

# 眼睛黄斑变性的早期识别

□ 栾国刚

黄斑变性是一种常见的眼科疾病,严重者可导致视力丧失。早期识别和干预有助于防止病情恶化。在本文中,我们将介绍黄斑变性的基本概念、早期症状、诊断方法以及预防建议,帮助大家更好地了解和应对这一疾病。

## 一、黄斑变性的基本概念

1、什么是黄斑变性:黄斑变性是指发生在视网膜中心黄斑区域的退行性病变。黄斑区负责精细视力,如阅读、驾驶和识别面部等。黄斑变性主要分为干性和湿性两种类型。

2、干性黄斑变性:干性黄斑变性是较常见的类型,约占所有病例的80-90%。其特点是黄斑区出现小的黄色沉积物(称为玻璃体),逐渐导致视细胞的退化和视力下降。干性黄斑变性进展较慢,但仍然会严重影响视力。

3、湿性黄斑变性:湿性黄斑变性较少见,但进展迅速,危害更大。其主要特点是视网膜下发生异常血管生长,这些血管易破裂出血,导致视网膜损伤和严重视力丧失。

## 二、黄斑变性的早期症状

1、视力模糊是黄斑变性最常见的早期症状之一。患者可能会发现自己在进行需要精细视力的活动时,如阅读或缝纫,视力变得模糊

不清。这种模糊感与普通的近视或远视不同,主要影响中央视野,使得细节难以辨认。

2、视物变形是另一个常见的早期症状。患者可能会发现直线看起来扭曲或波浪状,例如报纸上的直线或瓷砖的边缘。这种现象表明黄斑区功能受损,可能是由于视网膜下异常血管的生长或其他结构改变引起的。

3、中央暗点的出现也是黄斑变性的一个早期信号。患者可能会注意到视野中心出现一个暗点或盲点,特别是在光线较暗的环境中更为明显。这种中央暗点会干扰患者的日常活动,如阅读或驾驶,严重影响生活质量。

## 三、黄斑变性的诊断方法

1、视力测试:眼科医生通常会首先进行标准视力测试,以评估患者的整体视力情况。这有助于初步判断视力下降的程度和可能原因。

2、阿姆斯勒格子测试:阿姆斯勒格子测试是一种简单且有效的自我检查方法。患者注视格子中央的黑点,并观察周围的直线是否出现扭曲、波浪或缺失的现象。这种测试可以帮助早期发现黄斑变性的迹象。

3、光学相干断层扫描(OCT):OCT是

一种非侵入性的影像技术,可以生成视网膜的高分辨率截面图像。通过OCT,眼科医生可以详细观察黄斑区的结构变化,评估病变的严重程度。

4、荧光血管造影:这种检查方法通过注射荧光染料并拍摄眼底图像,来观察视网膜血管的情况。荧光血管造影有助于鉴别干性和湿性黄斑变性,并确定治疗方案。

## 四、黄斑变性的预防和管理

1、健康饮食:研究表明,富含抗氧化剂、维生素C、维生素E、锌和叶黄素的饮食能有助于保护黄斑健康。多食用绿叶蔬菜、鱼类、坚果和水果,有助于降低黄斑变性的风险。

2、戒烟:吸烟是黄斑变性的一个重要风险因素。戒烟不仅能改善整体健康,还能显著降低患黄斑变性的风险。

3、定期眼科检查:尤其是50岁以上的人群,应定期进行眼科检查。早期发现和治理是防止黄斑变性恶化的关键。

## 五、黄斑变性的治疗方法

1、药物治疗是湿性黄斑变性患者的主要治疗方法之一。抗血管生成药物可以通过抑制异常血管的生长,减缓病情进展,保护视

力。这类药物通常通过眼内注射给药,需要定期进行,以维持治疗效果。

2、激光治疗对于某些湿性黄斑变性患者,激光治疗可以封闭出血的异常血管,防止进一步损伤。尽管激光治疗不能完全治愈黄斑变性,但可以减轻症状,延缓病情进展。

3、视力辅助工具:放大镜、特制的阅读眼镜和电子视力辅助设备可以帮助患者在日常生活中更好地应对视力下降,提高生活质量。这些工具可以根据患者的具体需要进行选择和调整,提供最大限度的帮助。

黄斑变性虽然是一种常见且严重的眼科疾病,但通过早期识别和干预,可以有效减缓病情进展,保护视力。日常生活中,大家应注意视力健康,了解黄斑变性的早期症状,并定期进行眼科检查。保持健康的生活习惯,如均衡饮食、戒烟等,也能大大降低患病风险。通过这些措施,我们可以更好地保护自己的眼睛,享受清晰的视界。希望本文能帮助读者更好地了解黄斑变性,及早识别和应对这一疾病。如果您或您的家人出现上述症状,请及时咨询眼科医生,获得专业的诊断和治疗建议。

(作者单位:宜昌爱尔眼科医院)

