

# 如何减少眼科护理中的光害防护

□ 谢夏燕

助于减少蓝光危害,通过调整室内照明和屏幕亮度,可以显著提高视觉舒适度。

针对室内环境光度,建议控制照度在 300 至 500 勒克斯范围内,这样有利于降低视觉疲劳。可以将显示器的亮度调节至 50 至 70 百分比之间,能够减少对视觉的强烈刺激。

此外,为了降低蓝光辐射,色温的调整非常重要,在日间将色温设定在 4000 至 5000K 之间,而在夜间则可以将色温调整至大约 3000K,确保屏幕与观察者之间的空间间隔,介于 50 至 70 厘米范围,能够显著减轻视觉负担。

在眼科的护理过程中,防蓝光产品也是一个不错的选择。市面上所提供的对抗蓝光影响的产品,主要涵盖了眼镜、屏幕贴膜以及特定软件等类别,采用差异化的技术手段,各类产品均可以在一定程度上降低蓝光对眼部造成的潜在损害。

## 三、养成良好的眼部护理习惯

为了维护眼部健康,可以采取以下几种护理习惯。首先是 20-20-20 法则,每工作 20 分钟,就远眺一次,也就是说每小时远眺 3 次,这样可以直接性地缓解眼部疲劳。

再者,每日进行 2 至 3 次的眼部周边肌肉轻柔按压,能够对促进血液循环产生积极影响,

增加 40%。此外,长期注视屏幕会导致眼部肌肉疲劳,引发眼睛干涩、视力模糊等症状。有调查显示,78% 的长期使用电子设备的人群存在不同程度的视疲劳。

屏幕光害会影响睡眠质量。夜间使用电子设备会抑制褪黑素分泌,导致生物钟紊乱。有研究发现,睡前 2 小时使用电子设备的人群,入睡时间平均延长 22 分钟。长期睡眠不足可能引发眼部血液循环不畅,加重眼疲劳。此外,频繁接触屏幕光害可能加速眼睛老化。每天使用电子设备超过 8 小时的人群,白内障发病率比一般人高出 32%。因此,合理控制屏幕使用时间,采取适当的防护措施,对于维护眼睛健康至关重要。

长期接触屏幕光害对眼睛健康构成严重威胁。过度暴露于电子设备屏幕可能导致视力下降、干眼症和睡眠障碍等问题。据统计,每天使用电子设备超过 6 小时的人群中,约有 70% 出现不同程度的视疲劳症状。

## 二、眼科护理中的光害防护措施有哪些?

为了降低屏幕光线对眼部造成的损害,关键在于对环境亮度进行调整以及改进屏幕显示的配置。

根据研究表明,在适宜的光照条件下,能有效减轻视觉疲劳,同时,恰当的屏幕调整有

在夜间时段,采取热敷措施,以温毛巾覆盖眼部区域约十分钟,每日一次,有助于减轻眼部的不适感。

眨眼是我们日常生活中最常见的小动作,每天进行眨眼练习,有意识的增加眨眼次数,可以有效缓解干眼、疲惫等症状。一般情况下,每小时约 10 至 15 次的眨眼频次,可以有效维持眼部的润泽状态。眼部护理的简单习惯,可以帮助我们缓解眼部疲劳,抵抗蓝光损害。

但在培养这些护理习惯需要长时间的坚持。例如,20-20-20 法则要求每小时进行 3 次,这可能需要借助提醒工具来养成习惯。眼部按摩虽然简单,但每天坚持 2-3 次可以显著改善眼部血液循环,所以也是需要坚持的重要一环。热敷作为晚间放松的一部分,能有效缓解一天的眼部疲劳。

## 结语:

眼睛是“心灵的窗户”,保护眼睛不仅是保护我们的身体器官,更是为我们的未来添加保障。对于长时间使用电子产品的人群,需要了解光害对眼部的影响,并结合光害防护措施,对自己的眼睛进行保障,最后,养成良好的用眼习惯也是非常重要的,只有长期的坚持与防护,才能更好地保护我们的眼睛不受损害。  
(作者单位:广西壮族自治区百色市人民医院)

# 胆囊切除后的自我护理攻略

□ 张黎

## 四、伤口护理

### 1. 观察伤口

术后要定期观察伤口的愈合情况,如有发红、肿胀、渗液或伤口裂开等异常情况,及时就医处理。

### 2. 保持伤口清洁

注意伤口的清洁和消毒,避免污染和感染。定期更换敷料,保持伤口干燥。

## 五、药物管理

### 1. 按时服药

术后会有一定的疼痛感,需要按照医生的建议服用止痛药物。同时,遵医嘱服用抗生素、消化酶剂等药物,以预防感染和帮助消化。

### 2. 避免药物滥用

若需服用其他药物,应咨询医生,避免药物对消化系统产生不良影响。

## 六、定期复查

### 1. 关注身体变化

在日常生活中,要关注自己的身体变化,如食欲、体重、大便颜色等,如果出现异常变化,应及时向医生咨询。

### 3. 少食多餐

胆囊切除后,消化功能可能会受到一定影响,一次进食过多可能会引起消化不良。因此,建议采用少食多餐的方式,每天分多次进食,每次食量适中,避免暴饮暴食。

## 二、适当运动

### 1. 控制脂肪摄入

适当的运动可以促进身体的新陈代谢,增强体质,有助于恢复身体的功能。选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、瑜伽等,注意运动的强度和时长,避免过度劳累。

