

# 白内障手术的恢复期和注意事项

白内障是一种老年常见的眼科疾病。它是由晶体变性而发生浑浊导致光线无法投射到视网膜上,因而看不清物体,影响视力的疾病。在白内障早期,眼睛晶体混浊程度轻微或病变范围较小时不会影响视力,但随着病情加重,症状逐渐明显,表现为眼睛视力下降甚至完全丧失。值得注意的是,由白内障引起的视力下降是无法通过佩戴眼镜进行矫正的。

白内障手术是目前治疗白内障较为有效的方法之一。手术旨在取出受影响的晶状体并植入人工晶体,恢复视力。但是许多患者对其了解不足。本文将详细介绍白内障的手术过程、风险和恢复期,帮助患者更好地了解这一治疗方式。

## 手术过程

白内障手术通常是一种微创手术,一般采用超声乳化术结合人工晶状体植入术,也称为超声乳化白内障吸除术。手术过程分为以下几个步骤。

**术前准备** 在手术前,医生会对患者进行一系列眼部检查,确定手术的可行性。患者需要告知医生自己的身体状况和用药情况,以便医生能够制定个性化的手术方案,确保手术安全进行。

**麻醉** 白内障手术一般使用局部麻醉,医生会给患者滴眼药水或注射麻醉剂。这种麻醉方式不会让患者失去意识,但会令眼部无痛。

**切口** 医生在患者角膜边缘处切开一个大约2毫米的创口,以便手术器械进入眼内。

**超声乳化** 医生会使用一种叫超声乳化器的仪器,将混浊的晶状体分解成细小碎片。这个过程被称为乳化。

**移除晶状体** 医生使用超声振动器将浑浊的晶状体碎成小块后,然后通过吸管将其吸出。

**替代晶状体** 医生会将一个人工晶状体植入眼内,以替代被移除的晶状体。这个人工晶状体可以根据患者的度数进行定制,以提供更好的视力。

**人工晶状体植入** 在晶状体被摘除后,医生会植入一个人工晶状体。这个人工晶状体可以恢复眼睛的正常功能,使患者恢复视力。

**缝合和结膜修复** 手术完成后,医生会缝合眼角膜切口,并进行结膜修复,以促进愈合。手术后,患者通常需要在医院观察几小时,然后可以回家休息。

## 手术风险

白内障手术是一种安全有效的治疗方法,尽管白内障手术已经非常成熟,但是仍然存在一些潜在的风险和并发症。

**感染** 白内障手术是一种创伤性手术,存在感染的风险。患者在术后如果出现眼部红肿、分泌物增多等症状,应及时就诊;遵循医生的建议,保持眼部卫生,定期使用抗生素眼药水,降低感染风险。

**后发性白内障** 手术后会出现后发性白内障,即人工晶状体周围的后囊变得模糊。这种情况可以通过激光治疗,大部分情况下不需要再次手术。

**视力问题** 尽管白内障手术可以显著改善视力,但并不是每个人都能达到理想的效果。术后可能出现视物模糊、散光等症状,需要医生进一步评估和处理。

**术后眼压升高** 少数患者会在手术后出现眼压升高情况,需要密切监测和治疗。

**视力恢复不佳** 尽管手术可以恢复视力,但是并非所有的患者都能完全恢复。手术后的并发症或其他眼部疾病,都会影响视力恢复。

**视力变化** 手术后,患者会出现视力变化,如近视或远视。这是因为手术后眼球的形状发生了一些改变。术后几周或几个月内,视力会逐渐稳定。

**晶体脱落** 在手术过程中,会出现晶体脱落情况。这时,医生会为患者实施晶体取出手术。

## 恢复期注意事项

白内障手术是门诊手术,手术时间比较短,恢复得比较快。部分患者可以在手术后的第二天恢复视力,大多数患者在手术后几天内就能够恢复正常活动。有些患者误认为这是小手术,因此术后往往不重视。其实,白内障手术的操作部位是眼球内部,一旦术后感染将造成严重后果。因此,在术后恢复期,患者要予以重视。

