

如何有效控制近视

□张红桃

眼睛是我们宝贵的感官之一,承载着无法估量的重要性。近视是屈光不正的一种。当眼在调节放松状态下,平行光线进入眼内,其聚焦在视网膜之前,这导致视网膜上不能形成清晰像。近视不仅影响我们的视力,还会影响我们的正常生活。

近视的危害

视力下降 视力下降导致看不清远处物体的细节,严重影响我们的正常生活,需要依靠眼镜或其他视力矫正设备来改善视力。

学业受限 对于学生来说,近视可能会对学业产生负面影响,无法清楚地看到黑板上的内容,从而导致学习困难和成绩下降。

社交困难 近视可能会对患者社交造成影响,无法清楚地看到他人的面部表情和眼神,导致沟通障碍和与他人的交流困难。

预防近视的误区

眼球按摩 一些人认为通过按摩眼球或眼周区域可以改善近视。眼球按摩理论上可能通过改变眼球的形状或增加眼部血液流动来纠正屈光不正,从而改善近视,然而,目前的科学研究并未提供确凿的证据支持这种说法。

吃特定的食物或补品 虽然特定的食物和补品可能对眼部健康有益,例如富含维生素、矿物质和抗氧化剂的食物,它们对于保护眼睛免受其他眼部问题的影响可能是有帮助的,如黄斑变性,但目前尚无明确证据表明食物或补品可以直接影响近视的发展或改善视力。

远离电子屏幕 尽管长时间使用电子屏幕可能使眼睛疲劳,但目前没有证据表明电子屏幕本身会引起近视。

近视是由眼球形状的异常引起的,通常与遗传、环境和个人用眼习惯等因素有关。无论是否接触电子屏幕,眼球形状本身并不会发生改变,因此远离电子屏幕无法直接影响近视的发展。

近视的危害不大 近视在进展过程中不光是度数加深,看不清楚东西,它在发展过程中,患者眼球的轴长会拉得很长,造成视网膜的变性,尤其是高度近视眼和青光眼,发生视网膜脱落的风险,也会远远高于没有近视的正常人。

戴眼镜会越戴越近视 其实,配镜不仅要及时,还应该长期佩戴,度数更不能低矫。研究发现,故意戴低度数眼镜,是导致近视加重的一个重要原因。

需要注意的是,以上方法的无效性并不意味着它们是有害的,只是它们不能直接影响近视的进展。

预防近视的有效方法

视力保健 保持良好的用眼习惯,包括适度的用眼间隔,正确的用眼姿势和合适的阅读距离等。

眼保健操 进行适量的眼保健操可以缓解眼部疲劳,改善眼部舒适度。

保持适当的用眼距离 与屏幕或书本保持适当的距离,一般建议离屏幕50厘米~70厘米。不要让眼睛过度靠近屏幕或书本。

定期进行眼部休息 在长时间用眼的情况下,每隔一段时间闭上眼睛休息片刻,或进行眼部放松运动。这有助于缓解眼部疲劳和紧张感。

增加户外活动时间 经常进行户外活动,暴露在自然光线下,有助于调节眼球的发育和减缓近视的进展。

调整用眼环境 保持良好的室内照明,避免光线过强或过弱

的环境。保持书本和屏幕的清晰度,避免在昏暗的环境中用眼。

定期眼部健康检查 定期进行眼部检查,确保眼部健康状况良好,及时发现并处理任何潜在的眼部问题。

佩戴合适的眼镜或隐形眼镜 如果患者已经被诊断为近视,根据医生的建议,正确佩戴和使用眼镜等视力矫正器具,可以帮助患者看清事物,减轻眼部疲劳,同时减少眼球的过度拉伸。

结语

近视是一种常见的视力问题,对于已经发展的近视,佩戴眼镜或采取其他视力矫正方法是较常见的解决方案。如果您有关于近视或眼部健康的问题,建议咨询眼科医生,以获取个性化的建议和指导。

(作者供职于广西医科大学附属民族医院)

意外伤害如何急救

□陈颖

什么是意外伤害

意外伤害是指人们在工作、运动、旅游等活动中,由于突发事件造成的身体伤害。意外伤害的出现往往具有突发性和不可预测性,需要我们在第一时间采取急救措施,最大限度减轻伤害程度。我们要学会区分和判断各种意外伤害的类型,比如创伤、烧伤、触电、中毒等,以便更好地开展应急处理。急救箱、压力绷带、止血带、呼吸管道器材等均是必备的急救器材,掌握器材使用方法是保护伤者生命至关重要。在进行急救之前,要优先考虑现场安全。对于存在危险的情况需要迅速做出判断和处理,以确保自己和伤者的安全。

