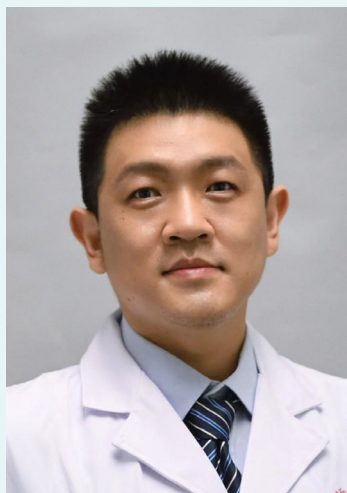




眼睛里的“小蚊子”是怎么回事

——聊聊传说中的“飞蚊症”

文 / 北京市垂杨柳医院 傅强



傅强，北京市垂杨柳医院眼科主治医师。熟悉眼科常见疾病的诊断治疗，擅长眼前节和视网膜激光、白内障手术和玻璃体视网膜手术。发表眼科专业文章10余篇，其中5篇为第一作者。共同获得眼科手术器械专利1项。参与翻译《病理性近视影像学诊断与治疗》。

你是否曾有过这样的经历：在明亮的阳光下或当注视白色背景时，常有小黑点、小线条甚至像小蜘蛛网等形态各异的东西在眼前飘来飘去，它们会随着你的视线移动而移动，但当你试图去捕捉它们时，却又什么都找不到。如果有，那可能就是传说中的“飞蚊症”。

飞蚊症并非一种独立的眼病，而是由多种眼部疾病引起的症状；虽然不会直接威胁生命，却会影响患者的视觉体验和生活质量，同时也会给患者带来一定的心理负担。本文将对这个看似神秘却又常见的眼部现象进行详细解答，帮助大家更好地了解飞蚊症。

