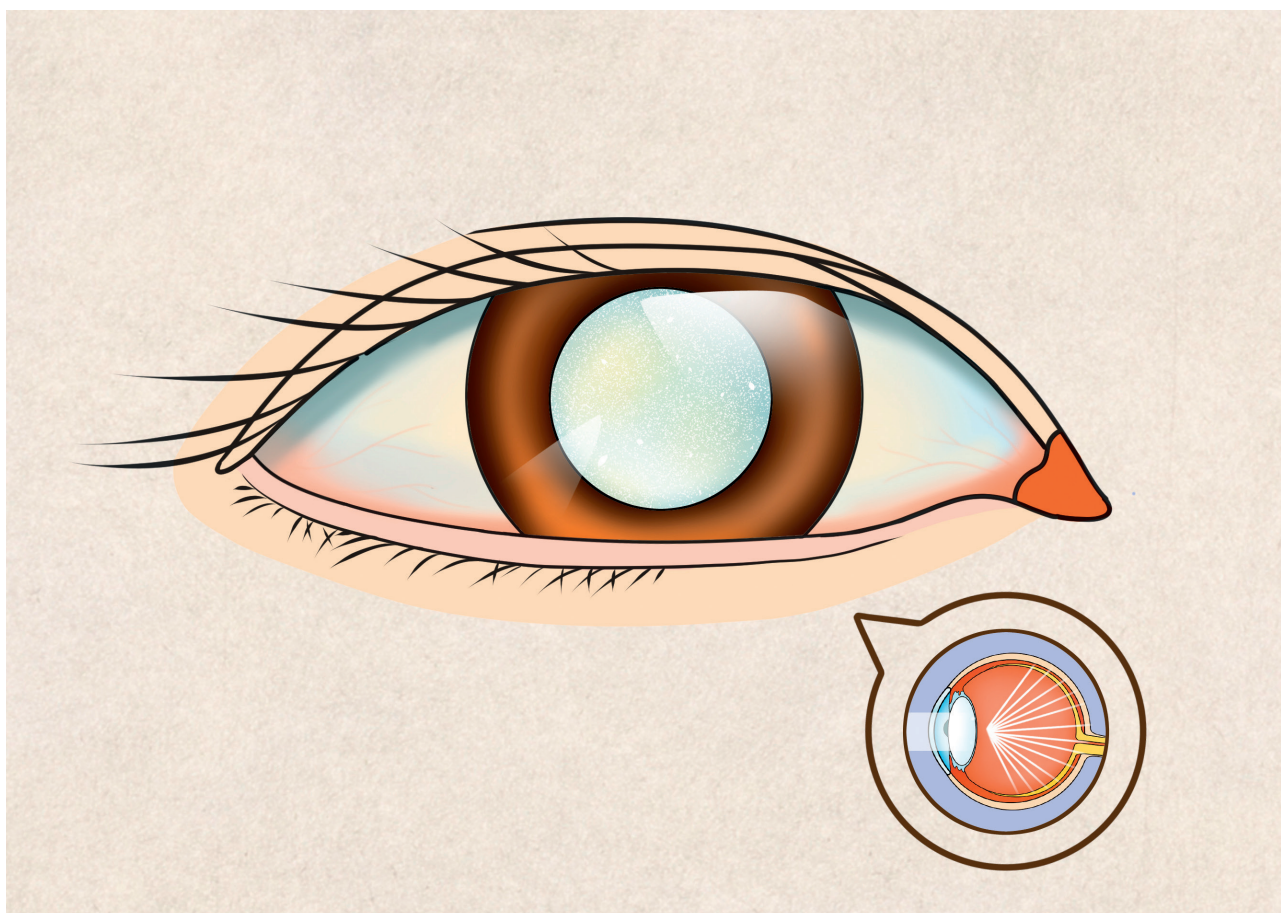
动脉血管变细是高血压相关视网膜病变的最初特征。随着血压的持续上升及病程的延长, 视网

膜小动脉开始收缩, 血管壁渐渐增厚, 管腔也不断变得狭窄, 从而引起视网膜血管的血流不畅。长期处于这种高压状态, 视网膜动脉还会出现硬化, 甚至有些小血管壁会不堪重负, 出现局限性的膨出。这些血管壁上的小膨出十分脆弱, 稍有不慎就会出现破裂出血, 让眼部疾病变得雪上加霜。

另外, 血压波动也会对眼部血管造成损伤。一方面, 陡然升高的血压可能让视网膜上脆弱的血管瞬间破裂, 引起视网膜出血。另一方面, 当血压骤降时, 视网膜得不到足够的血液灌注, 容易发生缺血性病变。

2. 高血压对视神经的影响

高血压会损害视神经。血压过高可能引起人体动脉破裂、眼部充血、视神经营养不良, 导致视神经萎缩, 进而导致视力下降、视野模糊甚



至失明。而视神经一旦发生萎缩便无法完全恢复，即使经系统治疗也只能维持残留神经的功能，导致视力永久降低。

3. 高血压对眼部其他结构的影响

高血压通常不会直接引起青光眼，但是会增加青光眼的发生风险。持续的血压升高可能会使眼内压也呈波动性升高，导致房水循环受阻，从而引起青光眼。此外，高血压会引起视网膜静脉堵塞，导致视网膜严重缺血，引起大量新生血管生成，从而诱发血管性青光眼。

