

白内障的病因、症状和治疗

□李卓君

发病原因

白内障的形成原因有很多种,其中比较常见的是年龄相关性白内障,也称为老年性白内障。随着年龄的增长,晶状体的蛋白质会发生变性,导致晶状体变得浑浊。这由于年龄导致的晶状体蛋白质变性,随着时间的推移,情况会逐渐加重,导致视力逐渐下降。此外,一些慢性病,比如糖尿病、高血压病等也可能加速白内障的形成。这些疾病会导致身体内部的代谢异常,从而影响晶状体的功能。此外,长期紫外线照射、眼部炎症及外伤等也可能导致白内障。

除了年龄和慢性病外,还有

一些其他因素也可能导致白内障。例如遗传因素是一个重要的因素。有一些家族有白内障的遗传基因,这些家族成员更容易患白内障。此外,眼部疾病,比如青光眼、视网膜病变等也可能导致白内障;一些药物,比如激素类药物、抗肿瘤药物等,也可能导致晶状体浑浊。

具体症状

白内障的症状通常发展比较缓慢,初期可能是轻微的视物模糊,眼前好像蒙了一层雾。随着病情的进展,视力会逐渐下降,可能出现双影或者多影,看灯光时可能出现光晕。如果白内障位于晶状体的周边部位,可

能不会影响中心视力,但会影响视野范围。在白内障晚期,患者可能仅能感知光线的强弱,而无法看清具体的物体。

手术治疗

白内障超声乳化术 这种手术方式对组织的损伤较小,手术时间相对较短,并且术后无须缝合切口,恢复时间也较快。因此,这种手术方式在临床中得到广泛应用。

飞秒辅助白内障手术 这种手术方式的精确度较高,但相应的手术费用也高。因此,患者需要根据自身情况进行选择。

白内障囊外摘除术 这种手术方式的切口较大,需要进行缝

合。然而,这种手术方式曾是临床上主要的手术方式之一。

人工晶状体植入术 在白内障被摘除后,植入人工晶状体可以矫正屈光不正的情况。

此外,还有白内障针拨术,但因其并发症较多,已被淘汰。白内障囊外摘除术也可能诱发青光眼,所以在临床中不再应用。

注意事项

手术后,患者需要按时使用医生开具的眼药水,可以预防感染和减轻炎症。同时,避免用手揉眼,避免剧烈运动和低头等动作,以降低手术并发症的风险。在饮食方面,患者应多摄入富含蛋白质和维生素的食物,有助于

康复。此外,定期到医院进行复查也是非常重要的。

预防措施

虽然年龄是白内障的主要成因之一,但是我们可以采取一些措施来降低患病风险。首先,避免长时间暴露在强烈的阳光下,如果需要户外活动,可以佩戴遮阳帽或者太阳镜。其次,保持合理饮食,多摄入富含维生素C和维生素E的食物,比如深色蔬菜、水果和全谷物;戒烟限酒,有助于保护眼睛健康。最后,定期做眼科检查,尤其是40岁以上的人群,以便及时发现并治疗白内障。(作者供职于广东省广州番禺普瑞眼科医院白内障科)

心肌病的病因及临床表现

□陈春英

心脏病是危害人们心脏健康的一种重要疾病。与大多数心血管疾病不同,心肌病可以在成年人的任何年龄段发病,并没有高度存在于某一年龄段人群,这就为该病蒙上了一层“棘手”的滤镜。大多数心肌病患者的病因不太清楚,一部分患者可能有家族遗传因素,还有一部分患者的病因包括外部刺激、心肌缺血及其他疾病诱发等。

发病原因

除了心脏瓣膜病、冠状动脉粥样硬化性心脏病、高血压性心脏病、肺源性心脏病、先天性心脏病以外,心肌病就是一种以高度异质性的心肌病变为主要表现的疾病,病因主要有以下几个方面。

遗传因素 从目前临床上的许多心肌病例来分析,心肌病的发病原因和遗传具有比较明确的关系,比如肥厚型心肌病目前已经明确是一种常染色体显性遗传引发的疾病。此外,致使心律失常的右心室发育不良,也明确和遗传有一些关系,比较明显的表现是这些心肌病是呈家族性发病的。

外部刺激 大部分的患者有可能在某一一段时间内出现持续性病毒感染,或者是因为外部的环境突然改变引起的,这就需要患者在生活中引起足够重视。比如,有一部分患者经常酗酒,容易引起心肝肾疾病。长年累月酗酒,可能导致心肌病。

疾病影响 可能因为心肌缺血或者其他疾病,比如冠心病在出现症状后,容易导致心肌缺血;如果没有得到有效、及时治疗,就会导致心肌病。

临床表现

呼吸困难 这是心肌病比较常见的症状之一,在有疾病症状的患者中占比达90%以上,这与左心室舒张功能受损、舒张末期压力增高,肺淤血有关。同时,这也是大多数患者比较容易意识到的症状之一。