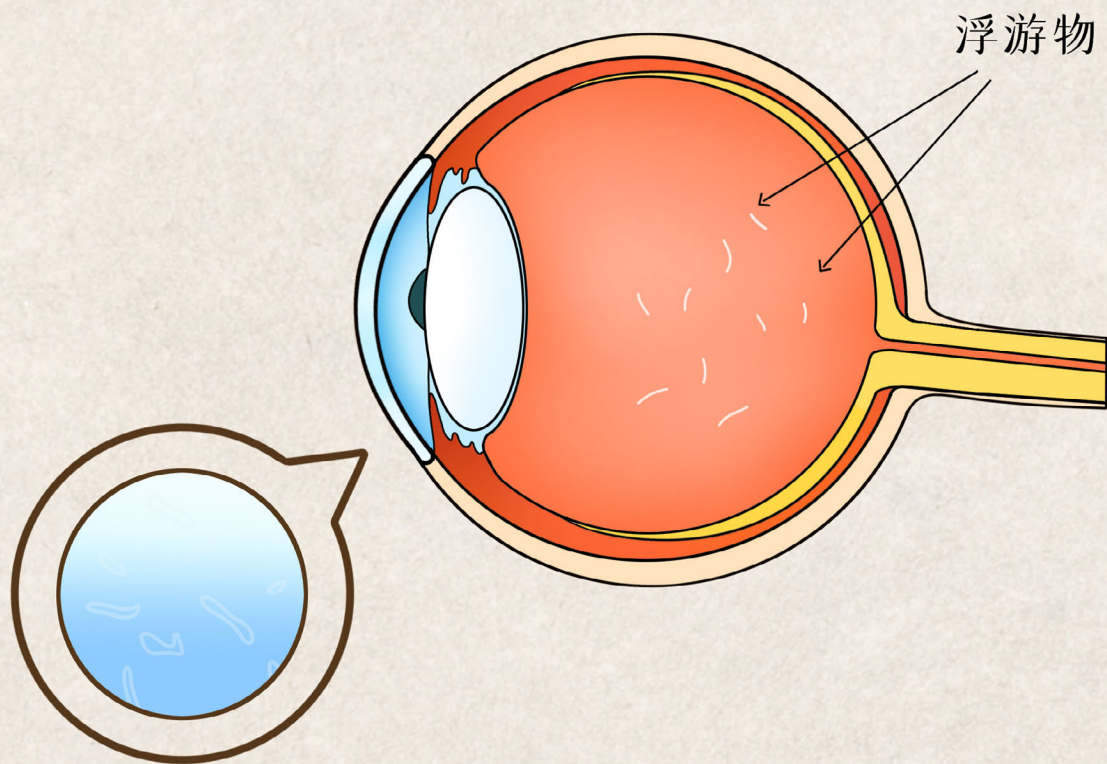
问题一：什么是飞蚊症？

飞蚊症，顾名思义，就是感觉眼前有像小蚊子一样的小黑影在飞舞。这些小黑影可能是点状、线

状、团状等各种形态，大小各异，颜色深浅不一，可发生于单眼或双眼。它们会随着眼球的转动而移动。在白色明亮的背景下，这种现象尤为明显。

问题二：飞蚊症的原因是什么？

飞蚊症与眼睛内的一种透明物质——玻璃体——密切相关。玻璃体是一种无色透明的黏弹性胶状物，形态类似于“果冻”，填充在晶状体与视网膜之间，占据眼球4/5的体积，对视网膜起到支撑、缓冲外力以及抗振动的作用，并能保证外界光线通过眼球被视网膜接收。随着年龄的增长，或者受近视、眼部外伤、眼内疾病等的影响，玻璃体的形态会发生变化，可能产生一些半透明甚至不透明的物质；这些物质在玻璃体中漂浮，并投射到视网膜上，最终引起飞蚊症。



问题三: 飞蚊症有哪些类型?

飞蚊症根据病因可分为生理性飞蚊症和病理性飞蚊症两种。

1. 生理性飞蚊症

(1) 玻璃体混浊: 主要由玻璃体年龄性老化引起。人出生时玻璃体呈现凝胶状, 随着年龄的增长, 玻璃体出现老化, 玻璃体内的水分和胶原纤维骨架逐渐分离, 导致胶原纤维骨架在析出的水中飘动, 产生混浊物。其实, 这种液化现象早在人4岁时即可出现, 只是随着年龄增长越发明显而已。虽然玻璃体液化在大多数人群中都会发生, 但并不一

定都会引起飞蚊症——只有当液化的玻璃体在眼球内形成足够大的阴影时, 我们才会明显地感觉到。

(2) 玻璃体后脱离: 指包裹玻璃体的膜和视网膜内界膜之间的分离, 一般随着年龄的增长而多发。当玻璃体发生后脱离时, 视盘周围的胶质组织也会跟着一起脱离, 入眼的光线将其投影于视网膜上而形成飞蚊症; 随着玻璃体后脱离的进展, 眼前的漂浮物会逐渐增多, 飞蚊症也越来越严重。此外, 玻璃体后脱离时会牵拉视网膜, 可能导致视网膜细胞一受到刺激就产生

闪光感, 所以临床上很多飞蚊症患者都主诉闪光感。

(3) 玻璃体动脉残留: 少数人胚胎时期因为玻璃体动脉不萎缩或者萎缩不完全而导致玻璃体动脉残留, 入眼的光线将其投影于视网膜上而引起飞蚊症。

2. 病理性飞蚊症

(1) 玻璃体积血: 多由视网膜、葡萄膜血管或者眼底新生血管破裂, 血液流出并在玻璃体内聚集形成。眼部手术、眼外伤、视网膜静脉周围炎、糖尿病性视网膜病变、高血压性视网膜病变、视网膜

血管阻塞等均可能导致玻璃体积血。玻璃体少量积血时,入眼的光线会将其投影于视网膜上,进而引起飞蚊症。

(2) 眼内炎症性疾病:如视网膜炎症或者葡萄膜炎,尤其是后部葡萄膜炎。玻璃体是无血管组织,炎症都是周围组织炎症扩散而导致的。炎症细胞、坏死组织及色素颗粒等进入玻璃体后可能导致玻璃体混浊,进而引起飞蚊症;但是,当炎症得到控制或者病情好转后,症状也会减轻甚至消失。

