

浅谈屈光不正的预防与治疗方法

□ 梁丽娟

在眼科医学的广阔领域中,屈光学作为研究光线通过眼球折射形成清晰影像的学科,扮演着至关重要的角色。它不仅是理解视觉机制的基础,也是矫正视力问题的关键。从近视到远视,再到散光,每一种屈光不正现象都深刻影响着我们的生活质量。本文将带您踏上一场从近视到远视的清晰视界之旅,揭秘眼科屈光学的奥秘。

一、屈光学的基本概念

屈光学,简而言之,是研究光线通过介质(尤其是透镜)时发生的折射现象的学科。在眼科中,它特指光线如何通过眼球的角膜、晶状体等屈光介质,最终在视网膜上形成清晰图像的过程。这一过程涉及复杂的物理和生理机制,是视觉功能的核心所在。

二、近视:清晰视界的前移

近视,是屈光不正中最常见的类型,其特征是眼睛在静止状态下,平行光线经过眼的屈光系统后,聚焦在视网膜前方,导致远处物体看起来模糊不清,而近处物体则相对清晰。近视的发生与多种因素有关,包括遗传因素、

环境因素(如长时间近距离用眼)、以及眼球结构的异常(如眼轴过长、角膜曲率过高等)。近视的矫正:近视的矫正方法多种多样,包括佩戴框架眼镜、角膜接触镜(隐形眼镜)以及进行屈光手术。框架眼镜和角膜接触镜通过改变光线的折射路径,使光线能够准确地聚焦在视网膜上,从而恢复清晰的视力。而屈光手术,如激光角膜屈光手术(LASIK)和眼内屈光手术(如ICL植入),则通过改变角膜或晶状体的形态,达到永久性的视力矫正效果。

三、远视:清晰视界的后移

与近视相反,远视患者的眼睛在静止状态下,平行光线经过屈光系统后,聚焦在视网膜后方,导致近处物体看起来模糊,而远处物体则相对清晰。远视的发生同样受到遗传和环境因素的影响,但更多与眼球的屈光力过弱(如眼轴过短、角膜曲率过平等)有关。

远视的矫正:远视的矫正方法与近视类似,主要包括佩戴凸透镜(远视镜)以增加眼球的屈光力,使光线能够聚焦在视网膜上。对于年龄较小、调节能力较强的儿童,轻度的远

视可能并不需要矫正,因为他们的眼睛可以通过调节来补偿屈光力的不足。然而,对于成人或中重度远视患者,及时的矫正治疗是必要的,以避免因长期调节过度而导致的视觉疲劳和其他眼部问题。

四、散光:清晰视界的扭曲

散光是由于眼球的屈光面(主要是角膜)在不同子午线上的屈光力不一致,导致平行光线经过眼球折射后无法形成单一的焦点,而是形成两条相互垂直的焦线。这种情况下,无论看远还是看近,物体都会显得模糊或有重影。

散光的矫正:散光的矫正同样需要借助光学镜片,但通常需要佩戴柱面透镜(即散光镜片)来同时矫正两个方向的屈光力差异。此外,角膜接触镜和屈光手术也是有效的矫正手段。对于散光患者来说,选择合适的矫正方式对于提高视觉质量至关重要。

五、屈光不正的预防与治疗

屈光不正的预防和治疗是一个综合性的过程,涉及多个方面。首先,保持良好的用眼

习惯是预防屈光不正的关键。这包括避免长时间近距离用眼、保持正确的读写姿势、定期休息眼睛等。其次,合理的饮食和适当的户外活动也有助于保护眼睛健康。富含维生素A、C和E的食物以及富含Omega-3脂肪酸的食物对眼睛有益,而户外活动则可以促进眼部血液循环,缓解视觉疲劳。

在治疗方面,除了上述的矫正方法外,定期的眼科检查也是必不可少的。通过专业的眼科检查,可以及时发现并处理屈光不正问题,避免病情恶化。对于儿童来说,定期的视力筛查尤为重要,因为他们的视觉系统尚处于发育阶段,及时的干预和治疗可以有效预防视力问题的发生。

六、结语

从近视到远视,再到散光,每一种屈光不正现象都深刻影响着我们的生活质量。通过深入了解眼科屈光学的奥秘,我们可以更好地认识自己的眼睛,采取有效的措施来预防和治疗屈光不正问题。在这个充满挑战与机遇的时代里,让我们携手共创一个更加清晰、更加美好的视界!