心绞痛 约占有症状患者的75%,常因患者劳累诱发心绞痛。在通常情况下,心绞痛症状持续的时间比较长,对硝酸甘油会产生明显的不良反应,可能是心肌肥厚导致需氧量增加、冠状动脉供血相对不足导致的,也可能与舒张期充盈压高影响冠状动脉灌注有关。

晕厥 在患者突然站起、情绪激动及大量运动之后时常发生晕厥,很容易被人们误认为是偶发性低血糖或者缺氧,容易被患者及其家属忽略。有时,晕厥是由于左心室流出道梗阻和左心室顺应性下降,心排量不足或心律失常导致脑供血不足所致。

猝死 有4%~6%的心肌病患者可能会发生猝死现象,主要发生在35岁以下的群体,比如心室壁厚度>30毫米、有室性心律失常病史、阳性家族史、合并冠心病及晕厥病史的患者。

心力衰竭 在心肌病晚期,约有15%的患者会表现为明显的心脏扩大、室壁变薄、心脏收缩力下降,以及伴有心衰的症状。

从整体上来分析,虽然心肌病的发病率没有心脏病高,但是具有较高的危险性。我们了解和掌握心肌病的防治知识与技巧,有利于预防心肌病、保障身体健康。

(作者供职于河南省开封市第三人民医院/开封市祥符区第一人民医院心血管内科)

癌症扩散的过程和途径

□秦玲

转移过程是癌症恶化和威胁生命的主要原因。

癌细胞扩散一般通过两种途径发生:直接扩散和转移。直接扩散是指癌细胞通过侵犯周围组织和器官来扩散。它们经过侵蚀周围组织或者血管、淋巴管的浸润进行传播,但癌细胞仍然保持原来的性质和特征;另一种途径是转移,也被称为转移性癌症。在这种情况下,癌细胞通过血液循环系统或者淋巴系统进入体内的其他部位。一旦到达新的部位,癌细胞可以在那里扎根,并且继续生长。这使得癌

症变得更加难以治疗,因为它已经扩散到其他器官。

治疗方法

手术 手术是比较常见的治疗方法之一,通过切除原发性肿瘤和转移性肿瘤来控制癌症扩散。

化疗 化疗是使用药物来杀死癌细胞或者阻止其生长和分裂。化疗可以通过静脉注射或者口服给药的方式进行。

放疗 放疗利用高能射线来杀死癌细胞或者阻止其生长。放疗可以对局部治疗原发性肿瘤或者减轻转移性肿瘤负担。

靶向治疗 靶向治疗利用特定的药物或治疗手段来干预癌细胞的特定生物学过程,以阻止其扩散和生长。

免疫疗法 通过激活患者自身的免疫系统,增强对癌细胞的识别和攻击能力,可以抑制癌症扩散。

预防和干预措施

定期进行健康检查 定期进行健康检查可以帮助早期发现癌症,并进行早期治疗,从而降低癌症扩散的风险。

戒烟限酒 吸烟和过量饮酒是癌症的重要危险因素。戒烟限

酒,有助于降低癌症的发生率。

合理饮食 饮食营养均衡,有助于提高身体免疫力,降低癌症的发生风险。

积极治疗癌前病变 一些疾病或症状可能是癌症的前兆,积极治疗这些疾病或症状,有助于预防癌症。

早期治疗 一旦被确诊为癌症,应尽早接受治疗,以降低扩散的风险。

综上所述,癌症的形成与发展并非简单地与身体内是否存在癌细胞相关,而是癌细胞与抑癌细胞之间的平衡状态有关。只有这种平衡被打破时,癌症才可能发生。因此,我们应该保持身体的健康状态,提高免疫力,从而降低患癌症的风险。

(作者供职于黑龙江哈尔滨医科大学附属肿瘤医院)

脑卒中后遗症的常见类型及康复方法

□李亚楠

脑卒中,又称为中风,是一种常见的脑血管疾病,由于脑血管突然破裂或堵塞导致脑部组织缺血、缺氧,进而引发脑细胞的损伤或死亡。脑卒中后遗症是指在急性期后,患者可能出现一系列身体、认知、情感和社会功能上的障碍。

