

眼保健全攻略 助你目光如炬

□ 唐小艳

在现代社会,电子设备的普及和工作、学习压力的增加使得眼睛疲劳、视力下降等问题变得日益严重。为了保护我们的眼睛,维持健康的视力,应掌握科学的眼保健知识。本文将从眼睛的结构与功能、常见眼部问题、眼保健方法、饮食与营养等方面,详细介绍如何通过科学的方法和合理的生活习惯来保护我们的眼睛,助你目光如炬。

一、眼睛的结构与功能

1、眼睛的主要结构:眼睛主要包括角膜、晶状体、视网膜和视神经等部分。角膜是眼球前部的透明结构,负责折射射入眼球的光线;晶状体位于角膜之后,通过改变形状来聚焦光线;视网膜是覆盖眼球内壁的感光层,负责将光信号转换为神经信号;视神经则将这些信号传送到大脑,形成视觉。

2、眼睛的功能:眼睛的主要功能是视力,通过光线的折射和聚焦,将外界的图像清晰地传递给大脑。眼睛还具有调节光线、适应不同光照条件的能力,以及保护眼球的作用。

二、常见眼部问题

眼部问题多种多样,常见的包括近视、远视、老花眼、干眼症等。了解这些问题的成因和症状,有助于我们及早发现和处理眼部健

康问题。

1、近视:近视是指在观看近物时视力正常,但看远物时视力模糊。这通常是由于眼球前后径过长或角膜、晶状体屈光力过强所致。近视的主要症状是看远处物体不清晰,常常需要眯眼才能看清。

2、远视:远视与近视相反,是指看远物时视力正常,但看近物时视力模糊。远视的主要原因是眼球前后径过短或角膜、晶状体屈光力不足。远视的症状包括近距离工作时眼睛容易疲劳、头痛等。

3、老花眼:老花眼是随着年龄增长而出现的一种视力问题,通常在40岁以后逐渐显现。其主要表现为看近物时视力模糊,需要将物体移远才能看清。老花眼的成因是晶状体的弹性降低,导致调节能力减弱。

4、干眼症:干眼症是由于泪液分泌不足或蒸发过快导致的眼部干燥。其症状包括眼睛干涩、灼热感、异物感、视力波动等。干眼症的常见原因包括长时间使用电子设备、环境干燥、年龄增长等。

三、眼保健方法

1、合理用眼:长时间盯着电子屏幕会使眼睛疲劳,增加近视和干眼症的风险。建议

每工作或学习40分钟,休息5-10分钟,远眺放松眼睛。保持正确的阅读和写字姿势,眼睛与书本或屏幕的距离应保持在30-40厘米,且光线充足,不要在昏暗的环境中用眼。合理安排用眼时间和休息时间,可以有效减轻眼部疲劳,保护视力。

2、眼部按摩:适当的眼部按摩可以促进血液循环,缓解眼疲劳。通过按摩攒竹、丝竹空、太阳等穴位,可以放松眼部肌肉,缓解疲劳。用热毛巾敷眼,每次10-15分钟,可以促进眼部血液循环,缓解眼疲劳和干眼症。眼部按摩和热敷都是简单易行的保健方法,不仅可以缓解疲劳,还能预防眼部疾病的发生。

3、良好的用眼环境:创造一个舒适的用眼环境,有助于保护眼睛。工作和学习环境应保持光线充足且柔和,避免刺眼的强光和过暗的光线。保持室内空气湿润,可以使用加湿器或在室内放置一些绿植,防止眼睛干涩。一个良好的用眼环境不仅能提高工作和学习效率,还能有效预防眼部疾病的发生。

四、饮食与营养

1、维生素A:维生素A有利于维持正常视力。富含维生素A的食物包括胡萝卜、菠菜、肝脏等。维生素A不足可能导致夜盲症

和干眼症等眼部问题。通过食用富含维生素A的食物,可以有效预防这些问题的发生。此外,维生素A还有助于维持眼睛表面的健康,预防角膜干燥。

2、维生素C:维生素C具有抗氧化作用,有助于预防白内障等眼部疾病。富含维生素C的食物有柑橘类水果、草莓、番茄等。维生素C可以帮助抵御自由基对眼睛的损害,减缓眼睛老化的过程。适量补充维生素C,不仅有利于眼睛健康,还能增强整体免疫力。

3、欧米伽-3脂肪酸:欧米伽-3脂肪酸有助于缓解干眼症。富含欧米伽-3脂肪酸的食物包括深海鱼类、亚麻籽油等。欧米伽-3脂肪酸可以改善泪液质量,减少泪液蒸发,缓解眼睛干涩症状。经常食用富含欧米伽-3脂肪酸的食物,有助于维持眼睛的健康状态,预防干眼症的发生。

