

白内障治疗方案有哪些

□ 何 懿

白内障是常见的眼部疾病，指眼睛中的晶状体逐渐变浑浊，导致视力丧失。白内障早期症状包括视力模糊、眩光感以及对颜色的感知减弱。一旦确诊为白内障，就需要考虑合适的治疗方案。

一、什么是白内障

白内障是一种常见的眼疾，其会导致患者的眼睛逐渐丧失透明度。正常情况下，我们的眼球中有一个完全透明的结构，称为晶状体。然而，当晶状体变得浑浊不清，视线就会受到影响，这就是白内障。白内障可以发生在任何年龄段，但通常与年龄相关，随着年龄增长，白内障的风险也增加，且其会受到各种外在因素影响，如长期暴露在阳光下、吸烟、糖尿病等，都可能增加白内障的发病率。白内障常见症状包括视力模糊、灼热感、反射光幻觉等，患者可能会发现自己难以看清小字、远处物体模糊等。此外，白内障还可能导致夜间视力下降

以及产生虹彩等视觉异常。

二、白内障治疗方案有哪些？

(一)非手术治疗

1.保持健康的生活方式。包括有规律的锻炼、均衡的饮食和避免吸烟。研究表明，高质量的蛋白质、维生素C和E以及叶酸等营养物质，有助于预防和延缓白内障的发展。同时，戒烟也极为重要，因为烟草中的化学物质会增加白内障的风险。2.定期进行眼部检查。眼科医生通过评估眼底、测量眼压和进行视力检查来确定是否存在白内障。如果早期发现，并且白内障并不严重影响日常生活，可以采用非手术治疗方法来管理症状。3.更换配戴的眼镜。适当的配戴眼镜能提供更清晰的视野，减轻白内障带来的困扰。另外，使用防紫外线(UV)眼镜，可以帮助保护眼睛免受有害的紫外线伤害，从而减缓白内障的发展。4.使用药物眼滴。这些眼滴含有抗氧化剂和营

养物质，有助于改善晶状体的健康状况。然而，需要注意的是，药物眼滴的效果可能因个体差异而不同，对一些人可能效果更明显，而对另一些人可能影响甚微。尽管非手术治疗不能完全治愈白内障，但其在早期减缓白内障的进展，延缓手术的需求。然而，如果白内障严重影响日常生活和视力，手术治疗仍然是最佳选择。因此，在尝试任何非手术治疗方法之前，建议向专业的眼科医生咨询，以获取适合自己情况的最佳治疗建议。

(二)手术治疗

手术治疗是目前最有效的白内障治疗方法。白内障手术通常采用人工晶体置换技术，手术中医生会先制造一个小型切口，通过切口将患者眼中的混浊晶状体摘除，植入人工晶体来恢复眼球对焦能力。白内障手术所用的人工晶体是一种透明聚合物材料，其具有多种度数可供选择，医生会根据患者的眼球情况来选择合适的度数。手术结束后，人工

晶体能够自然地取代原本受损的晶状体，并帮助眼睛重新对焦。白内障手术是一种微创且安全的手术，常规情况下不需要住院，手术一般在局部麻醉下进行，患者不会感到疼痛或不适。手术后的恢复过程通常很快，患者可以很快回到正常生活中。白内障手术的成功率非常高，多数患者在手术后可以明显改善视力。术后，患者需要按照医生的嘱咐进行眼部护理，并持续使用抗生素和抗炎药物以预防感染和减轻术后不适。总的来说，白内障手术是一种安全、有效的治疗方法，能够帮助患者恢复清晰的视力。然而，对于一些特殊情况，如合并其他眼部疾病或全身性疾病的患者来说，手术可能会有一定的风险。因此，在决定是否进行白内障手术前，患者应该与医生详细咨询，并了解手术的利弊，并根据个人情况做出决策。

(作者单位：四川省成都市彭州爱瞳眼科医院)