### 2. 避免剧烈运动

术后一段时间内,避免剧烈运动和过度劳累,以免引起腹部不适和伤口裂开。

## 三、规律作息

### 1. 保持规律的作息时间

保持规律的作息时间,保证充足的睡眠,有利于身体的恢复。避免熬夜和过度劳累,以免影响身体的免疫力。

### 2. 养成良好的生活习惯

戒烟限酒,避免不良的生活方式对身体造成伤害。

## 2. 遵医嘱复查

胆囊切除后,应按照医生的要求定期进行复查,包括肝功能、血常规、腹部超声等检查,通过复查可以及时了解身体的恢复情况,发现问题及时处理。

## 七、心理调适

### 1. 保持心情舒畅

胆囊切除后,需保持心情舒畅,避免情绪过度波动。可以通过听音乐、阅读、散步等方式放松心情。

### 2. 避免焦虑

术后可能会遇到一些暂时性的不适,如腹泻、胀气等,这些症状大多会在 3 个月内缓解。患者应保持积极的心态,避免过度焦虑。

总之,胆囊切除后的自我护理是一个综合性的过程,需要患者在饮食、运动、作息、伤口护理、药物管理、定期复查、心理调适等方面进行全面调整。通过科学的自我护理,患者可以更好地促进术后恢复,提高生活质量。如有任何疑问或不适,应及时向医生咨询。  
(作者单位:四川省北川羌族自治县人民医院)

# 浅谈冠周炎诊治全攻略

□ 吕金粟

1. 口腔检查:观察智齿萌出情况,检查盲袋内是否有脓性分泌物,评估牙龈红肿程度及张口受限情况。

2. X 线片检查:用于发现阻生智齿的存在及其形态、位置,有助于制定治疗计划。

3. 实验室检查:急性化脓性冠周炎期间,常有白细胞总数增高、中性粒细胞比例上升等炎症反应指标的变化。

## 冠周炎的治疗

冠周炎的治疗需根据病情的严重程度,采用综合的治疗方法,包括药物治疗、手术治疗、一般治疗及物理治疗等。

### 1. 药物治疗

药物治疗是冠周炎的基础治疗,旨在缓解疼痛、消除炎症。常用的药物包括:镇痛药:如布洛芬缓释胶囊、阿司匹林片等,可缓解患者疼痛。

消炎药:局部可使用冰硼散、甘油、碘甘油或盐酸米诺环素等药物,直接作用于患处,起到消炎作用。全身用药则可选择青霉素、甲硝唑、头孢类抗生素等,以抑制细菌生长,减轻炎症。

中成药:如牛黄解毒丸等,具有清热解毒的功效,可辅助治疗。

### 2. 手术治疗

当冠周炎形成脓肿时,应及时切开引流,将脓液排出,以减轻局部压力和疼痛。对于反复发作的冠周炎,且智齿可以正常萌出但周围有盲袋的情况,可考虑切除包在牙冠周围的龈瓣,消除盲袋,防止细菌滋生。若患牙病变严重,无保留价值,如智齿阻生且反复引起冠周炎,应尽早拔除患牙。

## 3. 一般治疗

一般治疗是冠周炎治疗的重要组成部分,包括:

保持口腔卫生:定期刷牙,使用牙线、牙签等工具去除食物残渣,防止细菌滋生。

使用漱口口水漱口,如复方浓替硝唑漱口液、康复新液、复方氯己定漱口液等,以抑制口腔内菌群发展。

注意休息和饮食调理:避免劳累,避免食用辛辣刺激、过冷过热和油腻的食物,以免加重病情。

### 4. 物理治疗

在冠周炎急性期,局部红肿、疼痛、开口受限时,可采用超短波、红外线等物理疗法,在下颌角区进行理疗,以促进局部血液循环,减轻炎症和疼痛。

### 5. 局部冲洗

使用生理盐水和双氧水交替冲洗盲袋,是冠周炎治疗的重要步骤。双氧水可以有效抑制或杀灭厌氧菌,分解牙周袋内的脏物和有机质;生理盐水则有清洁、杀菌和抑菌作用。冲洗时需将针尖去除,探入冠周牙龈与牙齿形成的盲袋底部,反复冲洗,确保冲洗干净。

## 预防冠周炎

预防冠周炎的关键在于保持良好的口腔卫生习惯,定期进行口腔检查和清洁。此外,还应注意以下几点:

智齿管理:对于阻生的智齿,应尽早评估是否需要拔除,以避免其成为冠周炎的隐患。

戒烟限酒:烟草烟雾和酒精中的化学物质会刺激牙龈,增加患冠周炎的风险。

健康饮食:减少糖分和碳水化合物的摄入,多食用富含纤维和维生素 C 的食物,有助于维护口腔健康。

定期洗牙:通过专业洗牙,可以彻底清除牙齿和牙龈间的菌斑和结石,预防冠周炎的发生。

## 结语

冠周炎虽然常见且可能带来不小的痛苦,但通过科学的治疗和有效的预防措施,我们完全可以告别智齿之痛。希望本文的科普能够帮助读者更好地了解冠周炎,并在日常生活中采取积极措施,维护自己的口腔健康。记住,健康的口腔是幸福生活的重要保障。

(作者单位:广西南宁市第八人民医院)

## 更正声明

河北省保定市妇幼保健院王凤娟同志在我报卫生周刊 2024 年 8 月 28 日期刊登科普一文:原题目:“神奇的探测之旅—子宫动静脉瘘的三维超声视角”最后出报题目编校为:“三维超声在子宫动静脉瘘治疗中的作用”经与该文作者沟通后,更正以原题目:“神奇的探测之旅—子宫动静脉瘘的三维超声视角”为准,特此更正说明!

《市场信息报·卫生周刊》  
2024.12.4