

如何降低青光眼对视力的损害

□李坤

青光眼是一种常见的眼疾，它会导致眼内压力升高，对视力造成损害。如果不及时治疗，青光眼可能导致视力丧失，甚至失明。本文将介绍如何降低青光眼对视力的损害，帮助大家更好地保护眼睛健康。

一、了解青光眼

青光眼通常是由于眼内的压力病理性升高导致的。常见症状包括视力下降、眼痛、头痛、恶心、呕吐等。年龄在40岁以上的人出现上述症状时，应警惕青光眼的风险。同时，青光眼也可能与眼部病变、糖尿病、心血管疾病等因素有关。

二、降低青光眼的损害

1. 保持健康的生活方式：保证充足的睡眠，避免过度劳累；保持适当的体重，避免过度肥胖；饮食清淡，避免过度饮酒和吸烟。

2. 定期检查：定期进行眼科检查，以便及时发现青光眼并进行治疗。如果家族中有青光眼的病史，应更加关注眼睛健康，增加检查频率。

3. 避免长时间使用电子设备：长时间使用电子设备会导致眼睛疲劳，增加眼内压力升高的风险。因此，应尽量避免长时间使用电子设备，并定期休息眼睛。

4. 保持眼部清洁：保持眼部清洁，避免眼部感染。如果眼睛有不适，应及时就医。

5. 药物治疗：在医生的指导下，可以使用药物治疗青光眼。常用的药物包括降眼压滴眼液、口服药物等。

6. 手术治疗：对于药物治疗无效或病情严重的患者，可以考虑手术治疗。常见的手术方法包括小梁切除术、虹膜周切术等。

7. 保持良好的心态：情绪波动、精神压力过大等可能导致青光眼病情加重。因此，保持良好的心态，避免情绪波动过大，有助于降低青光眼的损害。

三、自我保健技巧

1. 每天做眼部运动：适当的眼部运动可以促进眼部血液循环，缓解眼部疲劳。

2. 热敷：使用冷毛巾或冰袋敷在眼部，可以缓解眼部疲劳和疼痛。

3. 保持良好的眼部卫生：避免眼部感染，

如需用药，应在医生的指导下进行。

4. 适当休息：避免长时间连续工作，适时休息眼睛，可进行远眺或闭目养神等。

5. 饮食调理：多吃富含维生素A、C、E等的食物，如胡萝卜、菠菜、鸡蛋、牛奶等，有助于保护眼睛健康。

总之，降低青光眼对视力的损害需要从多个方面入手，包括了解青光眼、保持健康的生活方式、定期检查、避免长时间使用电子设备、保持眼部清洁、药物治疗和手术治疗等。同时，保持良好的心态和自我保健技巧也是降低青光眼损害的有效方法。如果您出现视力下降、眼痛、头痛等症状时，应及时就医进行检查和治疗。

(作者单位：河北省新乐市中医医院)

妊娠期糖尿病的诊断与治疗方法

□李景会

妊娠期糖尿病是一种在怀孕期间发生的糖尿病，是一种常见的情况。在怀孕期间，由于激素的变化和身体适应新环境的需要，许多女性可能会出现血糖水平的变化。而妊娠期糖尿病则是一种特殊的糖尿病类型，它对孕妇和胎儿的健康有潜在的威胁。因此，了解妊娠期糖尿病的症状、诊断和治疗方法非常重要。

一、妊娠期糖尿病的症状

妊娠期糖尿病的症状可能并不明显，但可能出现口渴、尿频、易饥饿、易疲劳等症状。如果孕妇出现这些症状，应及时就医进行检查。此外，妊娠期糖尿病还可能导致胎儿发育异常，如巨大儿、胎儿畸形、羊水过多等。因此，孕妇应该注意自己的身体状况，及时发现并处理问题。

二、妊娠期糖尿病的诊断

妊娠期糖尿病的诊断通常需要进行血糖监测或正规糖耐量试验(OGTT)。所有孕妇都应在妊娠24-28周进行糖耐量试验(OGTT)以筛查GDM。高危孕妇，如年龄>35岁，肥胖，有家族糖尿病史，曾有不良孕产史等，应尽早进行OGTT或空腹血糖监测。一般来说，空腹血糖值大于5.1mmol/L，餐后一小时血糖值大于10.0mmol/L，餐后两小时血糖值大于8.5mmol/L，就可以初步诊断为妊娠期糖尿病。如果孕妇被诊断为妊娠期糖尿病，应该进行进一步的检查，以确定血糖水平和胎儿的健康状况。

三、妊娠期糖尿病的治疗

对于妊娠期糖尿病的治疗，控制饮食是非常重要的。孕妇应该遵循医生的建议，控制碳水化合物的摄入量，并增加蔬菜、水果和蛋白质的摄入量。此外，孕妇还应该避免高糖食品和高糖饮料，如糖果、巧克力等。同时，孕妇