如何正确使用急救箱

急救箱是一种必备的医疗器具,它可以为一些意外伤害的情况提供及时有效的救治。如果您在家中或户外遇到紧急情况,急救箱则可以起到至关重要的作

用。使用急救箱首先需要了解急救箱的分类和功能,常见的急救箱分为家庭急救箱和户外急救箱两种类型,它们所配备的药品和器材也存在差异。急救箱内含有常用药物、碘伏、棉签、纱布、止血贴等物品,不同的药品适用于不同的紧急情况。使用急救箱之前,您需要了解一些常用药物的名称以及如何正确地使用它们。

急救箱中的一些基本器材,如手套、剪刀、镊子等,都是用于处理伤口和减少二次伤害的必备工具。了解这些器材的使用方法,以便能够正确地对伤者进行急救。急救箱也需要定期检查和维护,确保里面的药品和器材没有过期且能正常使用。同时,在急救过程中要遵守安全规范,以确保自己和伤者的安全。

常见意外伤害与预防方法

摔伤 摔伤是意外伤害的主要原因之一。为了避免摔倒,我们应该注意脚下的环境,避免走

路或跑步时突然转向或加速,同时要保持规律运动以提高身体平衡度。

切割伤 切割伤是由于工具设备的使用不当,或者是在进行切割操作时没有佩戴防护手套等保护措施引起的。预防方法是保持正确的操作姿势,并佩戴适当的防护用品。

烫伤 烫伤通常是由于接触高温物质造成的。为了避免烫伤,我们应该远离热源和锅炉,注意热食和热饮的温度,同时要保持在室内通风。

中毒 中毒是由于误食或误吸入有害物质引起的。预防方法包括正确储存和使用化学物质,避免将危险品放在儿童易取得的地方。

触电 触电是由于接触电流造成的。为了预防触电,我们应该注意正确地使用电器设备,不要私拉乱接电线,以及定期检查电线的安全状况,及时更换

老化电线。

什么情况下需要进行心肺复苏

心骤停 心骤停是指心脏和呼吸同时停止的紧急情况,此时需要立即对患者进行心肺复苏抢救。

溺水 溺水又称淹溺,是指人淹没于水或其他液体中,水与污泥、杂草等物堵塞呼吸道和肺部,或因咽喉、气管发生反射性痉挛,引起窒息和缺氧,肺泡失去通气、换气功能,使机体处于危急状态,此时需要进行人工呼吸,以维持患者呼吸道通畅和氧气供应。

窒息 窒息指因人体的正常呼吸过程受阻或发生异常,而发生的组织缺氧、二氧化碳潴留情况,可引起细胞代谢障碍,功能紊乱和结构损伤。此时需要进行人工呼吸以帮助患者排除呼吸道堵塞和维持呼吸。

中毒 某些化学物质或毒素会使人体中毒,干扰身体内部机

能,导致呼吸困难。此时需要进行人工呼吸以帮助患者维持呼吸和氧气供应。

慢性肺部疾病 患有慢性肺部疾病的患者,如哮喘、慢性阻塞性肺疾病等,呼吸困难时需要进行人工呼吸以帮助其维持呼吸和氧气供应。

如何降低意外伤害风险

开车系安全带 当驾驶汽车和坐车时,一定要系好安全带。如果发生交通事故,安全带可以为车内人员提供保护,并减少受伤的可能性。

使用防护装备 对于一些需要使用刀具、机器、化学品等危险物品的工作,应该佩戴必要的防护装备,包括手套、护目镜、口罩等,以保护自己的安全。

安全用电 在家里或工作场所使用电器时,一定要注意安全,避免过载插头,不要私拉乱接电线,避免直接接触电源等。

(作者供职于桂林理工大学医院)

肿瘤治疗的发展新趋势

□韦祖宝

恶性肿瘤(癌症)是当今全球最常见的致死病因,它已经成为一种对人类身体健康造成威胁的重大疾病。癌症对很多人来说,就像一只可怕的洪水猛兽,也是21世纪人们所面对的最为严峻的健康问题。世界卫生组织认为,有效提高患者的生存时间和保证患者的生存质量是目前癌症治疗的主要目的。目前,免疫疗法已经成为继手术、放疗、化疗后的一种主要抗癌手段,是目前国际上的一个热点课题。