眼睛是心灵的窗户,保护眼睛健康不仅关系到我们的日常生活和工作效率,更关系到我们的生活质量。通过合理用眼、眼部按摩、创造良好的用眼环境以及合理饮食,我们可以有效预防和缓解各种眼部问题,保持明亮的双眼。

(作者单位:广西桂林医学院第二附属医院)

从捐血到输血的全过程解读

□ 唐玉杰

血液是生命的源泉,捐血和输血是救助生命的重要手段。对于大多数人来说,捐血和输血的全过程可能仅停留在捐血者无偿捐献和患者接受输血的简单概念中。然而,这个过程实际上涉及到一系列复杂而严密的环节,从血液的采集、处理、保存到最终输送给需要的患者,每一个环节都不可或缺。本文将介绍从捐血到输血的全过程,让读者更全面地了解血液的旅程。

一、捐血环节

1、捐血的准备:捐血前,捐献者需进行一系列准备工作。首先,捐献者需确保自身健康状况良好,无传染性疾病或慢性病史。捐血前通常会要求捐献者进行健康问卷填写,并由医务人员初步健康筛查,如测量血压、脉搏等,以确保捐献者适合捐血。

2、采血过程:捐血一般在专业的采血车或献血站进行。采血时,捐献者需先将手臂清洁消毒,随后由医务人员通过静脉采集血液。整个过程通常只需10-15分钟,一次采集量为200-400毫升不等。采血结束后,捐献者会被要求休息片刻,以避免头晕或低血压的发生。

3、血液初步检测:采集到的血液会被立

即进行初步检测,以排除可能存在的传染性疾病,如艾滋病、乙肝、丙肝等。这一环节的目的是确保血液的安全性,防止不合格血液进入后续处理流程。

二、血液处理环节

1、血液分类与成分分离:在血液中心,捐献者的血液会被分类为不同的成分,以便更有效地满足患者的需求。红细胞、血浆和血小板是血液分离的主要成分,每一种成分都有其独特的医疗用途。例如,红细胞主要用于治疗贫血患者,而血浆则常用于烧伤或休克患者的治疗。成分分离是通过离心机完成的,这种设备能够以高速旋转血液,使不同密度的成分逐层分离开来。分离后的血液成分被分别储存在特定的容器中,以便根据临床需求进行分配。分离后的血液不仅能够提高血液资源的利用率,也能最大限度地满足不同患者的个性化需求。

2、血液储存与冷链管理:血液的储存和冷链管理是确保其在使用前保持新鲜和有效的关键步骤。红细胞通常储存在2-6℃的冰箱中,能够在这种环境下保存长达42天;而血浆则需冷冻至-20℃以下,并可保存达一年之久。这种低温环境能够有效防止血液

成分的变质,保证其在输注患者时的疗效。冷链管理不仅涵盖了储存环节,还包括血液在运输过程中的温度控制。在运输过程中,血液成分需全程置于温控箱内,并进行实时温度监控,从而防止因温度波动导致的质量下降。

3、血液质量检测:为了确保每一袋血液都符合安全和有效的标准,血液中心会对分离后的血液成分进行进一步的质量检测。这些检测包括对血液成分浓度、细胞活性以及潜在病原体的全面筛查。例如,红细胞的检测会关注其细胞结构的完整性,以确保其能够在输注后正常发挥输氧功能;血浆的检测则会检查其蛋白质含量和凝血因子的活性。在质量检测合格后,血液成分会被进一步分类和标签,准备输送至医疗机构,供患者使用。

三、输血环节

1、输血前的准备:在输血前,医生会根据患者的具体情况决定输血的成分和数量。此时,患者需进行交叉配血实验,以确保供血者与受血者之间的血型兼容性。该实验非常关键,它可以预防由于血型不符导致的输血反应。

2、输血过程:在确认血液兼容性后,医务人员会通过静脉输液的方式将血液输入患者体内。输血过程通常较为缓慢,需要数小时才能完成。在此过程中,医务人员会密切监测患者的生命体征,以便及时应对可能的输血反应。

3、输血后的观察与护理:输血结束后,患者需留院观察一段时间,以监测是否出现不良反应,如发热、过敏反应等。与此同时,患者还需接受一定的护理措施,如补充营养、增加休息时间等,以帮助身体更好地吸收和利用输入的血液成分。

综上所述,从捐血到输血的全过程不仅是一个简单的物质交换,更是一个拯救生命、守护健康的伟大使命。每一个环节都需要严谨的操作和严格的管理,从而确保血液从捐献者手中到患者体内的这一旅程安全无虞。通过了解这一过程,不仅能让我们更好地理解捐血与输血的重要性,也能够让更多人参与到这一光荣的行动之中,为他人带去希望与生命的延续。希望更多人能够了解血液背后的故事,并感受到其中蕴含的爱与力量。

