

# 科学解决眼睛干涩问题

□巨磊

随着生活节奏的加快和电子产品的普及,人们对电子产品的依赖越来越严重。长时间看电脑、手机已经成为人们生活的常态。然而,这种习惯也带来了一个普遍的问题——眼睛干涩。眼睛干涩不仅会影响视力,还可能引发其他眼部问题。

长时间盯着屏幕,缺乏足够的眨眼次数,过度使用隐形眼镜等都是导致眼睛干涩的因素。此外,维生素A缺乏、炎症或外伤导致的局部病变、一些全身性疾病引起的泪腺组织破坏或萎缩(如干燥综合征等)也可能导致眼睛出现干涩症状。如果不进行正确处理,长期下去可能也会演变成干眼病。

中华医学会眼科学分会将干眼病分为5种类型:水液缺乏型、蒸发过强型、黏蛋白缺乏型、泪液动力学异常型、混合型。如果被确诊为干眼病,则应该进行规范科学的治疗。如果仅仅是眼睛有干涩的症状,可以从以下几个方面来保护眼睛。

## 保持眼部湿润

眼睛干涩的主要原因是眼部缺乏水分,可以考虑使用人工泪液来补充眼部的湿润度。应选择无刺激、无防腐剂的人工泪液,并按照专业眼科医生的指导使用。

## 避免长时间用眼

长时间看电脑、手机等会导致眼睛疲劳和干涩。因此,建议定期休息眼睛,每隔一段时间闭眼休息几分钟,或者看看远处的风景,放松眼睛。

## 调节室内环境

干燥的室内环境也是导致眼睛干涩的原因之一。保持室内的湿度是缓解眼睛干涩的重要方法。可以使用加湿器,或者放置一盆水在房间里,通过水分蒸发,增加空气湿度。此外,避免暴露在干燥的环境中。

## 避免刺激性物质

有些刺激性物质会导致眼睛干涩,如烟雾、灰尘、化学物质等。尽量避免接触这些刺激性物质,如果必须要接触刺激性物质,应佩戴适当的防护眼镜。

## 饮食调理

一些食物含有对眼睛有益的营养物质,如维生素A、维生素C和维生素E、 $\omega$ -3脂肪酸等。增加这些食物的摄入量,如胡萝卜、橙子、杏仁、鱼类等,有助于保持眼部健康。

## 做眼保健操

眼保健操是一种简便易行的缓解眼睛疲劳、避免眼睛干涩的方法。定期做眼保健操也有助于促进眼部血液循环,缓解眼部疲劳,避免眼睛干涩,眨眼操、眼球旋转操等都可以。

眼睛干涩是一个常见的、可解决的问题。通过保持眼部湿润、避免长时间用眼、调节室内环境、避免刺激性物质、饮食调理和做眼保健操等,可以解决眼睛干涩问题。如果问题持续存在或加重,请及时咨询专业眼科医生。

(作者供职于河南省濮阳市中医医院眼科)