什么是肿瘤免疫治疗

根据免疫病毒与癌细胞相互作用的理论,提出了一种新的抗肿瘤药物,这种治疗方法就是肿瘤免疫治疗。免疫系统具有对外来物质及病原微生物的辨识和杀伤作用,而癌细胞是一种具有特殊性质的细胞,其表面含有某些特殊抗原,可被机体的免疫系统所辨识,称为“肿瘤抗原”。机体

内的免疫细胞对肿瘤的特异性抗原进行识别后,可通过一系列的免疫应答对癌细胞起到杀伤作用。

肿瘤免疫治疗的主要形式

目前肿瘤免疫治疗有两种方式,一种是通过使用干扰素、白介素等免疫细胞因子来激发患者自身的免疫系统,从而提高患者对癌症的抵抗能力。另一种是使用PD-1(程序性死亡蛋白-1)、CTLA-4(细胞毒性T淋巴细胞相关抗原4)抑制剂等药物,这些抑制剂可以在一定程度上提升身体对肿瘤的杀伤作用。目前,针对癌症的免疫疗法已有较大的发展。而免疫检查点抑制剂作为一种新型抗肿瘤药物,在临床上广泛应用,能够延长患者的生命。PD-1/PD-L1抑制剂在肝癌、食管癌、结直肠癌、非小细胞肺癌、黑色素瘤等领域具有良

好的临床应用前景。另外,CAR-T(嵌合抗原受体T细胞免疫治疗)细胞疗法也被认为是目前另一个癌症免疫疗法的研究热点。CAR-T细胞是一类具有特异性、靶向性等特点的新型抗肿瘤药物。CAR-T细胞疗法也是美国食品药品监督管理局认可的一种疗法。

肿瘤免疫治疗与其他治疗的区别 手术治疗对于良性肿瘤和无转移的癌症患者具有较好的治疗效果,但是对于很多中、后期癌症患者,手术治疗仍不能彻底清除癌细胞。手术创伤恢复的同时身体消耗也很大,可能降低患者身体免疫力,与其他治疗方法相比,肿瘤免疫治疗从本质上区别于其他治疗方法。一般情况下,其作用是通过身体的免疫细胞杀灭病原体的机制来杀灭肿瘤细胞。因为免疫系统可以激发整个身体与肿瘤作斗争,所以

肿瘤细胞要想躲起来是非常困难的。因为免疫治疗对患者正常的组织及细胞无损害,所以其副作用较少或较轻,并且易于接受。无论采用哪种疗法,都有并发症。肿瘤免疫治疗容易出现皮疹、瘙痒、腹泻、血便或黏液便、剧烈腹痛、恶心、呕吐、极度口渴、食欲旺盛等症状。呼吸道的主要表现为气短、咳嗽。此外,疲劳、体重下降、小便过多或次数增多也是普遍现象。

免疫治疗成为发展新趋势

个性化治疗 个体化诊疗是肿瘤免疫治疗未来发展的新趋势。近年来,基于高通量测序技术的快速发展,使得医学工作者能够更加精准地判断出癌症情况,从而制定出更加高效的个体化免疫治疗方案。

联合治疗 联合治疗有望成为新一代癌症免疫疗法的发展趋势,阻断肿瘤细胞对身体的伤

害。其中,PD-1与CTLA-4结合应用,能明显提高对肿瘤的疗效。

治疗范围更广 目前,癌症的免疫疗法主要针对肝癌、结直肠癌和非小细胞肺癌等,将来还会针对更多的癌症,如胰腺癌、乳腺癌、卵巢癌等。此外,其还将实现对癌症的免疫疗法,从单纯针对中、晚期癌症的有效干预,拓展到对癌症的早期预防,避免癌症的发病及复发。

总之,肿瘤免疫疗法因其疗效持久、安全性较高等优点,使长期抑制甚至根治肿瘤的理想正在逐步实现。其研究结果对癌症的临床治疗起到了积极的推动作用。因此,在癌症的个体化治疗、联合治疗以及扩大治疗范围内,对癌症的治疗提出了新要求。

(作者供职于河池市宜州区人民医院)