常见类型

运动功能障碍 脑卒中患者比较常见的后遗症之一是运动功能障碍,表现为肢体无力、瘫痪及协调性差。这是由于脑卒中损害了控制肌肉运动的大脑区域,导致神经信号传递受阻。

感觉障碍 感觉障碍是指患

者在脑卒中后出现触觉、疼痛、温度和位置感知能力的下降。这种障碍可能会导致患者在日常生活中遇到困难,比如无法感觉到热水的温度,增加烫伤的风险。

语言障碍 脑卒中可能损伤大脑中负责语言的区域,导致语言障碍。语言障碍主要包括失语症(无法说话或者理解语言)、吞咽困难等。

认知障碍 认知障碍涉及记忆力减退、注意力不集中、执行功能障碍及空间感知障碍等。患者可能在计划、组织、解决问题和进行多任务操作时遇到困难。

情感障碍 患了脑卒中后,患

者可能会遭受抑郁、焦虑、情绪不稳定等情感障碍。这不仅影响患者的心理健康,还会对康复进程产生负面影响。

康复方法

物理治疗 物理治疗师会针对患者的运动功能障碍制订个性化的康复计划,包括力量训练、平衡训练和协调性训练。通过定期的物理治疗,患者可以逐渐恢复肢体功能,有利于增强生活自理能力,提高生活质量。

职业治疗 职业治疗师会帮助患者适应日常生活中的各种活动,比如穿衣、进食、个人卫生等;同时,提供辅助设备,帮助患者减

少生活中的障碍。

语言治疗 针对语言障碍的患者,治疗师会通过一系列训练提高患者的沟通能力,主要包括吞咽训练、语言表达训练和理解的训练等。

认知康复训练 认知康复训练通常需要神经心理学家或相关专业人员的指导,旨在提高患者的记忆力、注意力和其他认知功能。他们采取多种认知训练和策略教学方法,帮助患者提高日常生活的能力。

心理支持和情绪管理 心理学家或精神健康专家会为患者提供心理支持,帮助他们处理脑卒

中后可能出现的情感障碍。此外,加入支持团体,与其他脑卒中幸存者交流经验,也是一种有效的情绪调适方式。

总之,脑卒中后遗症的康复是一个长期、复杂的过程,需要患者、家属和医疗团队的共同努力。医生应依据患者的具体情况和需求,制订个性化的康复计划。同时,积极的生活态度和坚持康复训练是促进患者康复的关键。通过上述康复方法的介绍,希望能够帮助脑卒中患者及其家属更好地理解 and 应对脑卒中后遗症。

(作者供职于河南省漯河市郾城区中医院内三科)

帕金森病的症状和治疗方法

□李岚欣

迟缓,例如走路、起身等。

姿势不稳 患者可能会发现自己在行走或者站立时容易失去平衡。

除了运动症状外,帕金森病还可能伴有一些非运动症状,比如认知障碍、抑郁、睡眠障碍和嗅觉减退等。这些症状可能会严重影响患者的生活质量。

治疗方法

帕金森病的治疗方法通常包括药物治疗、手术治疗及康复治疗等。治疗的主要目标是减轻症状、提高生活质量,并延缓疾病进展。

药物治疗 一般情况下,大多数帕金森病患者会接受药物治疗。多巴胺类药物是治疗帕

金森病比较常用的药物之一。这些药物通过增加大脑中多巴胺的水平来减轻疾病症状。然而,这些药物可能会导致一些副作用,比如恶心、呕吐和幻觉等。因此,患者需要在医生的指导下进行密切监测,调整药物剂量。

手术治疗 对于一些帕金森病患者,手术治疗可能是一种有效的选择。其中,深部脑刺激(DBS)是一种常用的手术方法,它通过植入电极刺激大脑特定区域来减轻帕金森病症状。虽然手术治疗可以显著改善患者的生活质量,但是它并不适用于所有患者,并且存在一定的风险。

康复治疗 康复治疗在帕金森病管理中发挥着重要作用。

物理疗法、职业疗法和言语疗法等,可以帮助患者改善运动功能、提高生活能力和减轻非运动症状。此外,心理治疗,比如认知行为疗法可以帮助患者应对帕金森病带来的心理压力和焦虑。

研究方向

目前,虽然帕金森病的研究取得了显著进展,但是仍有许多未解之谜需要探索。未来的研究方向主要包括以下几个方面。

病因研究 深入了解帕金森病的病因和发病机制,有助于拓展更多有效的治疗方法和预防措施。

早期诊断 开发更加敏感、特异的生物标志物和诊断工具,以便在帕金森病早期进行诊断

和采取干预措施。

个体化治疗 通过基因测序和精准医学技术,为患者制定个性化的治疗方案,提高治疗效果,减轻副作用。

疾病修饰治疗 研究能够延缓或阻止帕金森病进展的疾病修饰治疗方法,为患者带来更多益处。

神经再生和修复 探索神经再生和修复策略,比如干细胞治疗和基因编辑技术,以恢复受损的多巴胺能神经元功能。

总之,帕金森病是一种复杂的神经退行性疾病,需要综合运用多种方法进行诊疗。

(作者供职于四川省巴中市中心医院神经内科)

