

如何正确应对白内障

□ 冯艳

安全性和有效性。

三、应对畏光的方法

1. 逐步适应光线:在光线较强的环境中活动时,逐步适应光线变化,逐渐增加对光的耐受程度。例如,可以先在室内观察一段时间,再逐渐走到室外。

2. 使用墨镜或浅色镜片:选择适合自己眼部的墨镜或浅色镜片,可以减少光线对眼睛的刺激。浅色镜片可以过滤掉强光和反射光,提高视觉清晰度。

3. 避免情绪激动:情绪激动时,身体会分泌肾上腺素等物质,导致眼睛对光的敏感度增加。因此,应保持情绪稳定,避免过度紧张和焦虑。

4. 术后逐渐恢复:畏光症状通常会在手

术后逐渐减轻或消失。在手术后,应遵循医生的建议,逐渐增加光线强度和活动量,以适应新的视觉环境。

四、白内障手术治疗

手术治疗是治疗白内障的有效方法之一。手术前需要进行充分的术前检查,以确保手术的安全性和有效性。手术后,患者可以恢复清晰的视力,不再受到眩光和畏光的困扰。

总之,应对白内障,正确应对眩光和畏光是关键。了解眩光和畏光的成因及应对方法,可以帮助患者更好地应对白内障,走向光明的未来。同时,手术治疗是治疗白内障的有效方法之一,应遵循医生的建议进行治疗。

(作者单位:河北省邯郸市眼科医院第三医院)

高血压的分类及治疗

□ 马振海

定义:继发性高血压是由其他已知疾病或病因引起的血压升高。

常见病因:包括肾性高血压、内分泌疾病、心血管疾病等。

症状:除了血压升高外,还会出现原发疾病的症状,如水肿、蛋白尿、身体乏力等。

二、高血压的治疗方法

高血压的治疗主要包括药物治疗和生活方式干预两个方面。

1. 生活方式干预

低盐饮食:减少食盐摄入,每日食盐量不超过6克。

低脂饮食:避免高脂肪、高胆固醇食物,如肥肉、蛋黄、动物内脏等。

适量运动:进行有氧运动,如散步、慢跑、游泳等,控制体重。

戒烟限酒:戒烟并限制酒精摄入。

心理调节:保持平和心态,避免情绪紧张、激动。

2. 药物治疗

原发性高血压

常用药物:包括钙离子拮抗剂、血管紧张素转换酶抑制剂、血管紧张素II受体拮抗剂、β受体阻滞剂、利尿剂等。

用药原则:从小剂量开始,优先选择长效降压药,根据血压控制情况调整药物种类和剂量。

联合用药:对于2级及以上高血压,常需两种及以上药物联合治疗。

继发性高血压

治疗原则:关键在于找到并治疗原发病因,同时根据血压情况选择合适的降压药物。

特殊处理:某些继发性高血压,如原发性醛固酮增多症,可能需要通过手术治疗。

三、不同类型高血压的药物选择

1. 老年单纯收缩期高血压:钙离子拮抗剂效果较好。

2. 糖尿病合并高血压:血管紧张素转换酶抑制剂或血管紧张素II受体拮抗剂有助于减少尿蛋白和改善胰岛素抵抗。

3. 心动过速合并高血压:β受体阻滞剂能有效控制心率和血压。

4. 心力衰竭合并高血压:利尿剂有助于减轻心脏负担和降低血压。

四、结语

高血压是一种需要长期管理和治疗的慢性疾病。通过合理的生活方式干预和药物治疗,可以有效控制血压,减少并发症的发生。患者应在医生指导下规范用药,并定期监测血压,确保血压控制在理想范围内。

(作者单位:河北省高阳县龙化乡卫生院)

高血压是一种常见的慢性疾病,指血液在血管中流动时对血管壁产生的压力持续高于正常水平。

高血压主要分为原发性高血压和继发性高血压两大类,不同类型的高血压在治疗方法及药物选择上有所不同。以下是关于高血压分类及治疗的详细科普。

一、高血压的分类

1. 原发性高血压

定义:原发性高血压是最常见的高血压类型,占高血压患者的90%以上,通常无法找到确切的病因。

可能原因:遗传因素、不良生活习惯、长期精神紧张等。

症状:可能出现头晕、头痛、心悸、疲倦等症状,但部分患者可能无明显症状。

2. 继发性高血压

人工授精与试管婴儿的应对策略及措施

□ 张旭慧

育,提高医护人员和患者的伦理意识。同时,政府和社会组织也应积极参与,推动相关法律法规的制定和完善,为人工授精和试管婴儿技术的发展提供明确的法律保障。

挑战之二:成功率问题

人工授精和试管婴儿技术虽然为许多不孕不育夫妇带来了希望,但成功率问题仍是其面临的挑战之一。试管婴儿技术虽然已经取得了显著的进展,但仍存在许多不确定因素,如胚胎质量问题、女性年龄因素等。此外,对于一些特殊病例,如重度少精症、不明原因不孕等,人工授精和试管婴儿技术的成功率仍然较低。

应对策略:多元化治疗手段

为提高成功率,医疗机构应采取多元化治疗手段,如优化促排卵方案、提高精子质量等。同时,对于特殊病例,应加强个体化治疗,以提高成功率。

此外,医疗机构还可以加强与国际同行的合作与交流,引进先进的试管婴儿技术,为患者提供更优质的医疗服务。

挑战之三:心理压力问题

人工授精和试管婴儿技术需要经历漫长的治疗过程,期间患者需要承受巨大的心理压力。从接受检查、促排卵、取卵取精、胚胎培养到移植胚胎,每个环节都可能引发患者的焦虑和不安。

