

## 虹膜睫状体炎的症状与预防措施

□ 娄 贇

虹膜睫状体炎简称虹膜炎，是最常见的葡萄膜疾病，据说每年发病率为 8.2/10 万。虹膜炎多合并风湿性疾病，包括类风湿关节炎、强直性脊柱炎等。发病后可以产生一系列自觉及他觉症状，而由于普通人群对该疾病了解甚少，发病初期容易引起人忽视，使眼部症状加重、病程延长，明亮的双眼受到威胁。那么虹膜睫状体炎的症状是怎样呢？我们又该如何预防这一眼部疾病反复发作呢？让我们一起来探讨并守护我们的眼健康。

### 一、症状

虹膜睫状体炎的症状可能因人而异，但通常包括：

1. 眼红：这是最先出现的症状，急性者一般都比较明显。起先出现角膜周围充血，以后结膜血管也充血，但结膜分泌物不增多。如睫状体有较严重的炎症，则眼睑及球结膜充血及水肿明显。

2. 眼部疼痛、畏光、流泪：虹膜睫状体有

丰富的三叉神经末梢，故急性者疼痛较甚。疼痛与畏光、流泪是伴行的，统称刺激症状，它大致上与充血情况是平行的，不充血的病例，往往不痛，慢性者就比较不明显。

3. 视力模糊：在发病初期，视力模糊往往是首先出现的自觉症状，主要是由于炎症引起的渗出物、毒性产物引起。而有的慢性者唯一的自觉症状就是视力减退，往往连轻微的充血也不能发现。

4. 瞳孔的改变：在虹膜炎时瞳孔变小而反应迟钝，瞳孔缩小时，瞳孔缘紧贴晶状体前囊，极易发生后粘连。虹膜后粘连造成瞳孔呈现花瓣状、肾状、锯齿状等不规则形态，在扩瞳后更明显。

如果您的眼睛出现上述症状，请及时就医，以排除虹膜睫状体炎的可能性，并及时治疗。

### 二、预防

以下是一些预防虹膜睫状体炎的措施：

1. 保持眼部卫生：避免揉眼，定期清洁双

手，避免双手接触眼睛。

2. 增强免疫力：保持健康的生活习惯，包括充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，有助于提高免疫力。

3. 避免过度用眼：避免长时间盯着电脑或手机屏幕，定期休息，让眼睛得到充分的放松。

4. 避免眼部受伤：避免眼部受到撞击、划伤等伤害，以减少炎症发生的风险。

5. 定期眼科检查：定期进行眼科检查，及时发现、预防、治疗，季节敏感性患者更需要注意在季节变换期及早发现潜在的眼部问题。

一旦患上虹膜睫状体炎，通常是使用抗炎药物和眼药水，以减轻炎症并恢复视力。在医生的指导下，您将了解如何正确使用这些药物，并学习如何在家中照顾眼睛。

### 三、治疗

一旦确诊为虹膜睫状体炎，治疗基本原

则是散大瞳孔、拮抗炎症、消除病因。

1. 睫状肌麻痹剂：一旦临床诊断确定应立即应用散瞳药物，使瞳孔散大，这是治疗的关键措施。

2. 使用抗炎药物：医生会开出局部特定的眼药水、眼膏或全身应用药物，如糖皮质激素、非甾体消炎药、抗生素、免疫抑制剂等。

3. 局部热敷：医生可能会建议用热毛巾轻敷眼睛，有助于缓解疼痛和肿胀。

4. 手术治疗：在某些严重的情况下，可能需要手术来减轻症状并恢复视力。

总之，虹膜睫状体炎是可以预防和治疗的。通过了解其症状和预防措施，您可以及时发现并采取应对措施。合并风湿性疾病患者尤其需要提高警惕。同时，在医生的指导下进行治疗和管理，可以帮助您尽快恢复视力并保护眼睛的健康。让我们共同努力，守护我们的明亮双眼。

(作者单位：开封市中医院眼科)

## 麻醉的种类、过程及注意事项

□ 刘楠楠

麻醉是手术过程中不可或缺的一部分，它可以使病人在手术过程中处于无痛、无知觉的状态，从而保证手术的顺利进行。然而，由于麻醉的复杂性和专业性，很多人对麻醉的了解并不多。本文将为您介绍一些基本的麻醉知识，帮助您更好地了解麻醉。