# 阑尾炎的症状、诊断和治疗

□齐欣泰

阑尾炎是一种常见的腹部疾病,通常需要紧急治疗。了解阑尾炎的症状、诊断和治疗方式对于帮助患者及时就医、接受正确的治疗至关重要。

## 阑尾炎的症状

**腹痛** 阑尾炎最常见和明显的症状是腹痛。阑尾炎的腹痛通常始于上腹部或脐周,并逐渐转移至右下腹部。疼痛常呈持续性,70%~80%的患者有上述腹痛史。

**恶心和呕吐** 阑尾炎可能导致恶心和呕吐。患者可能会感到胃部不适、恶心,并可能呕吐。早期呕吐多为反射性,晚期呕吐与腹膜炎有关。

**发热** 在阑尾炎的早期,患者可能会出现轻度发热。如果

阑尾炎得不到及时治疗,可能会出现高热。

**右下腹部压痛** 右下腹麦氏点压痛是较常见的重要体征,并且可能会随着病情的加重而加重。

**肌紧张和反跳痛** 当阑尾炎发作出现腹膜炎时,患者可能会出现肌紧张和反跳痛,尤其是在右下腹部。

## 阑尾炎的诊断

**体征** 通过体检,医生可以发现阑尾炎患者的一些典型体征,如右下腹部的压痛、肌紧张和反跳痛等。此外,医生还可以观察患者的体温。

**影像学检查** 对于一些复杂的阑尾炎病例,医生可能会建议进行影像学检查,如超声

检查或CT扫描,以便准确地诊断病情。

**实验室检查** 实验室检查可以了解患者的血常规、尿常规、电解质等指标是否正常。这些指标可以帮助医生判断患者的病情和确定治疗方案。

## 阑尾炎的治疗方式

**手术治疗** 对于大多数阑尾炎病例来说,一旦确诊,应早期实施阑尾切除术。

在选择治疗方式时,医生会根据患者的具体病情、身体状况和就诊时间等因素进行综合考虑。手术治疗通常被认为是治疗阑尾炎最有效的方法。然而,非手术治疗也可以在某些情况下发挥重要作用,特别是对于那些不能耐受手术或病情较轻的患者。

**非手术治疗** 急性单纯性

阑尾炎,条件允许的情况下,可先行非手术治疗,但必须仔细观察,如病情进展,及时进行手术治疗。经非手术治疗后,患者可能遗留阑尾腔狭窄,再次急性发作的机会很大。非手术治疗包括抗生素治疗、补液治疗和胃肠减压等。这些治疗措施可以帮助患者缓解症状,控制病情。

在恢复期间,注意饮食卫生和休息,避免剧烈运动和劳累。如果有任何不适应或疑虑,及时向医生报告,以得到及时的处理和帮助。

## 注意事项

如果怀疑自己患了阑尾炎,务必尽快接受检查和治疗。

在接受治疗期间,要积极配合医生的治疗建议,并按期服药和随访。

在恢复期间,注意饮食卫生和休息,避免剧烈运动和劳累。

如果有任何不适应或疑虑,及时向医生报告,以得到及时的处理和帮助。

总之,阑尾炎是一种常见的急腹症,需要及时诊断和治疗。如果出现上述症状或体征,及时就医并接受专业的治疗和管理。通过积极的治疗,可以有效控制病情并恢复健康。

(作者供职于河北省深州市医院外科)

# 中医内外兼修治骨病

□郝恒

中医认为,骨病的发生与发展与体内气血、脏腑功能失调有密切关系。中医理论中的“气血学说”“脏腑理论”和“经络学说”是中医治骨病的理论基础。

中医认为,气血失调、脏腑功能虚弱及经络阻塞被认为是引发骨病的主要内因,而外感风寒湿邪、外伤等则是骨病的外因。在骨病的发展过程中,内外因素相互作用,使病情复杂多变。

## 内调与外治

中医治疗骨病的方法主要包括内调与外治两个方面。内调主要是通过中药调理气血、脏腑功能,以改善体内环境,达到治疗骨病的目的。

外治则主要包括针灸、推拿、拔罐等疗法。这些方法通过刺激穴位、疏通经络来缓解疼痛,改善局部血液循环,从而达到治疗骨病的效果。

## 临床效果

大量的临床实践证明,中医治疗骨病的方法是有效的。例如,中药对

于缓解骨质增生、腰椎间盘突出等慢性骨病的症状有良好的效果。同时,针灸、推拿等外治方法对于急性疼痛、骨折康复等也有显著疗效。

## 优势与局限性

中医治骨病的优势在于注重整体观念,强调内外兼治,能够在治疗过程中同时调节患者的身体状态,从而达到标本兼治的效果。

此外,中医治疗骨病的方法不良反应小,对肝、肾等器官功能无明显影响。然而,中医治疗骨病也存在一定的局限性,如治疗周期较长,对于某些严重或复杂的骨病可能效果不明显。

## 如何选择疗法

患者在选择中医治疗骨病时,应根据自己的病情和身体状况进行判断。对于慢性、轻度的骨病,中医治疗往往有较好的效果;而对于急性或严重的骨病,患者应首先寻求现代医学的诊治,以免延误病情。