(3) 视网膜裂孔:这种最常见于高度近视或者年龄增大人群发生玻璃体液化和后脱离之后,脱离的玻璃体会对视网膜造成牵拉,从而导致视网膜裂孔。此外,眼部外伤造成的玻璃体运动也可能导致视网膜裂孔;视网膜变性萎缩也常会导致视网膜周边形成裂孔。视网膜裂孔常伴随视网膜血管破裂出血,同时可能导致视网膜色素进入玻璃体内,进而引起飞蚊症。

(4) 玻璃体变性:常见的包括两种,一种是星状玻璃体变性,特征为玻璃体内出现含钙的脂质白色小球,一种是闪辉性玻璃体液化,特征为前房及玻璃体内出现无数黄白色、金色或多色的胆固醇结晶。这两种均可能引起飞蚊症。

此外,眼内异物、眼部肿瘤以及眼部寄生虫等也可能导致飞蚊症发生。

问题四:得了飞蚊症应该怎么办?

生理性飞蚊症一般不会对视力造成严重影响,眼前症状长期相

对稳定。但是,如果眼前突然出现大量黑点或者黑影,眼前漂浮物数量突然增多,感觉眼前好像有一大块红布或者黑布遮挡视野,视力突然或明显下降,频繁出现眼前闪光感,就要警惕病理性飞蚊症了,应该立即前往医院治疗。医生会应用裂隙灯、散瞳药物详细检查眼底,并进行眼部B超检查来判断到底是生理性飞蚊症还是病理性飞蚊症。

对于生理性飞蚊症患者,一般不需要特殊治疗,适当休息,避免劳累,减少用眼,多吃富含维生素C的食物;如果患者没有甲亢,也可以多吃一些含碘的食物。对于极少数心理负担重、病情对日常生活影响大的患者,可以进行YAG激光玻璃体溶解术及玻璃体切割手术治疗。

对于病理性飞蚊症,需要根据具体病因进行治疗。比如,玻璃体积血在出血较少时可先观察,等待出血吸收;如果出血量大或积血持续不吸收,则应及时进行玻璃体手术治疗。视网膜裂孔应及时用激光封闭裂孔;如果已经发生视网膜脱离,则应及时进行玻璃体手术复位视网膜。玻璃体炎症等疾病引起的飞蚊症,可能需要通过手术或药物治疗来消除病因并缓解症状。与生理性飞蚊症相比,病理性飞蚊症的症状更为严重,可能会影响视力甚至威胁视力健康。因此,一旦发现病理性飞蚊症的相关症状,应立即就医治疗。

问题五:如何预防和缓解飞蚊症?

目前,生理性飞蚊症无法做到完全预防;病理性飞蚊症可以通

过积极预防和治疗原发病,降低发病率。以上可能会让你觉得无所适从;但是,以下方法可以帮助你保持眼睛健康,尽可能远离飞蚊症。

(1) 合理用眼,注意用眼卫生,尽量减少使用手机等电子产品的时间。

(2) 保持情绪稳定,心情愉快;保证充足的睡眠,不熬夜。

(3) 均衡饮食,多吃富含维生素的食物,少吃辛辣刺激性食物。

(4) 预防近视;已近视的人注意防止近视再加深,避免眼轴过度增长;高度近视的人要避免剧烈运动。

(5) 保护好眼睛,避免眼部受伤,特殊职业者应佩戴防护眼镜。

另外,对于糖尿病患者来说,定期进行眼睛检查非常重要。

问题六:我们应该如何看待飞蚊症?

飞蚊症在45岁以上的人群中并不少见,大多数除了可能会对患者造成一定的心理负担之外,基本不会对身体健康产生太大的影响。因此,当飞蚊症出现时,患者无须太过紧张,应该及时就医检查,辨别是生理性飞蚊症还是病理性飞蚊症。对于生理性飞蚊症,可以通过与家人、朋友交流,或者参加兴趣爱好等方式来分散注意力,减轻心理负担;对于病理性飞蚊症,需要尽早对症治疗原发病。

总之,飞蚊症虽然看似神秘,但其实并不可怕。了解其成因和应对方法,我们就能更好地保护眼睛健康,继续享受清晰美好的世界!

药物与人