**注意“术眼”的保护** 术后1个月内不能揉搓眼睛,避免剧烈运动和搬抬重物,以免人工晶状体移位和手术切口裂开,便秘和咳嗽患者在此期间可以使用药物控制。一般日常出行不受限,外出时如遇强光和风沙天气,可以佩戴墨镜。恢复期避免长时间使用电子产品,以防“术眼”疲劳。

**视力恢复** 术后几天内,患者会感觉视力有所改善。但完全恢复视力需要几个星期或几个月,这取决于个人的康复状况。

**按时使用眼药水** 患者术后需要滴眼药水4周,每天遵医嘱按时足量进行,每种眼药水需要间隔5分钟~10分钟。患者在滴入眼药水后可轻轻闭上眼睛休息5分钟~10分钟,让药物充分吸收。若是年龄大、活动不便的患者,可以让家属帮忙。

**避免剧烈活动** 手术后在恢复期内,患者要避免剧烈运动,以免汗水进入“术眼”。医生通常会建议患者避免提重物、剧烈运动、弯腰等活动。

**术后复诊** 患者需要按照医生的安排进行术后复诊,以确保手术效果和眼部健康。

**适应新视力** 手术后可能需要一段时间适应新的视力,一般术后3个月视力会逐渐稳定。

**角膜水肿** 手术会刺激眼角膜,导致角膜水肿。轻度水肿可在几天内自行消退,严重者需要及时就医。

**屈光不正** 手术后,患者会出现屈光不正,如近视或远视。大部分情况下,这些可以通过眼镜进行矫正。

综上所述,白内障手术是一种安全有效的治疗方法,通过取出受影响的晶状体并植入人工晶状体帮助患者恢复视力,可以显著改善患者的生活质量。然而,手术会存在风险,患者需要在医生指导下进行术前准备和术后护理。术后恢复需要一定的时间,患者应耐心等待并密切关注眼部健康,要遵循医嘱,避免剧烈活动,正确使用眼药水,与医生保持沟通,以便及时处理并解决可能出现的问题。

(作者供职于南宁爱尔眼科医院)

# 肺癌防控:早期发现和治理的重要性

□任万刚

发热 患者会出现不明原因的发热。

如果出现以上症状,特别是持续时间较长,症状逐渐加重时,应及时就医,进行进一步检查。

## 肺癌的诊断方法

诊断肺癌的主要方法包括影像学检查和病理学诊断。

**影像学检查** X线、CT(计算机层析成像)、磁共振等影像学检查可以帮助医生观察患者肺部的结构和病变情况。其中,低剂量螺旋CT是目前早期发现肺癌较为有效的手段。

**病理学诊断** 通过支气管镜检查、肺穿刺活检、痰液细胞学检查

等手段获取病变组织,进行病理学诊断,最终确定肺癌的类型和分期。

## 肺癌的治疗手段

肺癌的治疗主要根据疾病的分期和患者的身体状况进行个性化定制。

**手术治疗** 对于早期肺癌,手术切除是有效的治疗方法。手术切除的范围取决于肿瘤的大小和位置。

**放疗和化疗** 放疗和化疗主要作用是缩小肿瘤、缓解症状、延长生命。对于晚期肺癌患者,这些方法可以缓解疼痛、减轻呼吸困难等症状。

**靶向治疗** 随着分子生物学的

发展,靶向治疗逐渐成为研究热点。靶向治疗药物专门针对癌细胞内的特定分子靶点,最大限度地减少对正常细胞的损害。

**免疫治疗** 免疫治疗是近年来兴起的一种新型治疗方法。它通过激活患者自身的免疫系统来攻击癌细胞,对于一些患者具有较好疗效。

此外,合理饮食、良好的作息习惯、心理调适等综合措施,对于提高治疗效果、改善患者的生活质量也具有重要意义。

肺癌防控非常重要,通过了解早期症状、进行早期检查、接受科学治疗等手段,可以有效降低肺癌的发病率和死亡率。同时,提高公

众对于肺癌的认识,养成良好的生活习惯,也是预防肺癌的有效途径。只有共同努力,我们才能更好地预防和控制肺癌,保障人民群众的健康安全。

总之,肺癌防控需要个人和社会共同努力。在日常生活中,我们要关注自身健康,及时发现并就诊;同时,政府和社会组织也应加强健康教育,提高公众对于肺癌的认识。通过大家的共同努力,我们相信肺癌的发病率和死亡率将会逐步降低,人们的生活质量也将得到进一步提升。

