

近视、远视和散光的成因与治疗方法

□ 段红艳

近视、远视和散光都是常见的视力问题，它们影响着人们的日常生活和工作。了解这些问题的成因和治疗方法，有助于我们更好地保护眼睛健康。

一、近视

近视是指眼球的屈光系统过于强大，导致远处的物体无法清晰成像在视网膜上。成因主要有以下几点：

- 遗传因素：近视具有一定的遗传倾向。
- 长时间近距离用眼：如长时间看书、使用电脑、玩手机等，会使眼睛长时间处于调节状态，从而引发近视。
- 光线不足：长时间在光线不足的环境下工作或学习，会增加近视的风险。
- 生活习惯：如长时间保持不良的坐姿、躺着看书等，也可能导致近视。

治疗方法：

1. 佩戴框架眼镜或隐形眼镜：通过矫正屈光不正，使远处物体能够清晰成像在视网膜上。

2. 激光手术：如 LASIK、PRK 等，通过改变角膜的形态，达到矫正近视的目的。

3. 角膜塑形镜：通过夜间佩戴，使角膜暂时性变平，达到白天不戴眼镜也能看清的效果。

二、远视

远视是指眼球的屈光系统过于弱小，导致近处的物体无法清晰成像在视网膜上。成因主要有以下几点：

- 遗传因素：远视具有一定的遗传倾向。
- 眼球发育异常。
- 年龄因素：随着年龄增长，眼睛的调节幅度逐渐减弱，导致远视。
- 眼睛疾病：如角膜疾病、白内障等，也可能导致远视。

治疗方法：

1. 佩戴眼镜或隐形眼镜：通过矫正屈光不正，使近处的物体能够清晰成像在视网膜上。

2. 激光手术：如 LASIK、PRK 等，通过改变角膜的形态，达到矫正远视的目的。

3. 人工晶状体植入术：对于中老年患者，可通过植入人工晶状体，达到矫正远视的效果。

三、散光

散光是指眼球的角膜或晶状体的曲率不均匀，导致光线无法在视网膜上形成清晰的图像。成因主要有以下几点：

- 遗传因素：散光具有一定的遗传倾向。
- 眼睛疾病：如角膜炎、外伤、眼睑肿物、眼部手术等，可能导致角膜和晶状体的曲率变化，引发散光。

3. 不良用眼习惯、缺乏户外运动也可促进散光的形成。

4. 眼球发育异常：如眼球形状异常、晶状体位置异常等，也可能导致散光。

治疗方法：

1. 佩戴眼镜或隐形眼镜：通过矫正屈光不正，使光线能够聚焦在视网膜上。

2. 激光手术：如 LASIK、PRK 等，通过改变角膜的形态，达到矫正散光的目的。

总之，近视、远视和散光都是常见的视力问题，它们的成因和治疗方法各有不同。通过定期进行眼部检查，了解自己的视力状况，采取相应的预防和治疗措施，有助于我们更好地保护眼睛健康。在日常生活中，要注意用眼卫生，避免长时间近距离用眼，保持良好的用眼习惯，以预防视力问题的发生。

(作者单位：河北省容城县中医医院)

孕产期保健知识，你了解多少

□ 杜静瑜

在我们生命中的某个阶段，或许会有一天我们需要面对一个美妙而又复杂的过程——孕育一个新生命。孕产期对于每一个女性来说都是一个特殊而珍贵的时期，因此如何进行科学的保健是至关重要的。在这篇文章中，我们将深入探讨关于孕产期保健知识，带你了解这个神秘而又神奇的过程。