(作者单位:广西桂林医学院附属医院)

心脏病患者的家庭急救知识

□ 梁春香

心脏病是一种常见且严重的慢性疾病,其发作往往具有突发性和危急性,患者一旦发作,及时有效的急救措施可能会对患者的生命产生决定性的影响。本文将介绍心脏病患者的家庭急救知识,以帮助大家在紧急情况下能够从容应对,为患者争取宝贵的救治时间。

一、识别心脏病发作的症状

1、典型症状:心脏病发作的典型症状是患者常常会感到胸部的剧烈疼痛或压迫感,这种疼痛通常持续超过几分钟,并可能伴有呼吸急促、极度疲劳、恶心或呕吐等不适症状。胸痛常常向肩膀、手臂、背部、颈部甚至下巴扩散,表现为一种难以忍受的压迫或压榨感。此外,部分患者在心脏病发作时会突然感到极度疲倦或虚弱,甚至在没有进行体力活动的情况下也会感到呼吸困难。

2、非典型症状:一些心脏病患者可能会表现出非典型的症状,比如仅感觉到轻微的不适或胃部不适,特别是在女性、老年人或糖尿病患者中。这些非典型症状很容易被忽视,因此也要了解并关注这些潜在的心脏病发作信号。

3、突发情况的警示信号:除了以上症状,如果患者突然失去意识或心跳停止,可能是心脏骤停的迹象,必须立即采取紧急措施。掌握这些警示信号可以帮助家属迅速识别心脏病发作并采取行动。

二、心脏病患者的急救措施

1、呼叫急救服务:一旦怀疑患者可能正在经历心脏病发作,应立即拨打急救电话(如120),寻求专业的紧急医疗援助。在等待救护车到来的过程中,家属应尽量保持冷静,让患者坐下或躺下,避免任何剧烈活动,以减少心脏负荷。保持患者的安静和镇定非常重要,家属可以尝试通过与患者交谈来缓解其紧张情绪。此外,家属应密切观察患者的状况,注意是否有病情恶化的迹象,并向急救人员详细描述患者的症状和已采取的措施,以便他们在到达后能够迅速采取进一步的治疗措施。

2、让患者服用硝酸甘油或阿司匹林:对于已经确诊为心脏病的患者,硝酸甘油是一种常见的应急药物,可以有效缓解心脏病发作时的胸痛。如果患者随身携带此药物,可以在发作时立即含服一片,每5分钟可以再服用一片,但最多不可超过三片。此外,阿司匹

林是一种抗凝药物,可以帮助防止血栓的形成,进一步减少心脏病发作的风险。在患者服用这些药物时,家属应确保患者没有过敏或药物禁忌,并严格按照医生的指示进行操作。如果患者对这些药物不熟悉,家属应提前咨询医生,了解药物的正确使用方法。

3、心肺复苏(CPR):当患者失去意识且没有呼吸时,心肺复苏(CPR)是挽救生命的关键措施。首先,确保患者平躺在坚硬的平面上,然后用力按压其胸部中央位置,按压深度约为5厘米,频率为每分钟100-120次。按压时应保持双臂伸直,利用身体的重量进行按压,以确保按压的有效性。在进行按压的同时,可以每30次按压后进行两次人工呼吸,以帮助恢复患者的血液循环和氧气供应。如果现场有自动体外除颤器(AED),家属应尽快按照说明进行操作,AED能够通过电击恢复患者的心跳节律。在急救过程中,家属要尽量保持冷静,并持续进行心肺复苏,直到急救人员到达。

三、预防心脏病发作的家庭护理

1、定期监测和药物管理:心脏病患者应在医生的指导下,定期监测血压、血糖和血脂

水平,并按时服用处方药物。家属需要协助患者记住用药时间,并督促其按照医嘱调整生活习惯。

2、健康的饮食和生活方式:为了减少心脏病发作的风险,患者应坚持低盐、低脂、低糖的饮食,并避免高胆固醇食品。适量运动、戒烟限酒、保持体重在健康范围内也是必要的家庭护理措施。

3、情绪管理与心理支持:心脏病患者的心理健康也不可忽视。家属应关注患者的情绪变化,避免患者受到过度的精神刺激。定期陪伴患者进行放松活动,如散步、阅读或听音乐,能够帮助其缓解压力。

总的来说,心脏病患者的家庭急救知识不仅是应对突发情况的关键手段,更是日常护理的一部分。通过识别心脏病发作的症状、采取有效的急救措施,以及进行科学的预防和护理,家属可以在患者最需要帮助的时刻提供及时而有力的支持。心脏病的护理是一项长期的任务,需要家属的共同努力与耐心。掌握这些急救知识,将有助于更好地保护患者的健康,提升他们的生活质量。

(作者单位:广西壮族自治区民族医院)