(作者单位:广西贵港市人民医院)

临床尿液检验在泌尿系统疾病诊断中的应用

□ 孙瑜

在我们的身体中,尿液是我们身体内部环境的“晴雨表”。尿液检验,即尿液常规检查,是一种简单而常见的医学检查方法,可以帮助医生诊断许多疾病,包括泌尿系统疾病。这篇文章将探讨临床尿液检验在泌尿系统疾病诊断中的应用。

一、尿液检验的基础原理

尿液检验主要包括尿沉渣检查和尿液生化检查。尿沉渣检查主要观察尿液中的细胞成分、管型、结晶等,而尿液生化检查则检测尿液中的蛋白质、葡萄糖、酮体等物质。这些检查可以帮助医生了解尿液的成分和性质,从而判断是否存在泌尿系统疾病。

二、泌尿系统疾病的诊断

1. 尿路感染:尿路感染是泌尿系统最常见的疾病之一,主要由细菌引起。通过尿液检验,可以检测到白细胞、细菌和脓细胞,这有助于诊断尿路感染。

2. 肾结石:肾结石是泌尿系统中的一种常见结石,主要由钙和草酸的结晶形成。通过尿液检验,可以检测到尿钙和草酸的浓度,这有助于诊断肾结石。

3. 肾炎:肾炎是肾脏的一种炎症性疾病,可能导致肾功能受损。通过尿液检验,可以检测到蛋白质、红细胞和白细胞等成分,这有助于诊断肾炎。

三、尿液检验的优点和局限性

尿液检验是一种简单、快速且成本效益比

高的诊断方法。它不需要侵入性手术,可以在短时间内得到结果,为医生提供有用的信息,以制定最佳的治疗方案。然而,尿液检验也存在一定的局限性。例如,某些疾病的症状可能不明显,导致尿液检验结果可能不准确。此外,尿液样本的质量和收集方法也可能影响结果。

四、尿液检验的注意事项

为了保证尿液检验的准确性,患者应注意以下几点:收集清洁中段尿(即避免使用沐浴液、卫生巾等可能污染尿液的物品),保证送检时间(尿常规检查需在2小时内送检);尽量避免在留尿前大量饮水以影响尿比重和尿pH值;尽量避免留取运动后的尿液或刚排出的尿,因为这些情况下可能会混入大量

红细胞、白细胞或蛋白质。

五、未来展望

随着医学技术的进步,尿液检验的方法也在不断改进和创新。例如,尿液基因检测和免疫分析技术的发展,使得我们能够更准确地检测出一些潜在的疾病风险和病理状态。未来,我们期待更多的新技术和方法能够应用到尿液检验中,进一步提高泌尿系统疾病的诊断准确性和治疗效果。

临床尿液检验在泌尿系统疾病的诊断中起着至关重要的作用。通过了解尿液成分的变化,我们可以诊断出许多泌尿系统疾病,并制定相应的治疗方案。

(作者单位:河北省隆化县医院)

头晕、失眠的心理社会因素及其干预方法

□ 张金彪

头晕和失眠是常见的心理社会因素导致的健康问题。它们通常与压力、焦虑、抑郁和社会心理因素有关,这些因素可以通过各种干预手段进行缓解。下面将为您详细介绍头晕、失眠的心理社会因素以及相应的干预方法。

一、头晕的心理社会因素

头晕是一种常见的症状,可能由多种原因引起,如贫血、高血压、低血压、眼耳疾病等。在许多情况下,头晕可能是由心理社会因素引起的,如压力、焦虑和抑郁等。这些情绪可以通过影响神经递质(如5-羟色胺和去甲肾上腺素)的平衡,进而影响内耳对平衡感的感知,导致头晕。

二、失眠的心理社会因素

失眠是许多心理社会因素的结果,包括压力、焦虑、抑郁、应激等。这些情绪可以通过影响身体的生物钟和干扰睡眠结构(如夜间觉醒和早醒)而影响睡眠质量。此外,失眠还可能与其他生理和行为问题(如过度使用咖啡因、电子设备、或依赖安眠药)相互作用,加剧睡眠问题。

三、干预方法

1. 认知行为疗法(CBT):认知行为疗法是一种广泛应用的心理干预方法,可以改变患者的思维模式和行为习惯,从而减轻焦虑和抑郁等情绪。CBT可以改善睡眠质量,减少头晕的发生频率和持续时间。