脑出血的5个预警

□覃冬华

脑出血是指非外伤性脑实质内血管破裂引起的出血,占全部脑卒中的20%~30%,急性期病死率为30%~40%。发生的原因与高血压、糖尿病、高脂血症、血管的老化、吸烟等密切相关。脑出血的患者往往由于情绪激动、费劲用力时突然发病,早期死亡率很高,幸存者中多数留有不同程度的运动障碍、认知障碍、言语吞咽障碍等后遗症。

脑出血的5个预警

头痛 头痛在脑出血早期十分常见。大脑出血形成血肿,可以形成颅内占位效应,造成颅内高压。这种头痛通常为单侧或双侧,表现为突然发生的剧烈胀痛。如果出血灶较小,疼痛感不会很强烈,患者可

能会感觉头晕。

所以有高血压病的老年患者,需要重视日常生活中出现的头晕头痛症状,否则可能会错过最佳治疗时机。

呕吐 脑出血的出血灶周围往往会产生明显的水肿,脑水肿在脑出血后1小时~2小时内即可出现,并呈进行性加重,在24小时内达到高峰。

脑水肿是颅内压增高较常见的原因。颅内压增高可以刺激呕吐中枢的产生,引起呕吐。

视物模糊 脑出血导致视物模糊的原因有3个。其一,脑出血部位侵犯视觉中枢,直接导致视觉信号无法传递。其二,继发于脑出血的眼底

血管破裂,血液覆盖于眼球玻璃体上,可导致视物模糊、眼前有黑影、视野缺损、视物变形等症状,但眼底血管破裂一般不会有疼痛感。

其三,视神经乳头水肿。视神经乳头水肿是脑出血导致颅内压升高的重要客观体征之一,但这通常需要用专业的仪器才能检查出来。早期主要表现为视物模糊、视野缺损等。

一侧肢体麻木 身体的感觉信号通过神经元的传递,经丘脑和大脑皮层等与感觉传递和产生有关的部位,则常会引起病变,造成对侧肢体的感觉丧失、

麻木。

常见导致一侧肢体麻木的出血区域有基底核区、顶叶。基底核区的壳核出血是临床上较常见的脑出血部位,占脑出血的50%~60%,也是脑出血导致一侧肢体麻木的主要原因之一。

壳核出血主要是豆纹动脉破裂所致。豆纹动脉是最大的穿通动脉,是在大脑表面的皮层动脉发出的深入脑实质的分支,为大脑实质供给氧气和养分。豆纹动脉的特殊之处就在于,它与皮层动脉几乎成了一个直角,所以血管在血流动力学改变时更容易受到冲击,从而产生病变、破裂。

嗜睡 脑出血早期患者可

运动,以免诱发脑出血,引起事故的发生。出门在外尽量有人陪同或去人比较多的地方,以便及时得到医疗援助。

发生脑出血如何进行急救

首先,应抓紧时间拨打120急救电话,不要晃动患者,不可为了弄醒患者而大声叫喊。若这种情况可能会使局面更糟,患者仍有意识,使其情绪稳定,防止加重病情。

其次,让患者就近侧卧,能够避免患者的舌头后坠,阻塞呼吸道,且便于呕吐物从口腔内流出,避免血液、呕吐物堵塞呼吸道而引起窒息。

然后,要立即对患者进行头部的物理降温。使用冰袋、冰水毛巾冷敷患者头部,减少脑出血量,降低颅内压,减缓大脑细胞坏死的速度,对于挽救患者生命,减少后遗症,有极其重要的作用。

最后,要及时去医院就诊,以免耽误病情,延误治疗。在

去医院的途中尽量保持平稳,避免颠簸,将患者头部微微抬高,密切观察患者的病情变化。

如何预防脑出血

戒烟戒酒 吸烟、喝酒都可能加速动脉硬化、血管破裂,增加脑出血发生的概率。

饮食上要注意“三低一高” 平常饮食上要尽量低糖、低盐、低油、高纤维,多吃新鲜的蔬果、鱼类、豆制品等,少吃油炸食物、腌制食物等。

控制血压和其他基础疾病 血压升高是脑出血的重要诱因,患者一定要积极地控制血压,另外血糖和血脂等也要控制在理想范围内。

血压控制不理想或者脑动脉硬化 的患者,更容易发生脑出血,这个时候要避免情绪激动、用力过度等。一旦身体出现一些异常的症状,一定要提高警惕,及时就医。

(作者供职于广西壮族自治区民族医院神经内科)

