

翼状胬——肉眼球上的“爬山虎”

□武婷婷

易发病。

2. 翼状胬肉临床表现

翼状胬肉一般无明显症状,部分患者会出现眼睛异物感,表现为眼睛充血发红,严重时因为角膜散光或胬肉遮盖瞳孔引起视力下降,看东西模糊。翼状胬肉多是双眼发病,以鼻侧多见,睑裂区肥厚的球结膜及其下的纤维血管组织呈三角形向角膜侵入,分为头颈体三部分,一般没有界限。

大部分翼状胬肉起自球结膜,偶尔起自半月皱襞或穹窿部结膜,头部肥大增厚充血明显,在角膜缘部为翼状肉部,翼状胬肉的头位于角膜,与其下角膜紧密相连,可见色素沉着铁线,是翼状肉生长缓慢的表现,头部前有灰色浸润也是发展的体征。

3. 翼状胬肉的危害

翼状胬肉病情持续恶化会出现视力障碍、散光等并发症,而且翼状胬肉生长过快

或过大时会压迫眼球造成眼压增高,不仅会引起疼痛,还会因为翼状胬肉遮挡了晶状体和视网膜,导致光线无法正常聚焦而引起。当翼状胬肉侵犯角膜时,可能会因炎症反应导致角膜抵抗力减弱,此时受到外界刺激或外伤容易发生穿孔。翼状胬肉长期未得到有效治疗,甚至会导致角膜受损,角膜组织逐渐变薄并失去正常的生理功能,进而发展为角膜白斑或穿孔,最终导致眼球萎缩。

翼状胬肉逐渐增长可能遮挡视线,患者的裸眼视力明显低于正常范围,从而引起暂时性视力下降,长期未治疗可能导致永久性视力丧失。

4. 翼状胬肉的防治

翼状胬肉可以通过一般治疗、药物治疗、手术治疗等方式进行改善。患者在平时要注意眼部卫生,避免用手揉搓眼睛,以免导致病情加重。当患者出现眼睛发红、异物

感等症状时,可以遵医嘱使用妥布霉素滴眼液、盐酸左氧氟沙星滴眼液等药物进行治疗,能够起到消炎的作用。对于胬肉内的体积比较大,且常规治疗无效的患者,应考虑翼状胬肉切除联合羊膜移植等方式进行治疗。

此外,临床上还会通过物理治疗、中医疗等方式进行缓解病情,具体的治疗方案应根据患者的个体情况来制定。

预防翼状胬肉应避免长时间暴露于阳光下、风沙刺激,平时要注意保持眼部卫生,定期眼科检查与监测可以帮助早期发现并干预潜在的眼部问题,每年至少进行一次全面的眼睛健康评估。

翼状胬肉被称为眼球上的“爬山虎”,目前临床未见特效疗法,未及时治疗视力可能持续下降,严重影响患者生活质量,高危人群一定要重视防治工作。

(作者单位:四川省彭州爱瞳眼科医院)

糖尿病饮食“红绿灯”

□杨佳佳

优点:富含膳食纤维,有助于延缓血糖上升速度,提供持久能量。

豆类

种类:黄豆、黑豆、绿豆等。

优点:含有丰富的植物蛋白和纤维,有助于降低胆固醇,稳定血糖。

坚果

种类:核桃、杏仁、腰果等。

优点:提供健康脂肪和矿物质,有助于心血管健康,但热量较高,应适量摄入。

黄灯食物:适量摄入

瘦肉

种类:鸡胸肉、瘦牛肉、瘦猪肉等。

优点:优质蛋白质来源,但同时也是脂肪和胆固醇的主要来源,每日摄入量控制在100-150克。

低脂奶制品

种类:脱脂牛奶、低脂酸奶等。

优点:富含钙质和维生素D,有助于骨骼健康,选择无糖或低糖产品。

鱼类

种类:三文鱼、鲈鱼、金枪鱼等。

优点:富含不饱和脂肪酸,有助于降低心血管疾病风险,烹饪方式尽量选择清蒸或煮汤。

蛋类

种类:鸡蛋、鸭蛋等。

优点:含有丰富的蛋白质和维生素,但蛋黄中胆固醇较高,每周摄入量控制在3-4个。

红灯食物:尽量避免

高糖食物

种类:糖果、甜饮料、糕点等。

缺点:含有大量简单糖,迅速升高血糖水平,不利于血糖控制。

高脂肪食物

种类:油炸食品、肥肉、动物内脏等。

缺点:含有大量饱和脂肪和反式脂肪,对心血管健康不利。

酒精

缺点:影响血糖稳定,加重肝脏负担,尽量避免饮酒,如需饮酒,应控制在低度、少

量,避免空腹饮酒。

饮食原则与技巧

定时定量:保持规律的饮食习惯,每天按时进食,避免暴饮暴食,合理搭配食物,控制总热量摄入。

均衡营养:确保摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质,满足身体基本需求。

食物多样化:选择多种食物,避免单一饮食,增加饮食乐趣,确保摄入各种营养素。

细嚼慢咽:充分咀嚼食物,减轻胃肠负担,控制食量。

监测血糖:定期监测血糖水平,根据血糖变化调整饮食计划。

糖尿病患者的饮食管理是一项长期而复杂的任务,通过遵循“红绿灯”原则,结合个人情况制定科学合理的饮食计划,可以更好地控制血糖,降低并发症风险,提高生活质量。同时,保持积极的心态和乐观的情绪也是战胜疾病的重要因素。

(作者单位:江苏省如皋市中医院)