### 一、麻醉的种类

1. 全身麻醉：全身麻醉是指通过药物使病人的意识、感觉和肌肉活动能力完全消失，病人就像睡熟一样。全身麻醉主要用于大手术，如心脏手术、肺脏手术等。

2. 局部麻醉：局部麻醉是指在手术部位周围注射麻醉药物，使手术部位失去感觉，但病人的意识和肌肉活动能力保持正常。局部麻醉适用于小型手术，如拔牙、皮

肤手术等。

3. 椎管内麻醉：椎管内麻醉是指将麻醉药物注射到脊髓腔内，使下半身失去感觉。椎管内麻醉适用于下肢手术和分娩镇痛。

4. 复合麻醉：复合麻醉是指将全身麻醉和局部麻醉结合使用，以达到更好的麻醉效果。复合麻醉适用于复杂或时间较长的手术。

### 二、麻醉的过程

1. 麻醉前评估：麻醉前，医生会详细询问病人的病史，进行全面的身体检查，以确保麻醉的安全性。

2. 麻醉准备：根据病人的具体情况，医生会制定合理的麻醉方案，并准备相应的麻醉药物和设备。

3. 麻醉实施：麻醉医生会根据麻醉方案，通过注射药物或进行其他方法，使病人达到麻醉状态。

4. 麻醉监控：麻醉过程中，医生会密切观察病人的生命体征，如心率、血压、呼吸等，确保麻醉的安全性和舒适性。

5. 麻醉后恢复：麻醉后，病人可能会出现头晕、乏力等现象，这是正常的生理反应。医生会根据病人的情况给予相应的护理和治疗，帮助病人尽快恢复。

### 三、麻醉的风险

任何麻醉都有一定的风险，如过敏反应、呼吸抑制、心脏停搏等。但现代麻醉技术已经非常成熟，麻醉医生会根据病人的具体情况制定合理的麻醉方案，确保麻醉的安全性。

### 四、麻醉的注意事项

1. 术前准备：麻醉前，病人需在医生的指导下进行术前准备，包括禁食、禁水等。

2. 积极配合：在麻醉过程中，病人需积极配合医生的指导和操作，确保麻醉的效果和安全。

3. 术后休息：麻醉后，病人需注意休息，避免剧烈运动和从事危险活动。

总之，麻醉是手术过程中非常重要的一环。通过了解麻醉的基本知识，我们可以更好地应对手术过程中的麻醉问题，确保手术的顺利进行和病人的安全。在现代医学技术的保障下，麻醉已经非常安全，病人无需过于担心。如果您对麻醉有任何疑问或担忧，请在术前与医生进行充分的沟通，以消除您的顾虑。

(作者单位：焦作市第二人民医院)

## 浅谈高血压病的预防与治疗方法

□ 杨俊华

在当今社会，高血压病已经成为一个日益严重的公共健康问题。本文将围绕高血压病的治与防展开讨论，深入理解这一疾病的形成原因、治疗方法以及预防措施，帮助大家更好地管理自己的健康。

### 一、高血压病的成因

高血压病是一种以体循环动脉压升高为特征的疾病。其成因复杂，包括遗传、环境、饮食、生活习惯等多方面因素。高血压病具有一定的家族聚集现象，同时不良的生活方式如高盐饮食、缺乏运动、吸烟、酗酒等也会增加患病风险。

### 二、高血压病的治疗

1. 药物治疗：对于高血压病患者，药物

治疗是控制病情的重要手段。根据患者的具体情况，医生会开具相应的降压药物，如利尿剂、 $\beta$ 受体拮抗剂、钙通道阻滞剂等。需注意，药物治疗需遵医嘱，切勿自行调整药物或停药。

2. 非药物治疗：除了药物治疗，非药物治疗也是高血压病的重要管理方式。包括改善生活方式，如戒烟限酒、合理饮食、适量运动等。此外，心理平衡的维护也对高血压病的治疗具有积极作用。