(作者供职于山东第一医科大学附属省立医院)

# 血液透析要重点注意5个方面

□李翠

减轻肾脏压力。因此,血液透析已成为肾脏疾病较常见的治疗方法之一。

## 血液透析的注意事项有哪些

患者要规律透析,控制饮食饮水,监测体重,定期复查,及时调整,保护好动静脉内瘘等。

**坚持规律透析** 患者采用血液透析进行治疗,已经说明他们的肾脏功能受损严重,无法有效排除体内毒素。因此,患者要保持长期、规律进行血液透析,每周进行透析2~3次。血液透析只能在一定程度上替代肾脏清除毒素,并非可以完全取代肾脏的全部功能。因

此,在这种时候,患者可一定不能“偷懒”,既然选择了这种方式,就要坚持到底。

**控制饮食饮水** 进行血液透析的患者,在饮食饮水方面也应该进行严格控制。不仅要控制每日水分的摄入量,还要注意补充各种营养,多食用富含高蛋白的食物(牛奶、鸡蛋等)。同时,因为患者代谢排出功能差,还要减少食用含钾与含磷量过高的食物(蛋黄、芒果、桂圆等),严格控制饮食,以防患上高磷血症或高钾血症。

**监测体重** 在血液透析期间,对于患者的体重控制也是重中之

重。患者在进行单次血液透析时,若脱水过多,会引起低血压、血液粘稠等不良并发症。因此,医生要在患者进行血液透析后及时为其测量体重,对其进行严格监测。

**定期复查与及时调整** 进行血液透析之后,患者还要定期复查,通常是隔1个月~3个月复查一次,检查的基本指标主要有血常规、血脂、血糖、电解质、肾功能、甲状旁腺激素等。通过定期复查,医生会根据患者的情况,对服用药物与治疗方案进行及时、有效调整。

**保护好动静脉内瘘** 动静脉

内瘘是患者的重要生命线。因此,在血液透析前后,患者都应该加强保护。注意皮肤卫生,在血液透析的前一天做好皮肤清洁工作;注意在血液透析结束当天,患者不要进行能使血管充盈的锻炼;在没有进行血液透析的日子里,患者可以通过适当按摩、热敷等方式充盈血管;要尽量穿宽松舒适的衣服;动静脉内瘘侧的手臂禁止测量血压、提重物,睡眠时不要依靠动静脉内瘘侧手臂,以防引起动静脉内瘘堵塞。

(作者供职于安阳县中医院血液透析室)

# 麻醉是如何让手术过程变得无痛无感的

□齐光辉

麻醉与我们的生活息息相关,拔牙、无痛胃肠镜,以及大大小小的手术都有可能需要麻醉。但是,麻醉仅仅只是打一针这么简单吗?