糖尿病患者的日常饮食注意事项

□张梦飞

物、瘦肉、鱼、豆制品等。

2. 高纤维饮食

高纤维食物有助于减缓食物在消化道中的消化吸收,降低餐后血糖升高。糖尿病患者应多吃富含纤维的食物,如糙米、燕麦、蔬菜、水果等。这些食物不仅能增加饱腹感,还能改善脂肪、胆固醇和糖代谢,有利于血糖控制。

3. 适量蛋白质摄入

适量摄入优质蛋白质有助于维持肌肉量,促进血糖稳定。糖尿病患者可以选择鸡肉、鱼肉、豆腐、鸡蛋等优质蛋白质来源。同时,要注意限制高胆固醇食物的摄入,如动物内脏、蛋黄等,以减少心血管并发症的风险。

4. 低盐饮食

高盐饮食会增加血容量,引起血压增高,增加心脏负荷。因此,糖尿病患者应控制食盐摄入量,以降低血压和减少水肿。建议每日食盐摄入量不超过6克,相当于一个啤酒瓶盖铺平的量。

5. 适量水分摄入

保持足够的水分摄入有助于维持血液循环和肾脏功能,对糖尿病患者尤为重要。患者应多饮水,避免脱水,但也要注意控制水分的摄入,特别是在出现下肢水肿等症状时。

6. 定时定量饮食

糖尿病患者应定时定量进食,避免暴饮暴食。建议一日三餐,规律进食,每顿饭进食量基本保持平稳。同时,可以根据血糖水平和饥饿感,适当添加健康零食,如坚果、酸奶

等,但要注意控制摄入量。

7. 注意烹饪方式

烹饪方式的选择对糖尿病患者也很重要。建议多采用清蒸、水煮、烤制等低脂肪烹饪方法,避免油炸、烧烤等高脂肪烹饪方式。

此外,还应将食物做得尽可能“干”,如选择馒头、米饭等,避免面糊粥、粥等易消化的食物,以减少血糖波动。

综上所述,糖尿病患者的日常饮食应以低糖、低脂、高纤维、适量蛋白质、低盐、适量水分为原则,注意定时定量进食,合理选择烹饪方式。通过科学的饮食管理,糖尿病患者可以更好地控制血糖,减少并发症的风险,提高生活质量。

(作者单位:河北省盐山县寿甫中医医院)

血液透析患者的血管通路护理要点

□张书娟

血液透析。

二、术后护理

1. 密切观察:手术后,要密切观察静脉侧有无震颤,听血管杂音,如果这些症状消失,应怀疑血栓形成,需及时处理。

2. 抬高术侧肢体:术后要注意抬高术侧肢体,以促进静脉回流,减轻浮肿。

3. 禁止注射及测血压:禁止在手术侧肢体注射及测血压,避免对血管通路造成损伤。

三、确保内瘘成熟

内瘘术后需4-6周才能成熟。在这个过程中,内瘘静脉管壁会扩张增厚。未成熟的静脉管壁较薄,早期穿刺容易引起损伤、撕裂或形成局部血肿,并可能影响以后的发育和成熟。因此,应在成熟后使用内瘘。

四、防止感染

1. 避免固定穿刺:穿刺部位不要固定一处,如在一处反复穿刺,可使该部位呈动脉瘤样扩张。

2. 正确包扎:透析后包扎不宜过紧或压迫时间过长,以免引起血管通路闭塞。

3. 保持清洁:保持血管通路周围的清洁,每天用温水和肥皂清洗周围皮肤,避免使用刺激性或过度清洁的化学物质。

4. 无菌操作:在使用血管通路时,要遵循无菌操作原则,避免插管和通路周围污染。

五、定期检查和观察

1. 血流检查:定期检查血管通路的血流情况,注意血液回流的速度和质量。如果发现异常,需要及时通知医生。

2. B超检查:经常进行B超检查,明确血管通路的流量是否能达到透析的需要。

六、生活习惯调整

1. 饮食调整:血液透析患者需严格控制饮食,特别是水分和电解质的摄入,如钾、磷等。

2. 作息规律:养成良好的作息习惯,保证充足的睡眠和休息时间。

3. 按时服药:治疗高血压、贫血、心血管合并症的药物不能随意停药,需按时服药,及时回诊。

血液透析患者的血管通路护理是一项复杂而细致的工作,需要患者、家属和医护人员的共同努力。通过科学的护理和正确的生活习惯调整,可以有效保护这条“生命线”,提高患者的生活质量和生存几率。

(作者单位:山东省平原县第一人民医院)

糖尿病是一种慢性代谢性疾病,其管理离不开科学合理的日常饮食。对于糖尿病患者而言,饮食控制是控制血糖、减少并发症的重要手段。

以下是一些关于糖尿病患者日常饮食的注意事项,旨在帮助患者更好地管理血糖,保持健康。

1. 低糖低脂饮食

糖尿病患者应避免摄入高糖、高脂肪的食物。高糖食物如糖果、甜饮料、甜点等,会导致血糖迅速升高,不利于病情控制。高脂肪食物如油炸食品、动物内脏、肥肉等,不仅会增加体重,还可能引发血脂异常,加重糖尿病的并发症风险。

建议多选择低糖、低脂的食物,如全谷

血液透析是一种重要的肾脏替代治疗方法,通过体外循环过滤血液中的毒素和多余水分,帮助患者维持生命。在这个过程中,血管通路扮演着至关重要的角色,被誉为血液透析患者的“生命线”。

以下将详细介绍血液透析患者血管通路的护理要点,帮助患者和家属更好地理解和维护这一关键的生命通道。

一、血管通路的基本概念和类型

血管通路是血液透析过程中,将患者的血液引出体外再返回体内的通道。常见的血管通路包括动静脉内瘘和深静脉置管。动静脉内瘘是通过手术将动脉和静脉连接,形成一个可供穿刺的瘘管;深静脉置管则是通过颈部或大腿根部的静脉插入一根导管,用于