关注脊柱健康，关爱生命脊梁

□ 汤婧婷

脊柱，被称为人体的第二道生命线，起到牵连全身组织的作用，作为人体的重要支撑，当脊柱发生畸形，不仅会影响外观的美感，同时也会引起健康问题，增加腰背、下肢疼痛等，严重时甚至会诱发心肺功能异常。在生活方式与工作习惯的影响下，许多人都出现了脊柱健康问题，且在年轻群体中发病率极高，在日常生活中，您是否关注过自身的脊柱健康呢，接下来让我们了解一下关于脊柱健康的知识。

一、引起脊柱健康的原因有哪些？

1.不良姿势 长时间保持不良姿势，例如长期保持同一姿势伏案工作，会导致脊柱压力不断提升，长期的不良姿势导致脊柱钙化、增生，增加了脊柱的劳损值。2.不合理的寝具 不合理的寝具易增加横突间劳损，引起韧带、肌肉拉力过大，例如有的人睡觉时选择仰睡、还有一部分人选择侧睡，多数出现脊柱问题的患者都是因为侧睡高度不够所引起的脊柱病。3.脊柱本身因素 包括先天性脊柱畸形、脊柱侧弯，多见于青少年。4.风寒入侵 风寒侵袭易对脊柱局部循环产生阻碍，引起组织变性，增加脊柱发病风险。

二、当出现脊柱问题以后，会出现哪些症状？

1.局部疼痛 在出现脊柱问题以后，对于发病处会产生一定刺激性，引起局部疼痛，且随着病情加重，患处疼痛会逐渐加重，尤其是在过度劳

累或是受凉以后，疼痛感更为强烈。2.脊柱外形异常 出现一些列脊柱畸形，例如脊柱侧弯、弯腰驼背、脊柱凸起等。3.肢体麻木 脊柱问题会对神经根产生压迫，导致患者出现肢体麻木或是放射性疼痛。4.活动障碍 脊柱难以进行正常活动，出现四肢无力、手脚协调等情况，严重影响患者正常生活。5.大小便异常 引起排便困难，增加尿频、尿急、尿痛症状。

三、脊柱疾病包括哪几种类型？

1.颈椎疾病 出现颈椎疾病的患者通常会有上肢疼痛、下肢麻木症状，伴有头晕、失眠等情况，部分患者还会出现记忆力下降、难以集中注意力的情况，如果未及时进行对症治疗，易引起吞咽、视力障碍，甚至是瘫痪。2.胸椎疾病 胸椎疾病患者主要症状为胸背部疼痛，随着病情加重，还会造成神经支配区域发生麻木、疼痛症状，严重时会影响患者正常的行走，诱发大小便障碍。3.腰椎疾病 腰椎疾病常见症状为腰部疼痛，当对神经产生压迫时还会引起下肢放射性疼痛，影响腰椎正常活动。4.肿瘤性疾病 在脊柱处发生的肿瘤疾病，可以分为良性或是恶性，伴有腰背疼痛症状。

四、如何保护脊柱健康？

1.坐的要点 “坐”与脊柱健康具有直接关联，由于不良坐姿，易增加脊柱劳损，甚至诱发脊柱疾病，因此需保持良好坐姿，在椅子上比较舒服的坐姿就是堆坐，能够使韧带保持松

弛状态，但是对于脊柱的力学状态会产生一定影响，因此在坐的过程中需要注意，椅子面不要太低，以免引起下腰部过度牵拉，增加疲劳性损伤几率；椅子靠背高度最好控制在肩部以下，不得高于胸椎后突顶点；保持顶坐状态最佳，顶坐就是使腰部能够被椅子背下端顶住，同时保持前凸状态，如果椅子背凸起程度较低，我们可以拿一个靠垫放在腰部；连续坐位工作时间需控制，不得长时间保持坐姿或是固定姿势，也不得跷二郎腿，如果您整天都需保持坐位工作，可以定时起身，适度开展伸展运动，以促进血液循环，减少骨质增生形成。2.站立要点 站立姿势不正确对于脊柱健康也会产生一定影响，在保持松弛站姿时，主要使通过脊柱周围韧带的站立维持的站姿平衡，在长时间的站立姿势下，会诱发骨盆前倾或是脊柱侧弯，影响原本的脊柱形态；需要控制站立持续时间，避免长时间保持站立姿势；站立与运动需要交替开展，在运动过程中能够减轻脊柱关节负荷，同时降低脊柱疲劳度，增加脊柱承载时间。3.穿着合适鞋子 穿着鞋子时需注意鞋面不要挤压脚趾，不要选择过分硬底、厚底的鞋子，确保鞋底能够充分与地面接触，以减轻脊柱承重力。