同时,患者在选择中医治疗时,应选择正规的医疗机构和有经验的医师进行治疗。

## 与现代医学的结合

随着医学的进步,中医与现代医学在骨病治疗上的结合越来越紧密。例如,在骨折治疗中,中医的正骨手法与现代医学的手术复位相结合,既保证了治疗效果,又避免了手术创伤。此外,现代医学的影像技术也为中医骨病诊断提供了更为准确的依据。

随着医学的进步和社会的发展,中医治骨病的影响力也在不断扩大,越来越多的人开始认识到中医在骨病治疗中的独特优势。

同时,随着科技的进步和研究的深入,中医治骨病的理论和方法也在不断完善和创新。在未来,中医在骨病治疗领域将会发挥更大的作用,为更多患者带来福利。

(作者供职于山东省济南市长青区中医医院)

# 乙肝病毒是如何传播的

□于发涛

乙肝是由乙型肝炎病毒(HBV)引起的肝炎,是一种全球性的公共卫生问题。乙肝的传播途径多样,包括血液传播、母婴传播、性传播等。同时,及早发现和积极治疗乙肝,对于预防疾病的进展至关重要。

## 乙肝的传播途径

**血液传播** 乙肝的传播途径之一是感染者的血液。如果输入含有乙肝病毒的血液或血液制品,包括全血、血浆、球蛋白、清蛋白等,则会受到感染。一些引起皮肤、黏膜损伤出血的侵入性诊疗操作,如口腔科的诊疗、各种手术、注射,以及美容时使用的器械未消毒或消毒不彻底,也可能导致乙肝病毒感染。医务人员在工作过程中的意外暴露也可感染乙肝病毒。

**母婴传播** 产妇产患有乙肝时,会在分娩或母乳喂养的过程中将乙肝病毒传染给新生儿。

**性传播** 乙肝病毒也可以通过性行为传播,尤其是在没有采取保护措施

的情况下,感染风险更高。

**密切接触** 在日常生活中,与乙肝病毒携带者密切接触,共用个人物品,如刮胡刀、牙刷、指甲剪等,也可能传播乙肝病毒。但日常工作或生活接触一般不会传染乙肝病毒,如共同工作、握手、拥抱等无血液暴露的接触。

**经皮肤黏膜接触** 婴幼儿的皮肤黏膜容易受损,如果与乙肝病毒携带者密切接触,容易被感染。

## 乙肝的易感人群

婴幼儿免疫系统发育不完善,感染乙肝病毒后极易转为慢性乙肝。

乙肝的易感人群包括:新生儿、学龄前儿童,尤其是母亲为乙肝病毒携带者的新生儿;接触乙肝患者的血液或分泌物的医务人员;乙肝患者和乙肝病毒携带者的配偶、家庭成员或密切接触者;器官移植患者,经常接受输血或血液制品者、免疫功能低下者、多个性伴侣者等。

## 乙肝的治疗方法

**疫苗接种** 目前,乙肝疫苗是预防乙肝的有效方法之一,接种乙肝疫苗能大大降低感染风险。

**抗病毒药物治疗** 对于已经感染乙肝病毒的患者,抗病毒药物是主要的治疗手段。常用的药物包括核苷类似物(如恩替卡韦、替诺福韦等)、免疫调节药物和干扰素等。这些药物可以帮助抑制病毒复制,减缓疾病的进展。

**辅助治疗** 健康饮食、避免酗酒、保持良好的生活习惯对于乙肝患者的康复和治疗都有积极的作用。

总的来说,了解乙肝的传播途径、易感人群,以及采取适当的治疗方法对于预防和控制乙肝病毒的传播至关重要。通过科学的治疗方法,可以有效地管理乙肝,保护自己和他人的健康。

(作者供职于山东省淄博市中心医院)