2. 放松技巧:放松技巧,如深呼吸、渐进性肌肉放松和正念冥想,可以帮助减少身体应激反应,从而改善睡眠质量和减少头晕症状。

3. 睡眠习惯改变:建立良好的睡眠习惯,如保持规律的睡眠时间、创造一个安静舒适的睡眠环境、避免在夜间使用电子设备等,有助于改善睡眠质量。

4. 药物治疗:在某些情况下,药物治疗可能是必要的。医生可能会开具非处方药或处方药来帮助改善睡眠质量和头晕症状。然而,药物治疗应该谨慎使用,并应在医生的指导下进行。

5. 社交和娱乐活动干预:鼓励患者参与社交和娱乐活动,有助于减轻压力和焦虑情

绪。这些活动可以包括加入社区团体、参加兴趣小组或进行体育锻炼。

6. 心理支持:提供心理支持,如倾听、安慰和鼓励,对患者来说可能具有重要的支持作用。家人和朋友可以提供这种支持,而专业心理咨询师或心理医生可以提供更具体的心理干预措施。

综上所述,头晕和失眠的心理社会因素多样,包括压力、焦虑、抑郁等情绪以及生活习惯等因素。通过认知行为疗法、放松技巧、睡眠习惯改变、药物治疗、社交和娱乐活动干预以及心理支持等方法,可以有效缓解头晕和失眠问题。在应对这些健康问题时,寻求专业帮助是非常重要的。

(作者单位:郑州大学附属洛阳中心医院)

CT检查中的“平扫”与“增强”有何区别

□ 樊取林

CT检查中的“平扫”和“增强”是两种不同的扫描方式,它们在成像原理、诊断准确性以及病人的适应症方面存在明显的区别。病人应该根据具体情况,在医生的指导下选择合适的检查方式。

CT平扫是一种通过探测器螺旋扫描方式对病人进行连续均匀的旋转,同时电子准直与探测器一起快速的左右移动,从不同方向、不同层面获取组织密度相同的图像,经过计算机重建图像后进行诊断的CT检查方式。这种方式不使用造影剂,通常用于发现和评估全身各部位的结构异常,如肿瘤、炎症、创伤等。

CT增强检查是在平扫的基础上,通过注

射造影剂,更准确地显示病变组织的方法。这种方式主要用于显示器官和组织结构在血管内的分布、异常灌注和病变与血管之间的关系。通过注射造影剂,可以看到平扫无法看到的血管结构,有助于医生更准确地判断病变的性质、位置、范围,以及有无灌注异常等。

两者的区别主要在于是否使用了造影剂。平扫不依赖造影剂来增强图像,而增强扫描在扫描过程中使用了造影剂,以便于更清晰的显示和诊断某些病变。

病人该如何选择呢?这需要根据具体的病情和医生的建议。一般来说:

1. 若医生怀疑病变较深或位于血管、胆道等结构附近,增强扫描可能更合适。因为这

些部位如果发生病变,平扫可能无法看清,而增强则可以借助造影剂显示这些部位的病变情况。

2. 若病人有某些特殊情况,如对造影剂过敏、严重肾功能不全等,应选择平扫。

3. 若病人需要评估肾脏等部位的功能,为避免造影剂对功能评估的影响,也建议选择平扫。

4. 对于一些难以定性但无症状的病变,可以先进行平扫检查,观察其变化再考虑增强扫描。

5. 对于一些微小病变或者某些难以观察的病变,也可以选择先进行平扫,再过一段时间进行复查,观察病变是否出现变化。

最后,关于CT检查方式的选择,还有一些常见的误解。有些人认为增强扫描一定比平扫好,或者反之,其实这是不对的。每个人的具体情况都是不一样的,需要医生根据实际情况来选择最合适的检查方式。还有人认为增强扫描可以显示微小病变,这也是一种误解。增强扫描主要是通过造影剂来提高某些结构的显示效果,对于微小病变的显示和平扫没有太大区别。

总之,选择CT检查方式应该根据医生的建议和具体病情,不要被一些常见的误解所干扰。通过科学的认识和理解平扫和增强这两种检查方式,我们可以更准确地诊断病情,获得更好的医疗服务。

(作者单位:四川省宜宾市中西医结合医院)