如何应对精神压力

□刘云侠

结果表明,长期精神压力过大,

与心血管疾病、胃肠道疾病及其他慢性疾病的发病率增加有密切关系。

应对精神压力的策略

调整心态 保持乐观、积极的心态,是应对精神压力的关键。接受压力作为生活的一部分,并相信自己有能力管理和克服它,这样的心态能够帮助我们更好地应对挑战。

保持健康的生活方式 保持规律的作息時間、合理饮食,以及适度运动,有助于缓解精神压力。此外,避免过度依赖咖啡因

和酒精等刺激性物质,有利于保持健康的生活方式。

放松技巧 学习并掌握一些放松技巧,比如深呼吸、冥想、瑜伽及渐进性肌肉松弛训练等。这些技巧可以帮助我们放松心情,缓解精神压力。

社交支持 与亲朋好友分享自己的感受和压力,寻求他们的理解和支持;同时,参加社交活动,拓展人际关系,也能够有效缓解精神压力。

专业帮助 当自我调整无法有效缓解精神压力时,寻求专业心理咨询师的帮助是非常明智

的选择。他们能够提供专业的指导和有效的治疗方法。

时间管理 合理规划时间,避免过度承诺和拖延,可以减少因时间紧迫而产生的心理压力。

个人兴趣 培养个人兴趣与爱好,比如阅读、绘画、音乐等。这些活动不仅能够转移注意力,还能带来愉悦感和成就感。

精神压力和心理健康是紧密相连的。每个人都应该学会识别精神压力的信号,并采取积极的应对措施来保护自己的心理健康。我们通过调整心态、保持健康的生活方式、学习放松技巧、寻求社交支持及寻求专业帮助,可以有效管理精神压力,享受健康、快乐的生活。

(作者供职于山东省菏泽市曹县磐石精神病医院精神康复二科)

的选择。他们能够提供专业的指导和有效的治疗方法。

时间管理 合理规划时间,避免过度承诺和拖延,可以减少因时间紧迫而产生的心理压力。

个人兴趣 培养个人兴趣与爱好,比如阅读、绘画、音乐等。这些活动不仅能够转移注意力,还能带来愉悦感和成就感。

精神压力和心理健康是紧密相连的。每个人都应该学会识别精神压力的信号,并采取积极的应对措施来保护自己的心理健康。我们通过调整心态、保持健康的生活方式、学习放松技巧、寻求社交支持及寻求专业帮助,可以有效管理精神压力,享受健康、快乐的生活。

(作者供职于山东省菏泽市曹县磐石精神病医院精神康复二科)

肛周脓肿的护理与外科处理

□李红梅

肛周脓肿是一种常见的肛肠疾病,给患者带来了很大困扰。肛周脓肿通常表现为肛门周围红肿、疼痛,严重时还会出现发热等症状。对于肛周脓肿的护理,患者需要注意保持肛门周围清洁、干燥,避免久坐、长时间骑车等压迫肛门的动作。在饮食上,患者应避免摄入辛辣、刺激性食物,多吃新鲜的蔬菜、水果等富含纤维的食物,保持大便通畅。对于肛周脓肿的外科处理,一般采用手术切开引流的方法,将脓液排出,并彻底清除创面。手术后,患者需要按时换药,并遵照医生的建议进行术后护理。同时,患者还需要注意观察病情变化,如有异常情况应及时就医。采取以上措施,可以有效缓解肛周脓肿的症状,促进身体康复。

护理方法

保持清洁 肛周脓肿患者应注意肛门周围的清洁、护理。由于肛门周围容易滋生细菌,引发感染,因此,患者每天应使用温水清洗肛门周围。此外,勤换内裤也是预防感染的重要措施。采取这些日常护理方法,可以降低肛周脓肿的发病风险,促进患者康复。

饮食调理 肛周脓肿患者应保持清淡饮食,多摄入富含膳食纤维的食物,比如新鲜的蔬菜、水果等,以保持大便通畅。同时,患者应避免摄入刺激性食物和饮料,比如辛辣、油腻食物及咖啡等。

疼痛管理 肛周脓肿时常伴随着剧烈的疼痛症状,患者可采用冰敷、坐浴等方法缓解疼痛。如有需要,可在医生的指导下使用止痛药。

预防措施

养成良好的生活习惯 保持规律的作息时间,避免久坐,适度进行体育锻炼,有助于预防肛周脓肿。

健康饮食 合理搭配膳食,多摄入富含纤维的食物,保持大便通畅,可以预防肛周脓肿。

及时就医 如果出现肛门周围红肿、疼痛等症状,患者应及时就医,以免延误病情。

综上所述,肛周脓肿虽然是一种较为痛苦的疾病,但是采取科学、有效的护理措施和正确的外科处理方法,大多数患者能够得到有效治疗,取得令人满意的疗效。

(作者供职于山东省临清市金郝庄中心卫生院)