一、孕前准备

1. 营养补充：为了孕育健康的新生命，夫妻双方都需要在孕前补充充足的营养，如蛋白质、维生素、矿物质等。

2. 戒烟戒酒：烟草和酒精对生殖细胞有严重的损害，可能会影响胚胎的正常发育。

3. 健康生活方式：保持健康的生活方式，如充足的睡眠、适当的运动、避免过度劳累和

精神压力等。

二、孕期保健

1. 定期产检：孕妇应定期进行产检，以便医生监测胎儿的发育情况，及时发现和处理任何异常情况。

2. 合理饮食：孕妇应摄入均衡的营养，避免过度饮食和不健康的食物。

3. 适量运动：孕妇可以进行适当的运动，如散步、瑜伽等，以保持身体健康。

4. 控制体重：如果孕前体重过轻，孕期体重可以适当增加，建议在 16 公斤左右，而如果孕前体重超重或肥胖，孕期体重增加就要控制在较少的范围内，建议在 11.5 公斤左右。

5. 心理健康：孕妇应保持良好的心理健康，避免过度紧张和焦虑，可以通过放松身心

的方法来缓解压力。

三、分娩过程

1. 了解分娩过程：孕妇应了解分娩过程的基本知识，如宫缩、产道、胎儿三方面的关系，以及如何配合医生进行分娩。

2. 放松身心：分娩过程中，孕妇可以通过深呼吸、按摩、听音乐等方法来放松身心，缓解疼痛和紧张。

四、产后保健

1. 休息与睡眠：产妇应保证充足的休息和睡眠，以恢复身体和精神。

2. 营养补充：产妇在生完孩子后，可补充含铁丰富的、富含蛋白质、富含维生素及膳食纤维的食物，有益于身体快速恢复。如红肉、血制品、牛奶、牛肉、苹果、胡萝卜、粗粮等。

3. 观察恶露：产妇应关注恶露的变化，并咨询医生以了解和处理任何异常情况。

4. 心理健康：产妇应保持良好心理健康，避免产后抑郁等情绪问题。可以通过与家人和朋友交流、寻求专业心理支持等方法来缓解压力。

5. 预防感染：产妇应预防感染，特别是在产褥期易发的感染，如乳腺炎、子宫内膜炎等。如有异常情况，应及时就医。

总之，孕产期保健对于母婴健康至关重要。通过了解和遵循科学的孕产期保健知识，孕妇和产妇可以更好地保护自己和胎儿的健康。在这个特殊时期，家庭成员和社会应给予孕妇和产妇充分的支持和关爱，共同促进母婴的健康与幸福。

(作者单位：河北省曲阳县第二医院)

血透护理的原理、操作与注意事项

□ 郑敬明

血透护理是医疗领域的一个重要部分，它涉及到对血液透析患者的专业护理。血液透析是一种用于治疗肾功能衰竭的疗法，通过人工方式模拟人体肾脏的功能，清除血液中的废物和多余的水分。为了确保血透患者的安全和健康，我们需要深入了解血透护理的原理、操作与注意事项。

一、血透护理原理

血液透析的过程包括将患者的血液引入透析器中，并使用半透膜将其与外部环境分开。这个半透膜两侧分别存在不同的液体，包括电解质、蛋白质和葡萄糖等。通过在透析器中施加一定的压力，血液中的水分和废物可以通过半透膜扩散到另一侧的液体中。这个过程需要一定的时间，因此血透通常需要几