胃炎患者应注意什么

□陆美珍

什么是胃炎

胃炎是胃黏膜炎症的统称,是生活中的一种常见病,包括急性、慢性两种类型。急性胃炎包括糜烂性、单纯性,前者主要症状是消化道出血、呕血、黑粪等,后者则是表现出上腹不适、恶心、厌食等症状。胃炎常见于成人,目前来说,并没有确定具体的病因,但饮食不当、药物刺激、细菌与病毒感染等都可能引发胃炎,需要我们加以防范。

胃炎患者注意事项

提高认识 很多患者对胃炎缺乏认识,因此在患上胃炎时,认为不是什么大问题,扛一扛就过去了,使小病慢慢发展成大病,因此提高认识,是我们必须要做的。人们日常可以通过搜集一些相关资料,了解胃炎发病机制、病理原理、基本特征等,从而能够第一时间发现自己患上胃炎,并及时到医院进行系统诊治,如此才能最大程度降低其对我们身体的损害。

正确用药 胃炎会因患者身体素质、病情严重程度不同而表现出不同的特征,所以需结合实际情况正确用药。一些患者沉迷于自我医治,会根据自己的病症去网上搜索一些治疗方法,再去药店买药,可能难以达到治疗效果。因此建议患者朋友能够注意正确用药,在医生指导下进行针对性的治疗,使用质子泵抑制剂,如雷贝拉唑、泮托拉唑、兰索拉唑、奥美拉唑等,可有效抑制胃酸正常分泌,缓解不适症状;也可选择服用一些抗酸药物,如铝碳酸镁、碳酸氢钠、氢氧化铝等,用于中和胃酸;在保护胃黏膜方面,可选择胶体果胶铋、枸橼酸铋钾;若是出现胃痛不适,需在医生指导下服用山莨菪碱、阿托品等。此外中医辨证用药也可用来治疗一些慢性胃炎,如养胃舒胶囊、胃康灵胶囊、蒲公英和胃胶囊等,都能达到较好的效果。需要注意的是,医生开具的药物,是根据患者身体的实际情况而定,切勿随意增减药量或停药,否则可能造成病情反复发作。

科学饮食 相信有胃炎经历的患者朋友,在就诊时,医生都会问道:“最近是不是又吃什么辛辣的食物了?”由此我们知道饮食对于诱发及加重胃炎病情会造成一定影响,因此需要注意科学饮食,食物尽量丰富一些,避免偏食。若是急性胃炎,患者需要短暂禁食,等待病情稍微好转后,吃些藕粉、米汤类的流质食物,尽量不要喝牛奶,以防胀气,后续可以吃些半流质,如蛋花粥、大米粥等;日常多吃些花菜、卷心菜、豆类、南瓜等温和类食物,肉类可以吃些鸡肉、羊肉、鱼肉等;注意切忌吃辛辣、生冷等对胃部刺激比较大的食物,比如辣椒、蒜、洋葱、酒、生姜、生鱼片、冰激凌、各种冰饮等。还需注意的是,饮食有节,循序渐进,切勿暴饮暴食。

定期检查 建议胃炎患者能够定期复查,每年至少要做一次胃镜检查,查看胃炎有没有进一步发展,并结合检查结果对治疗方案进行调整,保证治疗效果;如果症状反复发作,需要到医院进行胃镜和呼气试验检查,明确具体病情,如果有幽门螺杆菌感染需要四联疗法进行根治。在检查时需与医生进行有效的沟通,明确自身身体状态,了解一些生活中需要注意的事项,以免造成病情恶化。

养成良好的生活习惯 不良生活习惯也可能会加重胃炎,因此在得知患上胃炎后,患者除配合医生治疗外,还需要调整一些生活中的不良习惯,比如戒烟戒酒,这些对胃部刺激比较大;日常也要多注意休息,现在人的压力都比较大,房贷车贷、信用卡等,压得人透不过气,但是身体才是革命的本钱,因此建议患者合理规划自己的工作和生活时间,尽量少加班、少熬夜,每天保持充足的睡眠,早睡早起,让身体逐渐恢复到健康状态。

经过以上论述,想必大家对胃炎应该注意哪些问题已经有了基本的了解,希望胃炎患者能重视起来,在患上胃炎后,既能积极地配合治疗,又能进行自我护理,尽早摆脱胃炎带来的负面影响,将身体恢复到最佳状态。

(作者供职于柳州市红十字会医院)