# 心血管疾病的危险因素

□王波

在当代社会,心血管疾病已成为影响人们健康的主要原因。从冠心病到中风,从高血压到心力衰竭,这些疾病的发病率逐年上升,给人们的生命安全带来了严重威胁。

**心血管疾病泛指** 由于高血压、动脉粥样硬化、高血脂、糖尿病、吸烟、肥胖等所导致的心脏及全身组织发生的缺血性或出血性疾病。这些疾病包括但不限于冠状动脉粥样硬化性心脏病、心力衰竭等。它们通常具有高患病率、高致残率和高死亡率的特点,即使采用最先进的治疗手段,仍有许多患者的生活质量受到严重影响。

**心血管疾病的危险因素** 众多,涵盖了生活方式、遗传因素、环境因素等多个方面。

**不健康的生活方式** 这是导致心血管疾病的首要危险因素。不良的饮食习惯,如高盐、高脂、高糖饮食,会导致高血压、高血脂和糖尿病等疾病的发生。缺乏运动则会导致身体机能下降,心脏负担加重。吸烟和过量饮酒同样会增加心血管疾病的风险。

**遗传因素** 家族中有心血管疾病史的人,患病风险会相对较高。这可能与基因遗传、家族共同的生活环境和习惯等因素有关。

**环境因素** 长期暴露于空气污染、噪音污染等环境中,会对心血管系统造成损害。此外,工作压力大、生活节奏快等社会因素也可能

加速心血管疾病的发生。面对心血管疾病的威胁,预防是关键。

**健康饮食** 减少高盐、高脂、高糖食物的摄入,增加蔬菜、水果、全谷类等富含膳食纤维和维生素的食物摄入。保持饮食均衡,有助于维持血压、血脂和血糖正常,从而减少心血管疾病的发生。

**规律运动** 每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳、骑自行车等。运动可以增强心肺功能,提高身体机能,降低心血管疾病的发生风险。

**戒烟限酒** 吸烟和过量饮酒是引发心血管疾病的重要危险因素之一。戒烟可以降低心血管疾病的发病风险,限酒也有助于保护心血管健康。

**控制体重** 肥胖是心血管疾病的独立危险因素。保持健康的体重,可以降低血压、血脂和血糖,减少心血管疾病的发生。

**心理健康** 保持良好的心态,减轻生活压力,有助于降低心血管疾病的风险。可以通过冥想、瑜伽、社交活动等方式来保持心理健康。

**定期体检** 定期进行心血管健康检查,如血压、血脂、血糖等指标的检测,有助于及时发现并控制心血管疾病的风险因素。

**遵医嘱治疗** 对于已经患有心血管疾病的人群,应遵医嘱进行规范治疗,按时用药,控制病情发展,降低并发症的风险。

(作者供职于山东国欣颐养集团枣庄医院)

# 心内科常见疾病的预防

□王丽华

心脏是人的一个核心器官,主要起到泵血的作用,可以维持正常的人体血液循环。如今,心脏疾病已成为威胁人类健康的一大隐患。下面将介绍一些预防心内科常见疾病的方法。

在日常生活中,合理搭配食物是预防心脏病的关键。首先,要控制每日热量的摄入,保持与身体需求相匹配的食物摄入量,避免过度肥胖。肥胖会增加心脏负担,引起各种心血管问题。其次,要减少盐分的摄入。盐是高血压病的元凶,长期摄入过多的盐会增加心脏负担,导致心血管问题,建议每日盐摄入量控制在6克以下。

增加膳食纤维的摄入也是预防心脏病的重要措施。膳食纤维有助于调节血脂,降低血液黏度,从而减少心血管问题的发生。建议多吃富含膳食纤维的食物,如全谷类、蔬菜、水果等。适量摄入优质蛋白质也是维持心脏健康的重要因素,选择鱼肉、禽肉、豆类等作为蛋白质的来源,能够满足身体对营养的需求,同时还有助于降低胆固醇和血压。

运动是预防心脏病的另一个有效措施,定期进行适量的有氧运动可以促进血液循环,增强心肺功能,减少心血管问题的发生。建议每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动,如快走、骑车、游泳等。

力量训练也是必要的,进行适量的力量训练可以增强肌肉力量,提高基础代谢率,进一步促进心血管健康。无论是进行有氧运动还是力量训练,都应注意逐渐增加运动强度和运动时间,避免过度劳累。