个小时的持续治疗。

二、血透操作步骤

1. 准备设备：血液透析设备包括透析器、静脉注射器和压力泵等。护理人员需要确保设备正常工作，并按照规定的时间间隔进行维护和校准。

2. 建立血管通路：血液透析需要一个持续的血液通道，通常通过手术建立动静脉瘘或使用导管。这个通路需要定期检查和维护，以确保其正常工作。

3. 输入血液：将患者的血液引入透析器之前，需要确保静脉注射器的通畅性，并遵循无菌操作原则。

4. 监控生命体征：在整个血液透析过程中，护理人员需要密切关注患者的生命体征，

包括血压、心率和呼吸等。

5. 排出废物和多余水分：血液通过透析器时，废物和多余的水分会扩散到另一侧的液体中。护理人员需要定期更换这部分液体，以确保患者的血液质量。

6. 结束治疗：当血液透析达到规定的时间后，护理人员需要停止治疗，并将患者的血液带回体内。

三、血透护理注意事项

1. 遵守无菌操作原则：在处理血液和透析器时，必须严格遵守无菌操作原则，以防止感染的发生。

2. 定期检查血管通路：动静脉瘘或导管需要定期检查和维护，以确保其正常工作。如果发现异常，应及时就医。

3. 密切监测生命体征：在血液透析过程中，患者可能出现各种不适症状，如低血压、高血压、心律失常等。护理人员需要密切监测患者的生命体征，并及时采取相应的措施。

4. 保持营养均衡：血透患者需要保持营养均衡，摄入足够的蛋白质和热量，以支持身体的正常功能。

5. 遵循医生的建议：血透护理需要遵循医生的建议和指示，包括药物的剂量、饮食和生活习惯等方面。

总之，血透护理是一项专业性强、要求高的工作，需要护理人员具备丰富的专业知识和技能。只有深入了解血透护理的原理、操作与注意事项，才能更好地为患者提供优质的护理服务。

(作者单位：河北省玉田县中医医院)

如何选择和使用合适的消毒剂

□ 张素娟

选择和使用合适的消毒剂是保障个人和公共卫生的重要措施，可以有效杀灭细菌和病毒，预防传染病的发生和传播。以下是一些关于如何选择和使用合适的消毒剂的建议和注意事项：

一、了解消毒剂类型

市场上的消毒剂种类繁多，根据成分和用途，大致可以分为以下几类：

1. 酒精类消毒剂：包括 75% 酒精和 95% 酒精等，主要用于皮肤表面的消毒杀菌。

2. 含氯类消毒剂：包括 84 消毒液、二氧化氯等，可用于环境、物体表面的消毒杀菌。

3. 过氧化物类消毒剂：如过氧化氢等，可用于皮肤、空气等环境的消毒杀菌。

4. 紫外线消毒剂：用于空气和物体表面的紫外线消毒，需配合适当的设备使用。

不同类型的消毒剂适用于不同的场景和使用目的，选择合适的消毒剂可以更好地达到消毒杀菌的效果。

二、选择合适的消毒剂

在选择消毒剂时，应考虑以下几个因素：

- 安全性：选择符合国家标准的合格消毒剂，避免使用含有高浓度酒精或刺激性成分的消毒剂。
- 适用性：根据使用场景和目的选择合适的消毒剂，如皮肤消毒应选择酒精类消毒剂，环境消毒应选择含氯类消毒剂。

在选择好消毒剂后，应注意以下几点：

* 使用前仔细阅读产品说明书，了解使用方法和注意事项。

* 根据使用场合选择合适的浓度，避免过度或不足的消毒。

* 注意存放条件和有效期，避免过期或受潮的消毒剂使用。

三、正确使用消毒剂

1. 正确配制：按照产品说明书的比例正确配制消毒液，确保消毒效果和安全性。

2. 合理喷洒：对于物体表面和环境消毒，应采用适当的喷洒方式，确保消毒剂的覆盖范围和作用时间。

3. 遵循时间：对于需要作用一定时间才能发挥效果的消毒剂，应按照产品说明书的指示正确操作，确保足够的消毒时间。

4. 避免直接接触：注意佩戴防护用品，如口罩、手套等，避免直接接触消毒剂，以免对人体造成伤害。

四、注意事项

在使用消毒剂的过程中，还有一些注意

事项需要关注：

* 避免在有明火的环境中使用，以免引起火灾。

* 对于特殊人群（如孕妇、儿童等），应选择安全有效的消毒剂，并遵循产品说明书的指导使用。

* 定期更换和清洗消毒器具，避免交叉污染。

* 在公共场所使用消毒剂时，应注意尊重他人权益和隐私。

综上所述，选择和使用合适的消毒剂是保障个人和公共卫生的重要措施。通过了解不同类型的消毒剂、选择安全有效的消毒剂、正确使用消毒剂并注意相关注意事项，我们可以更好地预防和控制细菌和病毒的传播，保障公共卫生安全。

(作者单位：山东省宁津县中医院)