麻醉是一种医学技术,通过药物应用使患者在手术过程中无痛无感。

## 麻醉的分类

麻醉根据作用范围和方式的不同可以分为全身麻醉、局部麻醉、局部麻醉联合全身麻醉等3种类型。

**全身麻醉** 全身麻醉通过药物的静脉或气道给药,将患者的大脑和神经系统抑制,使其处于昏迷状态,从而达到无痛和无意识的效果。

**局部麻醉** 局部麻醉主要是在

手术部位进行麻醉,阻断周围神经传导痛觉信号,让手术过程变得无痛无感。常见的局部麻醉技术包括表面麻醉、局部浸润麻醉、神经阻滞麻醉等。

**局部麻醉联合全身麻醉** 局部麻醉联合全身麻醉是局部麻醉和全身麻醉技术结合使用,既保证了手术区域的无痛感,又使患者整体处于无意识状态。

## 麻醉的作用机制

麻醉药物通过不同的作用机制实现手术过程的无痛无感效果。

**抑制中枢神经系统** 麻醉药物可以通过作用于大脑皮层和脑干等部位,影响神经传导和神经递质释放,从而抑制中枢神经系统的兴奋性,使患者失去痛觉、意识和记

忆。

## 麻醉的应用过程

**麻醉前评估** 医生在手术前会对患者进行详细评估,包括患者的身体状况、病史、药物过敏史、麻醉风险评估等,以便确定适合的麻醉方案。

**麻醉诱导** 在手术开始前,医生会给于患者适合的麻醉药物,使患者进入麻醉状态。具体的药物选择和给药途径会根据手术类型和患者的情况而定。

**麻醉维持** 一旦患者进入麻醉状态,医生会维持患者的麻醉平衡,确保患者在手术过程中无痛无感。这可能需要持续给药或调整药物剂量,以维持麻醉深度和效果。

## 麻醉的优点

作为一种重要的医学技术,麻醉在手术过程中具有以下优点。

**无痛无感** 麻醉的主要目的是使患者在手术过程中无痛无感。通过药物的应用,麻醉可以有效地阻断痛觉信号的传导及痛觉感知,使患者不会感受到手术带来的疼痛和不适。

**安全保障** 在麻醉过程中,医生和麻醉师会对患者进行详细评估,包括身体状况、病史、药物过敏史等。通过综合评估,可以选择适合的麻醉方式和药物,为患者提供安全的麻醉。

**手术顺利进行** 麻醉可以使患者进入无意识状态,减少术中的痉挛和运动,使手术过程更加顺利。

同时,麻醉还能使手术区域放松,增加外科医生的操作空间和准确度。

**保护患者安全** 在麻醉过程中,医务人员会密切监测患者的生命体征,以便及时处理突发情况,确保患者的生命安全。麻醉团队会对患者进行全方位关注和护理,为患者提供较大程度的安全保障。

麻醉是一项复杂而重要的医学技术,它通过作用于神经系统实现手术过程的无痛无感效果。全面了解麻醉的分类、作用机制和应用过程,可以帮助我们更好地理解麻醉在手术过程中的重要性。

(作者供职于河南省滑县人民医院麻醉科)

# 正确理解血液检查的重要性

□郑孔娟

临床检验是医学诊断中的重要一环。其中,血液检查具有举足轻重的地位。血液检查是一种评估人体内部系统运作情况的常用方法,通过对血液中各种成分的检测,医生可以获得关于患者的多种信息。那么,血液检查到底有多重要?又包含了哪些方面的内容呢?

