

# 关于视网膜静脉阻塞的科普常识

□唐雪珊

视网膜静脉阻塞是一种常见的眼底视网膜血管异常疾病,以往认为视网膜静脉阻塞多见于老年人,近年来青年人发病率逐年上升,严重影响人们的身体健康,影响人们的生活质量,值得关注,那你知道视网膜静脉阻塞该如何治疗吗?

## 一、什么是视网膜静脉阻塞

视网膜静脉阻塞(简称RVO)主要是由于各种原因造成视网膜静脉系统内血流不畅,从而引起视网膜静脉迂曲扩张、火焰状出血、黄斑水肿等眼底病变的一种疾病。患者可出现突然出现视力模糊、视野缺损等症状,根据阻塞位置的不同,可分为视网膜中央静脉阻塞与分支静脉阻塞两种情况。

## 二、如何识别视网膜静脉阻塞

视网膜静脉阻塞(CRVO)和视网膜分支静脉阻塞(BRVO),可根据阻塞的严重程度,分为非缺血型和缺血型两种,不完全阻塞的病人,其症状很轻,或只有轻微的视力减退,但是病程较长的患者可能会出现视力明显下降,视物变形等症状。另有大约1/3的病人可能会变得更糟,甚至完全阻塞,这需要随访和观察,当主干完全阻塞时,病人的视力会显著下降,伴有动脉阻塞的病人甚至会失去视力,可见在静脉分支阻塞中,视力下降的情况可能和阻塞分支

的供血部位有关。

## 三、视网膜静脉阻塞可引起哪些并发症

### 1. 黄斑水肿

黄斑是看东西最为敏感的区域,因视网膜静脉阻塞时,血管内皮生长因子(VEGF)或其他炎症因子升高,造成血管渗漏,可形成黄斑水肿,使患者视力下降,视力变形,眼前出现黑影。

### 2. 玻璃体积血、眼底病变

视网膜静脉阻塞会导致眼底缺血,VEGF水平升高,视网膜新生血管生成,继而出现玻璃体积血、反复积血、视网膜脱离等。

### 3. 新生血管性青光眼

在虹膜和小梁网中生长的新血管可引起青光眼,表现为眼胀、眼睛发红、眼睛疼。

## 四、视网膜静脉阻塞如何治疗

### 1. 玻璃体腔注射

玻璃体腔注射即眼内注射治疗,首选抗血管内皮生长因子(VEGF)类药物,具有减轻黄斑水肿、改善视力、抑制血管新生、预防血管新生性青光眼的效果。

### 2. 眼底视网膜激光凝术治疗

对大面积无灌注区及新生血管者,及时行视网膜激光凝可封闭无灌注区,减少新生血管生成;同时,也可以减轻黄斑水

肿,减少毛细血管渗漏。

### 3. 口服中草药

临床上可应用活血化瘀、利水渗湿等中药,改善眼部循环,治疗黄斑水肿,促进视网膜出血和渗出的吸收。

### 4. 其他

一旦出现并发症,如新发血管性青光眼,需要做抗VEGF治疗,同时还需要联合青光眼手术。另外,年龄增长和全身血管病是RVO发生的主要危险因素,高血压,糖尿病,高血脂等“三高”是引起血管病变的“元凶”,因此,积极治疗糖尿病、高血压、高脂血症是防治RVO的最好方法。

注意,视网膜静脉阻塞是一种长期性的疾病,需要高度警觉,长期作战,因此,视网膜静脉阻塞病人应该每隔4到6周在发病前6个月进行一次复查。

## 五、视网膜静脉阻塞的预防措施

1. 要注意饮食清淡营养丰富的食物,避免吃过多油腻、辛辣刺激的食物,以免引起心血管病。

2. 一定要有一个好的心态,不要太高兴、太悲伤、大怒或大惊,情绪过于激动,否则会导致视网膜血管和血液的异常变化,造成视网膜静脉堵塞。

3. 日常生活中,我们应注意要定期到

医院做身体检查,尤其是老年人,应定期检查血压、血脂、胆固醇、血液成分和血液流变学等指标;同时也要仔细检查眼底,看看是否有视网膜静脉硬化,是否有视网膜出血,这样才能及早发现问题,实现疾病预防。

4. 如果本身患有高血压、动脉硬化、糖尿病等疾病时,一定要对原发病进行治疗,同时要注意降压、降脂、降血糖,防止血管内壁变厚、变粗,从而影响血液流动。

5. 视网膜静脉阻塞引起之视网膜出血时,不能使用止血药物,否则愈阻愈重,出血愈多,治疗应以活血化瘀、通血脉为主要治法。

6. 大约10-25%的视网膜静脉完全闭塞的病人在3个月后出现继发性青光眼,如有反复出血,伴有头目胀痛、恶心、呕吐等症状,应警惕继发性青光眼,并给予相应的降压治疗。