3. 自我监测与管理：高血压病患者应学会自我监测血压，定期测量血压，了解血压波动情况。通过调整生活方式、合理用药，实现血压的良好控制。

### 三、高血压病的预防

1. 改善生活方式：戒烟限酒、合理饮食、适量运动是预防高血压病的关键。饮食应以清淡为主，减少盐分摄入。适量运动有助于改善心肺功能，增强身体素质。

2. 心理平衡：保持良好的心态，学会调节情绪，避免过度紧张和焦虑。心理健康与身体健康密切相关，心理平衡的维护对预防高血压病具有重要意义。

3. 定期体检：定期进行体检，及早发现高血压病的风险因素。一旦发现血压异常，应及时就医，接受专业指导和治疗。

4. 家庭预防：家庭成员应关注家人的健康状况，尤其是家族中有高血压病史的人。家

庭预防措施包括提供良好的生活环境、关注心理健康、鼓励健康的生活方式等。

高血压病是一种常见的慢性疾病，对人体的健康造成潜在威胁。了解高血压病的成因、治疗和预防措施，对于维护个人健康具有重要意义。通过改善生活方式、合理用药、心理平衡的维护以及家庭预防措施，我们可以有效预防和控制在日常生活中，我们应该关注自己的血压状况，定期测量血压，及时调整生活方式和用药方案。同时，我们也要关注家人的健康，共同维护家庭成员的健康。只有通过全社会的共同努力，才能实现高血压病的科学预防和控制，共同构建健康美好的社会。

(作者单位：河南省汝南县饭店乡卫生院)

## 踝关节骨折后功能恢复的关键步骤与技巧

□ 崔晓芳

踝关节骨折是一种常见的骨折类型，由于其位置特殊，常常会影响患者的行走和日常生活。本文将介绍踝关节骨折后的功能恢复的关键步骤与技巧，帮助患者更好地恢复关节功能，提高生活质量。

### 一、了解骨折类型和恢复过程

踝关节骨折根据骨折程度可分为裂纹骨折、完全骨折等类型。恢复过程中，患者需要根据骨折类型选择合适的治疗方法。一般来说，踝关节骨折的恢复周期较长，需要耐心和坚持。

### 二、关键步骤

1. 复位固定：踝关节骨折复位固定是恢复过程中的第一步。患者需要通过手术或复位手法将骨折部位重新对齐，然后用固定装

置如石膏、夹板等固定。复位固定后，要定期复查 X 光，确保骨折部位稳定。

2. 康复训练：康复训练是踝关节功能恢复的关键步骤。在骨折复位固定后，患者即可开始进行康复训练。包括踝关节屈伸运动、抗阻训练等，以促进血液循环、消除肿胀，并逐渐恢复关节活动度。

3. 肌肉力量训练：在骨折复位固定后，患者需要加强肌肉力量训练，以提高关节稳定性。可进行小腿三头肌按摩、提踵等训练。

4. 关节活动度保持：在康复训练过程中，患者应保持关节活动度，避免关节僵硬和粘连。可在康复治疗师的指导下进行适当的关节活动度训练。

5. 心理调适：踝关节骨折恢复过程中，患者可能会面临疼痛、肿胀等不适，导致心理压力增大。此时，家人和朋友的关心和支持非常重要。同时，患者应保持积极的心态，相信自己能够恢复到最佳状态。

### 三、技巧

1. 遵循康复计划：患者在康复过程中应遵循治疗师制定的康复计划，不要私自改变训练强度或停止训练。

2. 合理使用镇痛药：疼痛是踝关节骨折恢复过程中常见的症状。合理使用镇痛药可以减轻疼痛，帮助患者更好地进行康复训练。

3. 保持正确姿势：在进行康复训练时，患者应保持正确的姿势，以避免二次损伤。治疗

师可以提供正确的姿势指导。

4. 坚持锻炼：踝关节功能恢复需要耐心和坚持。即使在疼痛或不适的情况下，患者也应坚持锻炼，以促进恢复。

5. 定期复查：患者应定期前往医院进行 X 光复查，以确保骨折部位稳定，并可以根据医生的建议调整康复计划。

总之，踝关节骨折后的功能恢复是一个需要耐心和坚持的过程。患者通过了解骨折类型和恢复过程，遵循关键步骤和技巧，可以更好地恢复关节功能，提高生活质量。在治疗过程中，患者应保持积极的心态，并寻求家人和朋友的支持和建议。

(作者单位：河间市人民医院)