## 血液检查的重要性

**诊断疾病** 血液检查可以用于检测许多疾病,如贫血、白血病、病毒感染等。通过检测血液中的细胞数量和性质,医生可以对患者的疾病状况做出初步判断。如白血病患者会出现白细胞数量异常增

高情况,而贫血患者则会出现红细胞数量减少或血红蛋白含量降低情况。

**监测治疗效果** 许多疾病的治疗效果可以通过血液检查来评估。癌症患者在进行化学治疗时,医生可以通过检测血液中的肿瘤标志物水平来判断治疗效果。如果肿瘤标志物水平持续下降,说明治疗有效;反之则说明需要调整治疗方案。

**判断营养状况** 血液检查还可以检测出患者是否存在营养不良,是否缺乏某些维生素或矿物质等情况。如通过检测血液中的白蛋白、血红蛋白、铁、维生素B<sub>12</sub>等物质的

含量,医生可以了解患者的营养状况,有助于制定相应的治疗方案。

**评估免疫功能** 血液检查还可以检测出免疫系统的功能情况。如通过检测血液中的T淋巴细胞、B淋巴细胞、免疫球蛋白等物质的含量,医生可以了解患者的免疫功能状态,有助于制定相应的治疗方案。

## 血液检查的内容

**血常规检查** 血常规检查是较基本的血液检查项目之一,主要包括红细胞计数、血红蛋白浓度、白细胞计数和分类等指标的检测。这些指标可以反映患者是否存在贫血、感染、炎症、过敏、寄生虫感

染等问题。

**血生化检查** 血生化检查主要包括肝功能、肾功能、电解质、血糖、血脂等方面的检测。这些指标可以反映患者是否存在遗传性疾病,如唐氏综合征、威廉姆斯综合征等。

总之,血液检查是临床检验中非常重要的一个方面,可以为医生提供患者的多种信息,帮助医生做出准确的诊断并制定治疗方案。因此,我们应该重视血液检查的作用,尽可能地配合医生完成相关检查,严格遵循医生制定的治疗方案。同时,我们也应该了解血液检查的内容和范围,以便更好地了解自己的健康状况并做好预防工作。

(作者供职于淄博市沂源县中医院检验科)

# 父母该如何应对子女离家后的分离焦虑情绪

□曾文娟 李萃秧

“孩子上幼儿园了,老是担心他,忍不住想去学校看他在干什么,一天我都不在焉,干什么都提不起劲……”

“女儿读寄宿高中了,我每天晚上都没办法好好睡觉,不知道孩子在学校吃得好不好,睡得好不好,和同学老师相处得怎么样……”

“儿子去读大学了,他从来就没有离开过家,我没有一刻不想他,担心他在学校受欺负……”

分离焦虑是与重要的人分离后产生的一种焦虑情绪,这在幼儿时期是一种正常情绪,会随着对环境的适应而减少,最后逐渐消失。

成人分离焦虑指的是成年人在与重要的人分离或担心与亲密人群分离而感到过度担忧、恐惧的情况。

成人分离焦虑情绪通常有以下症状:无法忍受与家人、朋友等分离,担心独处,有强烈依赖感,分离时出现了头痛、烦躁不安、失眠等反复且过度现象,以精神、情绪的异常表现较为典型,如焦虑、恐惧、担心、害怕、失眠、多梦、情绪波动等,严重者甚至影响日常生活。

又是一年开学季,身为父母的我们,面对子女升学离家,是否或多或少都会出现一些分离焦虑的

情绪体验。没关系,我们可以通过以下方式战胜分离焦虑情绪。

## 接受事实 避免逃避

转变思维方式,正确认识分离。其实,分离焦虑是一种常见现象。面对这种情绪,较好的办法是让自己接受有分离焦虑的事实,承认自己确实受其困扰,尝试感受内心的不安及焦躁的原因,避免过度担忧,学会释然。

## 积极暗示 肯定自己

当自己的情绪无法控制时,深呼吸,给予自己心理暗示,坚定地告诉自己:“我难受的情绪是因为分离焦虑产生的,其实事情并没有那么糟糕,我可以控制好的。”

肯定自己,暗示自己可以战胜负面情绪。

## 鼓励倾诉 加强沟通交流

多与人接触,提高与人沟通交流的能力。可以与家属、同学或朋友等交流,倾诉自己内心的真实感受,也可以把自己的感受记录下来,来缓解和释放分离焦虑情绪。

## 转移目标 培养兴趣爱好

把注意力放在当下,试着关爱自己,可以通过聚会、旅游、看书、学习、享用美食等培养自己的兴趣爱好,平衡自己内心压抑的情绪,用轻松和愉快的心情冲淡分离引起的不良情绪,提升自信心,也能

够促进自我的安全感,减少焦虑情绪。

## 学会放手 让孩子自由成长

父母要相信孩子的应对能力,让孩子在分离中独立,创造轻松快乐的成长环境,而父母自己也可以更好地享受生活。

最后,如果你出现害怕、焦虑或回避不良情绪时间过久,感觉正常的生活已经受到了影响,自己完全无法掌控时,可以寻求专业人士的帮助,通过心理疗法、药物治疗等方法及时干预,防止分离焦虑情绪不断恶化。

(作者供职于广东省惠州市第二人民医院)