此外,试管婴儿过程中可能出现多次失

败的情况,这会进一步加剧患者的心理压力。

应对策略:提供心理支持

为应对这一挑战,医疗机构应提供心理支持,包括定期对患者进行心理评估、提供心理咨询服务、开展心理干预措施等。同时,医护人员应加强与患者的沟通与交流,了解患者的心理状况,给予必要的关怀和支持。

结语

人工授精与试管婴儿技术为许多不孕不育夫妇带来了希望,但也面临着伦理、成功率、心理压力等多方面的挑战。为应对这些挑战,医疗机构应加强伦理教育,采取多元化治疗手段、提供心理支持等措施。

(作者单位:河北省石家庄市第四医院)

新生儿黄疸的家庭护理注意事项有哪些

□ 周侯颖

情况,可能提示黄疸加重或为病理性黄疸,需及时就医。

3. 观察大小便颜色:观察新生儿的大便颜色,如果大便颜色明显变浅或呈白色,可能是胆道梗阻的表现;同时注意观察尿液颜色,如尿液呈深黄色,可能是脱水的表现。

二、保证充足喂养

1. 母乳喂养:母乳是新生儿最好的食物,应尽量母乳喂养。按需哺乳,频繁喂奶可以促进新生儿肠道蠕动,加速胎便排出,因为胎便中含有大量的胆红素,如果胎便排出延迟,胆红素会被重新吸收进入血液,加重黄疸。

2. 配方奶喂养:如果母乳不足,可以适当添加配方奶。按照奶粉的说明按时喂养,确保新生儿摄入足够的奶量,以维持正常的新陈代谢,有助于胆红素的代谢和排泄。

三、适当晒太阳

1. 选择合适时间:在阳光不是很强烈的时候,如上午9-10点或下午4-5点,让新生

儿适当晒太阳。晒太阳时,要尽量多的晒到孩子的皮肤,但要保护宝宝的眼睛和会阴部,可以用柔软的布或眼罩遮挡眼睛,尿布遮盖会阴部。

2. 控制晒太阳时间:每次晒太阳的时间不宜过长,一般15-20分钟左右即可,每天可进行1-2次。晒太阳可以通过光照使皮肤中的胆红素转变为水溶性异构体,从而易于排出体外。但避免阳光暴晒,防止脱水和晒伤。

四、遵医嘱用药

1. 药物治疗:如果新生儿黄疸较严重,医生可能会给予药物治疗,如口服益生菌等。益生菌有助于调节肠道菌群,促进肠道内胆红素的转化和排泄。家长要严格按照医生的嘱咐给新生儿用药,注意药物的剂量、用药时间和保存方法等。

2. 蓝光照射:蓝光照射是治疗新生儿黄疸的有效方法之一,可以使未结合胆红素转化为水溶性异构体,从而易于排出体外。但蓝

光照射需要在医生的指导下进行,通常需要住院治疗。

五、做好皮肤护理

1. 保持皮肤清洁:每天用温水给新生儿洗澡,使用温和的婴儿沐浴露和护肤品,避免使用刺激性的肥皂。洗澡后用柔软的毛巾轻轻擦干皮肤,避免皮肤破损,因为皮肤破损可能会引起感染,感染会加重黄疸。

2. 避免衣物摩擦:给新生儿穿柔软、宽松的衣物,避免衣物摩擦皮肤。

综上所述,新生儿黄疸的家庭护理需要家长的细心观察和精心护理。

通过密切观察黄疸变化、保证充足喂养、适当晒太阳、遵医嘱用药、做好皮肤护理,可以帮助新生儿尽快恢复健康。如果黄疸持续时间较长或伴有其他异常症状,应及时就医,接受专业医生的诊断和治疗。

(作者单位:河北省保定市徐水区妇幼保健院)

人工授精(Artificial Insemination)和试管婴儿(In vitro Fertilization,IVF)是现代医学领域中的两项重要技术,它们为许多不孕不育夫妇带来了希望。然而,这些技术并非没有挑战,同时也带来了许多机遇。

本文将从临床角度出发,对人工授精与试管婴儿的挑战与机遇进行分条阐述。

挑战之一:伦理问题

人工授精和试管婴儿技术涉及人类生殖细胞的干预,因此不可避免地会引发伦理问题。这些技术也可能对传统家庭观念产生冲击,引发社会舆论的争议。

应对策略:加强伦理教育

为应对这一挑战,医疗机构应加强伦理教

新生儿黄疸是新生儿期常见的一种现象,主要表现为皮肤和巩膜发黄。大多数情况下,黄疸是生理性的,会随时间自然消退,但在某些情况下,黄疸可能是病理性的,需要及时诊断和治疗。正确的家庭护理对于减轻黄疸症状、促进新生儿健康具有重要意义。

以下是关于新生儿黄疸家庭护理的详细注意事项。

一、密切观察黄疸变化

1. 观察黄疸程度:在自然光线下,每天观察新生儿皮肤和巩膜的颜色变化。黄疸的程度可以分为轻度、中度和重度。

轻度黄疸表现为面部皮肤发黄,

中度黄疸则包括躯干部皮肤发黄,

重度黄疸时四肢和手足心也出现发黄。如果黄疸程度加重或持续时间过长,应及时就医。

2. 观察精神状态:注意观察新生儿的精神状态,如出现精神萎靡、嗜睡、拒奶等异常