# 宫腔镜检查在妇科疾病诊断中的应用常识

□ 莫洪敏

宫腔镜检查是一种现代化的内窥镜技术,通过宫腔镜可以直接观察子宫内部结构,并对异常情况进行诊断和治疗。作为一种微创技术,宫腔镜检查在妇科疾病诊断和治疗中发挥着重要作用。本文将介绍宫腔镜检查的基本原理、适用范围、检查过程、注意事项以及其在妇科疾病诊断中的重要应用。

## 一、宫腔镜检查的基本原理

1、宫腔镜设备构成:宫腔镜检查设备主要由宫腔镜、冷光源、摄像系统和监视器组成。宫腔镜是一种细长的光纤管,通过冷光源照明,将子宫内部影像传输到摄像系统,再通过监视器显示出来,供医生观察。

2、检查原理:宫腔镜通过宫颈进入子宫腔,通过冷光源照明,医生可以清晰地观察子宫内腔、子宫腔形态及任何异常病变,进行诊断或治疗。

## 二、宫腔镜检查的适用范围

1、子宫内膜病变 宫腔镜可以帮助诊断子宫内膜增生、息肉、肌瘤等病变。通过直观的影像,医生可以精确定位病变部位,并进行活检或手术。子宫内膜增生是一种常见的病变,宫腔镜检查能够发现其早期变化,有助于

及时采取治疗措施,预防病变进一步发展。对于子宫内膜息肉和肌瘤等良性病变,宫腔镜检查不仅能准确诊断,还能在检查过程中进行微创手术切除,减少患者痛苦和恢复时间。

2、不孕不育症 对于不孕不育症的患者,宫腔镜检查可以检查子宫腔是否有畸形、粘连或其他异常,从而找到导致不孕的原因。不孕症可能由多种原因引起,包括子宫腔的解剖异常、粘连等问题。通过宫腔镜检查,医生可以直接观察到子宫内部的情况,发现影响受孕的潜在问题,并根据检查结果制定相应的治疗方案,提高受孕成功率。

3、异常出血 宫腔镜可以帮助诊断月经过多、月经不调及绝经后出血等异常情况,找出出血的根本原因。异常出血是妇科常见问题,其原因复杂多样,可能涉及子宫内膜、宫颈及其他生殖器官的病变。宫腔镜检查能够提供直观的影像,帮助医生明确出血部位和性质,进行针对性治疗,缓解患者症状,改善生活质量。

4、子宫腔内异物 通过宫腔镜,可以清晰地看到子宫腔内是否存在异物,如宫内节育器(IUD)移位或残留等。宫内节育器是一

种常用的避孕工具,但在使用过程中可能出现移位、残留等问题,导致不适或出血。宫腔镜检查能够直观地发现这些问题,并通过微创手术取出异物,避免复杂的开放手术,减少创伤和恢复时间。

## 三、宫腔镜检查的过程

1、检查前准备:医生会要求患者进行一系列的检查,如血常规、生化检查、妇科彩超等,以确保患者适合进行宫腔镜检查,并排除可能的并发症风险。这些前期检查有助于评估患者的健康状况,确保检查过程的安全性。此外,医生还会详细询问患者的病史和过敏史,提供检查前的注意事项和指导,帮助患者做好心理和身体上的准备。

2、麻醉局部麻醉:通常使用局部麻醉药物麻醉宫颈,以减少患者的不适感。局部麻醉的目的是让患者在检查过程中感到舒适,避免疼痛和紧张情绪。麻醉药物通过宫颈局部注射,作用快速且副作用较小。

3、插入宫腔镜:医生会将宫腔镜通过宫颈缓慢插入子宫腔内,同时冷光源照明,以便观察子宫内部结构。插入宫腔镜的过程需要医生的经验和技巧,以确保顺利进入子宫腔,

避免对宫颈和子宫内膜的损伤。冷光源的使用使得子宫内部结构清晰可见,便于医生进行详细观察和诊断。

4、观察和记录:医生通过监视器详细观察子宫内腔、子宫腔形态及任何异常情况,并记录观察到的病变或异常。在观察过程中,医生会仔细检查子宫腔的各个部位,寻找可能的病变或异常情况,并通过影像记录系统保存相关影像资料,以便后续分析和诊断。

5、检查结果及后续处理:检查结束后,宫腔镜小心地从子宫中取出,患者通常能够立即恢复正常活动。检查结束后,医生会对患者进行简短的术后指导,告知可能的轻微不适和注意事项,如短暂的腹部不适、轻微出血等。大多数情况下,患者无需住院,可以当天回家休息。

总之,宫腔镜检查作为一种安全、有效的诊断技术,在妇科疾病的诊断与治疗中发挥着重要作用。随着技术的进步和临床经验的积累,宫腔镜检查将继续为妇科医学带来更多的进步与发展,为患者提供更加精准、个性化的医疗服务。

(作者单位:广西桂林市人民医院)