除了身体健康外,心理健康也是预防心脏病的重要因素。在日常生活中,学会调节压力是至关重要的。长期处于高压状态会导致身体紧张,增加心脏负担。因此,要学会放松心情的方法,如冥想、瑜伽、听音乐等。另外,保持乐观的心态也有助于降低心脏疾病的发病率。乐观的人通常心理压力较小,能够更好地应对生活中的各种挑战。

充足的睡眠也是保持心理健康的重要措施之一。睡眠不足会导致身体紧张、焦虑和抑郁等问题,进而影响心脏健康,建议每晚保持7小时~8小时的高质量睡眠时间。戒烟戒酒对心脏健康至关重要,烟草中的有害物质和酒精都会加重心脏负担,增加心血管问题。

冬季天气寒冷,血管容易收缩,导致心脏负担增加。因此,要注意保暖,尤其是对于老年人等高危人群。充足饮水也是预防心脏病的重要措施之一。保持充足的水分摄入有助于降低血液黏度,预防血栓形成,建议每日饮水量为1500毫升~2000毫升。

通过定期进行心电图、血压、血脂等检查,可以及早发现潜在的心脏问题,及时采取措施进行干预和治疗。

(作者供职于山东省聊城市茌平区中医医院)

# 手术室紧急情况处理与应急演练

□赵娟

手术室是医院非常重要的部门之一,在手术过程中,可能会出现一些紧急情况,需要医护人员及时处理。为了提高手术室应对紧急情况的能力,医院通常会定期组织应急演练。

## 如何处理紧急情况

手术室是医院对患者实施手术治疗、检查、诊断并担负抢救工作的重要场所,常常会有很多意外的紧急情况出现。因此,医护人员应了解、掌握各种紧急情况的处理。

突发大出血是手术中最为紧急的情况之一,需要迅速采取措施,止血并输血补液。医护人员

应立即通知手术医生,迅速找到出血点,采取压迫止血或使用止血带等方法,同时准备好输血补液的设备和药品,确保患者生命安全。

**心搏骤停**是手术中最为严重的情况之一,需要立即采取心肺复苏等措施。医护人员应立即进行胸外心脏按压和人工呼吸,同时准备好除颤器和抢救药品,确保患者心肺功能恢复正常。

**麻醉意外**是手术中常见的情况之一,需要迅速采取措施,确保患者生命安全。医护人员应立即通知麻醉医生,观察患者的呼吸和心跳情况,采取必要的

措施,如气管插管或人工呼吸等,确保患者生命安全。

**手术器械故障**是手术中常见的情况之一,需要迅速采取措施,确保手术顺利进行。医护人员应立即通知手术医生,迅速更换故障器械,同时准备好备用器械,确保手术顺利进行。

## 如何进行应急演练

手术室应急演练是为了提高手术室应对紧急情况的能力,保证患者的安全和手术的成功。应急演练应定期组织,全体医护人员必须认真参与,熟悉各种紧急情况的处理方法。

手术室应急演练应制订详

细的演练计划,包括演练时间、演练内容、参演人员等。应急演练的内容应包括突发大出血、心搏骤停、麻醉意外、手术器械故障等。演练计划和内容应根据实际情况确定,确保演练的有效性和实用性。

手术室应急演练应按照规定的流程进行,包括紧急情况的发现、医护人员的处理、协调配合等。

手术室应急演练结束后,应进行演练总结。总结应包括演练效果、存在的问题、改进措施等。

医院应根据自身特点修订应急预案,定期组织医护人员演

练,并不断完善应急措施,提高手术室紧急情况的急救水平和应急处置能力,保障患者的安全。保持常备不懈,才能在紧急情况下及时、迅速、高效、有序地应对。

手术室紧急情况处理与应急演练是手术室管理的重要内容之一,医护人员必须熟悉各种紧急情况的处理方法,才能保证患者的安全和手术的成功。手术室应急演练应定期组织,医护人员必须认真参与,熟悉各种紧急情况的处理方法,提高手术室应对紧急情况的能力。

(作者供职于山东省聊城市退役军人医院)