关注脊柱健康，呵护生命脊梁，从日常生活做起！

(作者单位：四川省内江市中医医院脊柱骨一科)

晚期产后出血常见原因有哪些

□ 吴小净

晚期产后出血是指产妇在产后6周内发生的子宫大量出血，是产科常见的一种并发症。尽管发生率不高，但其后果严重，对产妇的健康和生命构成威胁。本文将详细解析晚期产后出血最常见的原因，以期帮助读者对此疾病有更深入的理解和预防。

一、常见原因

1.胎盘因素：胎盘剥离面出血是最常见的晚期产后出血原因。如果胎盘在分娩后尚未完全剥离，或者剥离后附着部位有血窦开放，就会引发大量的出血。此外，胎盘植入也是胎盘因素中的一种特殊情况，它可能导致子宫收缩不良，从而引发出血。

2.凝血功能障碍：产妇在分娩过程中出现凝血功能异常，如血小板减少、凝血因子缺乏等，

也会导致晚期产后出血。这种情况虽然少见，但一旦发生，后果严重，需要及时就医。3.子宫内炎症：产妇在分娩后，子宫内膜需要时间来修复。如果在修复过程中，细菌感染引发子宫内膜炎，就会影响子宫的收缩，从而导致出血。4.情绪因素：产妇在分娩后，身体和心理都会经历巨大的变化。如果在这个时期，产妇情绪波动大，压力过大，可能影响垂体分泌激素，导致子宫的异常收缩，从而引发出血。

二、预防措施

1.充分休息：产妇在分娩后，需要充分休息以利于身体恢复。因此，家属应给予产妇足够的关心和支持，避免过度劳累。2.饮食调整：产妇应合理饮食，摄入足够的营养，以利于

子宫内膜的修复。避免食用过多生冷、辛辣等刺激性食物。3.定期检查：产妇应在产后定期进行产检，医生可以及时发现和处理异常情况。一般建议产妇在产后42天后进行复查。4.保持情绪稳定：家属应关注产妇的情绪变化，帮助她保持情绪稳定，避免过度焦虑和紧张。5.避免感染：产妇在产后应保持会阴部清洁，避免感染引发子宫内膜炎。若出现发热、腹痛等症状，应及时就医。

总的来说，了解晚期产后出血的原因并采取相应的预防措施是至关重要的。这不仅减少并发症的发生，还能确保产妇在分娩后的身心健康。

(作者单位：河北省定州市妇幼保健院)

鼻咽癌手术期间的注意事项

□ 黄梅

鼻咽癌是我国高发恶性肿瘤之一，主要表现在顶部恶性肿瘤和鼻咽腔侧壁，在耳鼻咽喉恶性肿瘤中，其发病率居于首位。对于放射治疗而言，鼻咽癌大多有中度敏感性，是首选的治疗方式。但对正常组织伤害，将产生一系列并发症，口干症是常见并发症之一，暂未获得有效解决和预防的方案。那么，在进行鼻咽癌手术期间的护理知识有哪些呢？具体的注意事项又有那些呢？