应该注意饮食的均衡和多样化，避免偏食和挑食。

除了饮食控制外，适当的运动也是治疗妊娠期糖尿病的重要手段。孕妇可以进行适当的运动，如散步、瑜伽等，以控制血糖水平。但需要注意的是，在进行运动时，孕妇应该遵循医生的建议，并避免剧烈运动和高强度运动。

药物治疗也是一种常见的妊娠期糖尿病治疗方法。在某些情况下，医生可能会开具胰岛素进行治疗。胰岛素可以调节血糖水平，帮助孕妇控制血糖波动。使用胰岛素时，孕妇需要定期监测血糖水平，并遵循医生的建议调整剂量和用药时间。

四、妊娠期糖尿病的护理

在妊娠期糖尿病的治疗过程中，孕妇需要做好护理工作。首先，孕妇应该保持良好的

心态，积极面对疾病，并遵循医生的建议进行治疗和护理。其次，孕妇应该保持良好的生活习惯，如充足的睡眠、规律的作息和适当的休息时间。此外，孕妇还应该避免过度劳累和精神压力过大，以免影响血糖控制。

孕妇还应该密切关注自己的身体状况和胎儿的健康状况。定期进行产检是确保孕妇和胎儿健康的重要手段。产检可以及时发现异常情况并采取相应措施进行处理。如果孕妇出现不适症状或疑虑，应及时就医进行检查和治疗。

总之，妊娠期糖尿病是一种常见的糖尿病类型，对孕妇和胎儿的健康有潜在的威胁。了解妊娠期糖尿病的症状、诊断和治疗方法非常重要。孕妇应该注意自己的身体状况和饮食、运动等方面的调整，遵循医生的建议进行治疗和护理，以确保母婴的健康和安全。

(作者单位：河北省香河县人民医院)

浅谈关节镜治疗膝关节骨性关节炎

□李庆新

膝关节骨性关节炎是一种常见的疾病，会导致膝关节疼痛、肿胀和功能障碍。针对这种疾病，关节镜手术是一种有效的治疗方法。本文将介绍关节镜治疗膝关节骨性关节炎的围术期，帮助大家了解相关的护理和注意事项。

一、术前准备

1. 了解手术过程：在手术前，了解关节镜手术的过程和原理是非常重要的。关节镜手术是一种微创手术，通过细小的镜头和器械进入关节内部，观察和修复关节组织。了解手术过程有助于患者更好地配合医生。

2. 做好身体准备：在手术前，患者需要做好身体准备，包括控制血糖、血压、减轻体重等。这些准备有助于减少手术风险，提高手术效果。

3. 饮食和休息：在手术前，患者应

遵循健康的饮食和休息习惯，保持充足的营养和体力。避免暴饮暴食和剧烈运动，以免影响手术效果。

二、术中配合

1. 保持情绪稳定：在手术过程中，患者应保持情绪稳定，积极配合医生的要求。良好的心态有助于手术的顺利进行，减少并发症的发生。

2. 遵循医生指示：在手术过程中，患者应遵循医生的指示，如呼吸、姿势等。这些细节的配合有助于手术的顺利进行，减少并发症的发生。

三、术后护理

1. 注意休息：手术后，患者应充分休息，避免剧烈运动和过度劳累。休息有助于伤口愈合和恢复。

2. 观察伤口：手术后，患者应密切观察伤口的情况，如是否有渗血、肿胀等。如有异常情况，应及时告知医生。

3. 合理饮食：手术后，患者应合理饮

食，多食用高蛋白、高维生素的食物，以促进伤口愈合和身体恢复。同时，避免暴饮暴食和过度摄入刺激性食物。

4. 适当锻炼：在恢复期间，患者可以进行适当的锻炼，如散步、瑜伽等。但要注意不要过度锻炼，以免影响伤口愈合。

5. 定期复查：手术后，患者应定期前往医院进行复查，了解身体恢复情况。如有异常情况，应及时就医。

总之，关节镜治疗膝关节骨性关节炎的围术期需要我们做好术前准备、术中配合和术后护理。通过了解相关的护理和注意事项，我们可以更好地帮助自己恢复健康。同时，我们也应该注意保持良好的生活习惯和心态，以促进身体的康复。

(作者单位：河北省迁安市人民医院)