# 幼儿园儿童口腔保健措施

□ 施玉侠

口腔健康是整体健康的重要组成部分,而良好的口腔卫生习惯应从幼儿时期开始培养。幼儿园阶段是孩子们形成生活习惯的重要时期,因此,家长和教师需要共同努力,为孩子们提供科学的口腔保健指导。本文将介绍如何在幼儿园阶段培养儿童的口腔保健习惯,帮助他们建立终生受益的健康基础。

## 一、早期口腔健康教育的重要性

1、预防龋齿:龋齿是儿童中最常见的口腔问题之一。通过早期口腔健康教育,可以帮助孩子们了解龋齿的成因、预防方法以及治疗的重要性。家长和教师应当定期向孩子们传授相关知识,并通过游戏、故事等方式让他们更容易接受和记住。

2、养成刷牙习惯:幼儿时期是培养刷牙习惯的关键阶段。每天早晚两次刷牙,不仅可以保持口腔清洁,还能防止牙菌斑的形成。家长和教师应当示范正确的刷牙方法,帮助孩子们养成每天刷牙的好习惯。

3、建立健康饮食习惯:饮食习惯与口腔健康密切相关。糖分摄入过多容易导致龋齿,因此,应当限制孩子们的糖果和甜饮料的摄入量。鼓励孩子们多吃水果、蔬菜和乳制品,

有助于维护牙齿健康。

## 二、具体实施方法

1、家长的角色:①建立刷牙制度:家长应当为孩子们制定刷牙时间表,确保他们每天早晚各刷牙一次。刚开始时,家长可以陪伴孩子一起刷牙,手把手教他们正确的刷牙方法。随着孩子们逐渐掌握技巧,家长可以逐步放手,让他们自己独立完成。②选择合适的牙刷和牙膏:根据儿童的年龄和口腔情况,应选择合适的牙刷和牙膏。儿童牙刷应当选用软毛小头的,牙膏则应当含氟但不过量。家长应当定期检查 and 更换牙刷,确保其清洁和有效。③控制饮食中的糖分:家长应当控制孩子们的糖分摄入,特别是避免在晚上睡前食用甜食。可以多给孩子们提供富含纤维的水果和蔬菜,以及富含钙的乳制品,以促进口腔健康。

2、教师的作用:①组织口腔健康活动:教师可以定期组织口腔健康主题活动,如口腔健康知识讲座、刷牙比赛、绘画比赛等,增强孩子们对口腔健康的兴趣和重视。②与家长合作:教师应当与家长保持良好的沟通,及时反馈孩子们在幼儿园的口腔健康情况,共

同制定适合孩子们的口腔保健计划。通过家园共育,形成教育合力。③建立口腔健康档案:教师可以为每个孩子建立口腔健康档案,记录他们的口腔检查结果、护理情况等。通过定期检查和记录,及时发现和解决口腔问题。

3、医务人员的支持:①定期口腔检查:建议家长每半年带孩子进行一次口腔检查,及时发现和处理龋齿、牙龈炎等问题。医务人员可以为孩子们提供专业的口腔护理建议。通过定期检查,可以及时发现潜在的口腔问题,并采取预防措施。家长应当积极配合医务人员的治疗和建议,确保孩子们的口腔健康得到全面的维护。②口腔健康教育:医务人员可以定期到幼儿园开展口腔健康教育活动,为孩子们普及口腔健康知识,示范正确的刷牙方法,并解答他们的疑问。③专业治疗:当孩子出现口腔问题时,医务人员应当及时进行专业治疗,避免问题恶化。对于需要进行治疗的孩子,医务人员应当与家长和教师沟通,确保他们能够得到全面的护理。

## 三、常见口腔问题及应对措施

1、龋齿:龋齿是最常见的儿童口腔问题

之一。预防龋齿的关键在于保持口腔清洁和控制糖分摄入。家长和教师应当指导孩子们正确刷牙,定期使用牙线清洁牙缝,并控制甜食的摄入量。

2、牙龈炎:牙龈炎是由牙菌斑和牙石引起的牙龈炎症。预防牙龈炎需要孩子们养成良好的口腔卫生习惯,定期刷牙和使用牙线。家长和教师应当关注孩子们的牙龈健康,及时发现并处理问题。

3、牙齿发育异常:一些孩子可能会出现牙齿发育异常,如牙齿排列不齐、咬合异常等。家长和教师应当关注孩子们的牙齿发育情况,如发现异常,应当及时咨询口腔医生,采取相应的矫正措施。

总之,培养幼儿园儿童的口腔保健习惯,需要家长、教师和医务人员的共同努力。通过早期的口腔健康教育,科学化的护理方法和良好的饮食习惯,可以帮助孩子们建立健康的口腔卫生习惯,预防口腔疾病,保障他们的整体健康。希望本文提供的口腔保健秘籍,能够为家长和教师在培养幼儿口腔健康方面提供有益的指导,共同守护孩子们的健康成长。

(作者单位:安徽省蚌埠市第一人民医院)