一、鼻咽癌的护理知识

1.口腔护理：鼻咽癌患者在放疗时可能发生不同程度口腔黏膜转变，要注意饮食卫生，应用软牙刷刷牙，饭后多漱口，单独使用餐具。为避免引起下颌骨炎的发生，在进行放疗之后的3年内禁拔牙。2.饮食护理：为加速毒素的排泄，减少肾毒性，放疗期间鼻咽癌患者应多饮水以增加尿量；注意多吃低脂食物、新鲜水果、蔬菜，高蛋白、高维生素，少食多餐，禁烟酒及辛辣、过冷、热、硬的食物。3.心理护理：在开始放疗之前，陪同患者参观机房，消除患者的陌生心理，用亲切的语言，微笑的表情，通过扎实的理论知识和技术建立良好护患关系，以此提升患者战胜疾病的信心。4.口腔功能锻炼：鼻咽癌放疗后因其下颌关节纤维化和咀嚼肌的变性，会造成张口困难等情况的发生，因此日常中可多做一些大小与口腔一致的小番茄、葡萄等放入口腔固定2~3min的口腔功能锻炼，或练习上下左右地活动口腔关节。5.照射区皮肤的护理：随着放疗剂量的增加，照射野皮肤会出现不同程度的损伤，向患者解释这些均属于正常现象。患者应选择全棉的内衣，最好无衣领，这样可以减少对颈部皮肤的摩擦，避免使用刺激性强的肥皂或碘伏、酒精等擦拭照射区皮肤，同时要保护好放疗标记，以确保放疗治疗的精确性。6.放射性中耳炎及鼻眼的护理：鼻咽癌患者应注重于鼻眼的护理，做好放疗局部的清洁，每日通过生理盐水冲洗鼻腔两次，鼻腔干燥时可用石蜡油润滑，并注意鼻腔有无出血。耳朵和眼睛可使用抗生素，如氧氟沙星滴眼、滴耳液。7.鼻咽癌患者还需要注意预防感冒、咽喉炎、中耳炎，是重要的鼻咽癌的护理要求。放疗后3年内不要拔牙、镶牙、补牙。应用抗生素药水或用专门溶液冲洗等在发生鼻、耳、眼及口腔发生感染时及时处理，这也是针对于鼻咽癌的护理方式。

二、鼻咽癌围手术期注意事项

1.注意皮肤的洁净，要及时用软毛巾擦拭汗液，同时用皮肤保护剂或者外用的药膏，减少和预防放射性的皮肤损伤。2.多食用清热解毒的食物。鼻咽癌患者做完手术以后多吃一些养阴生津，清热解毒的食物就非常重要，还可以使用一些中药食疗方，注意食物的种类多样化一些，这样才能补充充足的营养元素。3.多食用化痰散结的食物。鼻咽癌患者做完手术以后可以适当的吃一些海蜇，龙须菜，紫菜，海带等食物，出现耳聩口苦，头晕目眩等症状的时候就应该吃一些滋阴潜阳，清肝泻热的食品，像菊花茶，炒决明子，苦丁茶就是好的选择。4.做好出血护理。患者出现打哈欠，咳嗽，打喷嚏的时候，应该懂得好好控制，避免血管里面的压力升高而出现出血问题，可以采用端坐位或者半卧位的方式好好休息，避免做过多的体力活动，否则会发生膈肌上升呼吸呼吸困难问题，对鼻腔造成刺激而出现出血情况。5.注意休息，增强体质。术后要注意休息，保持一个正确的心态，要对自己的病况有全面的了解。可以根据身体的情况，在咨询医生后，参加适宜的活动如练气功、散步等，以此明显提升患者的机体免疫力，有利于术后身体恢复。6.鼻咽癌发生以后有很多的禁忌注意事项，每位患者都应该多加了解这方面的知识。生活中多加注意生活细节问题，同时也要注意饮食方面的调理，发现患病后需要及时去医院接受正规的治疗。

总之，鼻咽癌给患者带来的危害是非常大的，患者要以积极乐观的态度来面对，并注意饮食，及时配合医生的治疗，以达到更好的治疗效果。(作者单位：广西贵港市人民医院)