腹泻患者的补液护理方法

□李世慧

腹泻是一种常见的消化系统问题，通常由肠道感染引起，会导致粪便稀薄、次数增加。对于腹泻患者，保持体液平衡至关重要，因为脱水是腹泻最常见的并发症之一。

一、腹泻脱水的危害

腹泻时，肠道内的水分会渗出，导致身体脱水。轻度脱水可能导致口渴、头晕、乏力等症状，而严重脱水则可能导致休克、电解质紊乱、酸碱平衡失调等严重后果。

二、腹泻患者的补液护理

1. 少量多次饮水：腹泻患者应少量多次饮水，以保持体内水分平衡。如果腹泻次数较多，可以在水中适当加入一些盐和糖，以补充体内所需的电解质。

2. 适当补充液体：如果腹泻次数较少，患者可以通过口服补液来补充液体。可以使用温开水或淡盐水，也

可以使用一些电解质饮料来补充身体所需的液体。

3. 静脉补液：对于严重的腹泻患者，尤其是老年人和儿童，可能需要通过静脉补液来补充液体。静脉补液可以快速补充身体所需的水分和电解质，缓解脱水症状。

三、保持体液平衡的方法

1. 合理饮食：腹泻患者应该选择易消化、营养丰富的食物，如稀粥、面条、蔬菜、水果等。避免食用油腻、辛辣、刺激性食物，以免加重肠道负担。

2. 规律作息：保持良好的作息习惯有助于提高身体免疫力，预防腹泻。建议腹泻患者保证充足的睡眠时间，避免熬夜。

3. 避免过度劳累：过度劳累可能导致身体免疫力下降，增加腹泻症状恶化的风险。因此，腹泻患者应尽量避免过度劳累，如长时间工作、剧烈

运动等。

四、应对腹泻脱水的常见误区

1. 大量饮水：腹泻时大量饮水可能导致水中毒，加重病情。因此，腹泻患者应少量多次饮水，以保持身体所需的水分平衡。

2. 自行用药：有些腹泻患者会自行使用止泻药或抗生素等药物来缓解症状。然而，腹泻是一种自限性疾病，通常不需要特殊治疗。只有在腹泻严重或伴有其他症状时才需要使用药物治疗。

总之，腹泻患者的补液护理对于预防脱水、保持体液平衡至关重要。了解腹泻脱水的危害和应对方法，可以帮助患者更好地应对腹泻问题。同时，注意保持良好的生活习惯和避免常见误区，有助于预防腹泻的发生和恶化。

(作者单位：四川省通江县中医医院)

肿瘤放射治疗的注意事项

□李锦秋

肿瘤放射治疗是一种利用高能辐射来杀死肿瘤细胞的治疗方法。尽管放疗是治疗肿瘤的有效方法之一，但它并不适合所有人。了解和遵守放射治疗的注意事项可以确保治疗的成功，并降低并发症的风险。

一、患者准备

1. 了解治疗过程：在开始放射治疗之前，您应该尽可能了解治疗过程，包括它如何进行，以及您需要准备什么。这将有助于您在治疗的任何阶段保持冷静和镇定。

2. 配合医生：放射治疗需要精确和精确的时间安排。您应该按照医生的指示准时到达和治疗，并尽可能避免在放疗期间改变您的日常习惯，如饮食、运动等。

3. 保持健康：在放射治疗期间，您应该保持健康的饮食和运动习惯，避免过度疲劳和压力。此外，您应该避免暴露在辐射中，如暴露在X光下或使用CT扫描等。

二、治疗过程中的注意事项

1. 保持舒适：放射治疗可能会引起一些不适，如疲劳、恶心或呕吐等。如果您感到不适，请及时告诉医生，他们可能会为您提供一些缓解症状的药物。

2. 保护皮肤：在放射治疗期间，您应该保护您的皮肤免受阳光或紫外线的照射。如果您的皮肤出现任何异常或疼痛，请及时告诉医生。

3. 定期检查：在放射治疗期间，医生可能会要求您定期进行身体检查，以确保治疗的顺利进行和没有出现任何并发症。

4. 遵守时间表：医生通常会为放射治疗设定一个时间表，您应该尽可能遵守这个时间表，以确保治疗的准确性。

三、治疗后注意事项

1. 定期复查：在放射治疗结束后，您应该按照医生的建议定期进行复查，以确保肿瘤已被完全消除，并且没有出现任何并发症。

2. 合理饮食：在放射治疗结束后的一段时间内，您应该注意饮食健康，避免过度摄入刺激性食物和饮料，以帮助您的身体恢复。

3. 避免过度劳累：放射治疗可能会影响您的身体免疫系统，使您更容易疲劳。因此，在治疗结束后的一段时间内，您应该避免过度劳累，并尽可能多休息。

4. 心理调适：放射治疗可能会带来一定的心理压力和焦虑。您可以通过与家人和朋友交流、寻求专业心理咨询或参加支持小组等方式来缓解这些情绪。

总的来说，肿瘤放射治疗是一项需要谨慎和配合的治疗方法。了解并遵守以上注意事项将有助于确保治疗的成功，并降低并发症的风险。同时，如果遇到任何不适或疑问，您应及时与您的医生沟通。他们将能够提供您最准确和最合适的治疗建议。

(作者单位：河北北方学院附属第一医院)