视网膜静脉阻塞可导致视力急剧下降,严重时可致盲,一旦确诊,应积极治疗,平时要注意控制饮食,多做运动,避免视网膜静脉阻塞。以上就是视网膜静脉阻塞疾病相关知识,希望在阅读后,能够对你有所帮助。

(作者单位:广西梧州市工人医院眼科)

# 护“腰”有方,“柱”您健康

□范丽婷

腰部,作为人体的重要支撑部位,承载着上半身的重量,同时也是日常活动、劳动、运动中的关键发力点。然而,由于现代社会生活节奏的加快、工作方式的改变,以及不良生活习惯的影响,腰部问题日益增加,如腰椎间盘突出、腰肌劳损、腰椎管狭窄等,给人们的健康和生活质量带来了极大的困扰。因此,了解腰部的结构和功能,掌握科学的护腰方法,有助于预防腰部疾病、维护腰部健康。本文将为大家介绍腰部的结构和功能、常见腰部问题及其原因、护腰的方法和技巧,为广大读者提供一份全面、实用的护腰指南。

## 一、腰部的结构和功能

腰部主要由腰椎、椎间盘、腰部肌肉、韧带等结构组成。腰椎是脊柱的重要部分,共有5个节段,它们之间通过椎间盘相连。椎间盘是一种具有弹性的软骨组织,能够缓冲脊柱在活动中的冲击,同时保持脊柱的稳定性和灵活性。腰部肌肉则包括背肌、腹肌、侧腹肌等,它们协同工作,为脊柱提供支持和保护,同时也参与日常活动和劳动。

腰部的主要功能包括支撑、稳定和运动。首先,腰部作为上半身的重要支撑点,

能够承载和分散上半身的重量,保持身体的平衡和稳定。其次,腰部通过肌肉和韧带的协同作用,为脊柱提供稳定的支撑,防止脊柱发生过度弯曲或扭曲。最后,腰部还能够进行前屈、后伸、侧屈和旋转等动作,满足日常活动和劳动的需要。

## 二、常见腰部问题及其原因

1. 腰椎间盘突出:这是最常见的腰部问题之一,主要表现为腰部疼痛、下肢麻木、无力等症状。其原因主要是由于椎间盘受到长期挤压、磨损或外力冲击等因素影响,导致纤维环破裂,髓核突出压迫神经根所致。

2. 腰肌劳损:腰肌劳损是一种常见的腰部肌肉损伤,主要表现为腰部酸痛、僵硬、活动受限等症状。其原因主要是由于长期保持不良姿势、过度劳累、缺乏锻炼等因素导致腰部肌肉疲劳、紧张和痉挛所致。

3. 腰椎管狭窄:腰椎管狭窄是由于腰椎管内的空间变小,压迫神经根或脊髓而引起的一系列症状。主要表现为腰部疼痛、下肢麻木、无力、间歇性跛行等症状。其原因主要是由于椎间盘突出、骨质增生、韧带肥厚等因素导致腰椎管空间变小所致。

## 三、护腰的方法和技巧

1. 保持正确的坐姿和站姿:正确的坐姿和站姿能够减少腰部受力,降低腰部问题的发生率。在坐姿时,应保持上身挺直,双脚平放在地面上,避免长时间跷二郎腿或盘腿坐。在站姿时,应挺胸收腹,双脚与肩同宽,避免长时间站立或单脚站立。

2. 加强腰部锻炼:适当的腰部锻炼能够增强腰部肌肉的力量和耐力,提高腰椎的稳定性。常见的腰部锻炼方法包括平板支撑、俯卧撑、仰卧起坐、小燕飞等。在进行腰部锻炼时,应注意动作的规范性和正确性,避免过度用力或过度伸展。

3. 控制体重:肥胖是腰部问题的一个重要因素,因为过重的体重会增加腰部的负担,导致腰部肌肉和韧带过度劳损。因此,控制体重对于预防腰部问题具有重要意义。建议通过合理的饮食和适当的运动来控制体重。

4. 避免长时间久坐或久站:长时间久坐或久站会导致腰部肌肉疲劳和紧张,增加腰部问题的风险。因此,应尽量避免长时间保持同一姿势,可以适时起身活动或进行腰部放松运动。

# 关于智齿那些事儿

□蓝东云

智齿,作为我们口腔中的一颗独特牙齿,常常引发人们的好奇与疑惑。从它的命名、萌出时间、形态特点,到可能带来的问题以及治疗方法,智齿的种种话题都值得我们去深入探讨。本文将围绕智齿展开一场科普之旅,带领大家全面了解这颗神秘的牙齿。