高血压与白内障之间也存在一定的关联。白内障是一种由于各种因素导致晶状体蛋白变性的视觉障碍

性疾病，而高血压对晶状体营养代谢会产生不良影响，从而使晶状体出现营养障碍，进一步形成白内障。

二、高血压眼病有哪些表现

随着高血压对眼部血管、神经的影响逐渐加深，高血压眼病的各种表现也慢慢显露。

1. 视网膜病变

视网膜病变初期，患者可能没有明显的症状。但是，随着病情进一步发展，视力下降、视物模糊、色觉异常等症状会相继出现，有时还会出现黑影在眼前飘动或者眼前有光闪烁；有些患者甚至会出现视物变形的症状，如把直线看成曲线。

2. 视神经病变

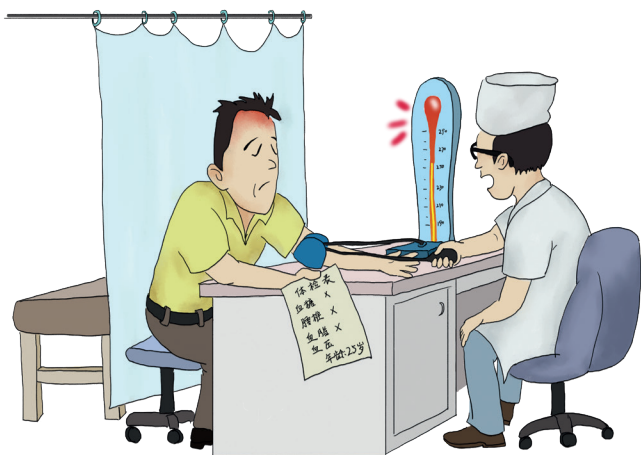
视神经病变主要表现为不同程度的视力下降和视野缺损，多数患者可能会发现看东西的范围变小，感觉视力明显下降，甚至看东西出现重影；还有些患者会出现反复性、短暂性的眼前发黑。

3. 青光眼

青光眼引起的疼痛（头疼、眼痛）让人苦不堪言，视力也随之下降。此外，患者还会出现“虹视”的表现，即看灯光时周围会有如彩虹般的光晕。一旦出现急性青光眼，必须及时治疗，否则会有失明的危险。

4. 白内障

白内障会影响视力，主要症状



包括视物模糊不清、看东西产生重影、看灯光或太阳光时出现眩光等。

三、高血压眼病如何治疗

高血压眼病的治疗主要分为两个部分：针对高血压的治疗及针对眼部疾病的治疗。

1. 高血压治疗

这是防治高血压眼病的根本措施。高血压患者应谨遵医嘱，定时定量服用降压药。

降压药品种繁多，应用最广泛的主要分五大类： β 受体阻滞剂、钙通道阻滞剂、利尿剂、血管紧张素转换酶抑制剂（ACEI）和血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂（ARB）。每种药的作用机制和适用人群均不一样，医生会根据您的具体情况选择适合的药物。需要强调的是，高血压早期治疗效果较好，晚期疗效则通常较差。如果高血压得到有效控制，眼底出血、渗出等病变也会逐渐好转。

2. 眼部疾病治疗

对于视网膜病变，如视网膜出现出血、渗出等症状，可以使用药物治疗和激光光凝治疗。例如，碘

剂、钙剂、活血化瘀药等可以促进渗出和出血的吸收，而维生素B₁、维生素C、维生素E等可以增强血管壁的弹性；激光治疗通过激光封闭微动脉瘤和新生血管可以减少出血和渗出，防止病情恶化。如果发生视网膜脱离，那么可能就需要通过手术进行治疗了。

对于视神经病变，目前主要是针对病因进行治疗。以高血压引起的视神经供血不足为例，需要好好控制血压，让视神经有足够的血液滋养；还可以吃一些营养神经的药物，如甲钴胺、维生素B₁₂等，帮助视神经恢复活力。

青光眼的治疗主要有药物治疗、激光治疗和手术治疗。药物治疗大多数都是通过减少房水的生成或者增加房水的流出来降低眼压，比如前列腺素衍生物（拉坦前列素、他氟前列素）、 β 受体阻滞剂（噻吗洛尔、卡替洛尔）、碳酸酐酶抑制剂（布林佐胺）等。激光治疗通过激光虹膜切开术、激光小梁成形术等降低眼压。如果药物治疗和激光治疗均无法控制病情，那么就

需要进行手术治疗了。常用的如小梁切除术和引流阀植入术，通过解除房角阻止或者建立新的房水引流出，从而降低眼压。

四、高血压眼病如何预防

首先，高血压患者要定期进行眼部相关检查，查看视力、眼压、眼底是否正常。及早对病变进行干预并积极治疗，能有效避免病情加重。建议高血压患者至少每年要进行1次眼科检查。

其次，积极进行降压治疗很关键，控制血压就如同控制了疾病的源头。患者要严格遵医嘱服用降压药，不可随意停药或加药。日常注意监测血压，把血压控制在正常范围内，避免血压忽高忽低。一旦血压发生异常变化，应立即就医，及时进行治疗。

再次，培养健康的生活方式，尤其要注意用眼卫生。坚持规律作息、改变饮食习惯、增加运动量，可以起到辅助控制病情的作用。避免长时间近距离用眼、熬夜，不在过强或过暗的环境下阅读、看手机，让眼睛得到充分的呵护。

高血压眼病一般预后较好，当患者血压控制在正常水平后，病变可逐步消退；但是，如果血压又上升，眼部病变还会再次出现。

总之，高血压眼病患者应保持心态平和，规律作息，正确认识到高血压眼病的危害，平时要注意监测血压。在综合治疗的期间，患者应注意调节情绪，积极配合治疗。此外，定期检查眼睛十分重要，以便早期发现眼部病变的苗头，及时干预，延缓其进展。**爱眼与天**