## 一、智齿的命名与萌出时间

智齿,又称为第三磨牙,是人类口腔中最后一颗萌出的牙齿。它的命名源于其在智慧成熟时期萌出的特性,通常发生在18至25岁的成人期。智齿的萌出标志着个体生理发育的成熟阶段,具有一定的生物学意义。

## 二、智齿的形态特点

智齿的形态与第二磨牙相似,但较第一、第二磨牙小。它的牙冠较短,牙根较长,且牙根形态和数目变异较大,可以合并成一锥形根。智齿的颌面宽,舌面窄,颌面为圆三角形,副沟较多。这些特点使得智齿在萌出过程中容易受到周围牙齿和颌面结构的影响,产生阻生等问题。智齿的位置位于牙弓的最末端,即第二磨牙的后面。由于智齿常没有足够的萌出空间,其形态、大小、位置很容易发生变异。

## 三、智齿可能带来的问题

智齿在萌出过程中可能引发一系列问题,主要包括以下几个方面:

1. 智齿冠周炎:由于智齿生长空间不足、位置不正等原因,智齿被牙龈部分包裹,容易在智齿牙冠与牙龈之间的间隙存留食物残渣。当人体免疫力较低下时,会引起冠周软组织化脓性炎症,即智齿冠周炎。智齿冠周炎的主要症状包括牙龈肿痛、颌面部肿胀、吞咽困难和张口受限等。

2. 邻牙龋病:由于智齿与邻牙之间的缝隙较大,容易形成食物嵌塞和细菌滋生。长期以往,可能导致邻牙发生龋病。

3. 智齿阻生:部分智齿在萌出过程中受到周围牙齿或颌面结构的阻挡,无法完全萌出。这种情况下,智齿可能引发口腔疼痛、肿胀等问题,甚至影响口腔的正常功能。

## 四、智齿的治疗方法

针对智齿可能带来的问题,我们可以采取以下几种治疗方法:

1. 观察和监测:对于位置较正且没有明显症状的智齿,我们可以选择观察和监测。定期检查智齿的情况,若发现异常情况再进一步治疗。

2. 药物治疗:若智齿引发口腔感染

或疼痛等症状,可以在医生的指导下使用抗菌药物或止痛药进行治疗。但需要注意的是,药物治疗只能暂时缓解症状,不能解决根本问题。

3. 牙齿矫正:如果智齿生长出来后导致其他牙齿移位或拥挤,可以考虑进行牙齿矫正。通过矫正器帮助牙齿恢复正常的位置和咬合关系,减轻智齿带来的影响。

4. 智齿拔除:对于阻生、引起炎症等问题的智齿,通常建议拔除。智齿拔除手术需要在专业医生的指导下进行,术后需要注意口腔卫生和饮食调整等问题。

## 五、智齿的家庭护理方法

在治疗智齿的同时,我们也需要做好家庭护理工作,以促进病情的恢复。以下是一些智齿家庭护理的建议:

1. 保持口腔卫生:早晚刷牙,饭后漱口,及时清除口腔中的食物残渣和细菌。可以使用牙线或冲牙器等工具辅助清洁智齿周围的区域。

2. 饮食调整:避免食用过于油腻、辛辣刺激食物以及过硬的食物,以免刺激智齿周围的软组织。建议多食用富含维生素和矿物质的食物,促进口腔健康。

3. 冷敷:在智齿疼痛或肿胀时,可以使用冷敷来缓解疼痛和肿胀。但需要注意

的是,冷敷时间不宜过长,以免冻伤皮肤。

4. 遵医嘱用药:在使用药物治疗智齿问题时,需要遵医嘱用药,不要随意更改药物剂量或停药时间。

## 六、智齿的预防与注意事项

1. 定期检查口腔健康:定期到口腔科进行口腔健康检查,及时发现并处理智齿等口腔问题。

2. 保持良好的口腔卫生习惯:坚持早晚刷牙、饭后漱口等口腔卫生习惯,减少口腔细菌滋生和食物残渣存留。

3. 避免过度用力咀嚼:避免使用智齿过度用力咀嚼硬物或黏性食物,以免损伤智齿周围的软组织。

4. 智齿拔除后注意事项:智齿拔除后需要遵循医生的建议进行口腔护理和饮食调整等注意事项,以促进伤口的愈合和恢复。

综上所述,智齿作为我们口腔中的一颗独特牙齿,需要我们全面了解其相关知识并采取相应的预防和治疗措施。通过保持良好的口腔卫生习惯、定期检查口腔健康以及及时处理智齿等问题,我们可以有效维护口腔健康并预防智齿带来的问题。

(作者单位:广西壮族自治区横州市人民医院)