

屈光不正的治疗方法

□刘丽媛

屈光不正是指眼在不使用调节时,平行光线通过眼的屈光作用,不能在视网膜上形成清晰的物像,而在视网膜前方或后方成像。临床上屈光不正主要包括近视、远视和散光。

成因

屈光不正的成因多种多样,其中遗传因素和不合理用眼是两个重要的因素。遗传因素在屈光不正的发病中起着不可忽视的作用。

同时,不良的用眼习惯会导致眼睛过度疲劳促成屈光不正,如看书、写字姿势不正确,光线不好,眼与书的距离过近,看书时间过长和在走路、坐车时看书等。此外,过度使用电子产品也是导致屈光不正的重要原因。

症状

屈光不正的主要症状包括视力模糊、眼睛疲劳、头痛等。视力模糊是屈光不正较常见的症状,患者会发现看远处或近处的物体变得模糊不清。眼睛疲劳也是屈光不正的常见症状,患者会感到眼睛干涩、痒、有异物感等。头痛则是由眼睛长时间处于调节状态,导致肌肉疲劳引发的。

诊断

屈光不正的诊断主要通过视力检查、验光等方法进行。视力检查可以初步判断患者的视力状况,而验光则可以更精确地了解患者的屈光状态,包括近视、远视和散光的度数等。

治疗

屈光不正的治疗方法主要包

括视觉训练、配戴框架眼镜或角膜塑形镜、药物治疗和手术治疗等。

视觉训练 通过进行一系列的眼部运动和视觉训练,改善眼睛的调节能力和协调性,减轻屈光不正的症状。这种方法对于轻度屈光不正或视功能问题有一定帮助。

配戴框架眼镜或角膜塑形镜 这是较常见的屈光不正治疗方法。框架眼镜可以根据患者的度数定制,通过调整光线的折射,使视觉更加清晰。角膜塑形镜则是一种特殊的隐形眼镜,通过改变角膜形状来矫正视力。这种方法适用于各种类型的屈光不正患者。

药物治疗 部分药物可以帮助改善屈光不正的症状,如硫酸阿托品滴眼液、氯喹滴眼液等。但需要注意的是,药物治疗通常只能缓解症状,而不能根治屈光不正。

手术治疗 对于严重的屈光不正患者,可以考虑进行手术治疗。常见的手术方法包括激光近视手术、晶体植入术等。这些手术通过改变眼球的形状或结构来矫正视力。但手术治疗需要严格掌握适应证和禁忌证,且术后需要注意眼部护理和定期复查。

预防与保健

预防屈光不正的关键在于保持良好的用眼习惯和生活方式。

保持良好的用眼姿势 看书、写字时保持正确的姿势,眼睛与书本的距离应保持在30厘米以

上。避免在光线不足或光线过强的环境下用眼。

控制用眼时间 避免长时间用眼,定期休息并远眺,以缓解眼部疲劳。使用电子产品时要注意保持适当距离和角度,并尽量减少使用时间。

增加户外活动 适当参加户外活动,有助于放松眼睛,缓解眼部疲劳。

保持饮食均衡 饮食中应含有丰富的维生素A、维生素C和维生素E等营养素,这些营养素对眼睛健康有益。

定期进行眼部检查 定期到医院进行眼部检查,以便及时发现并处理屈光不正等问题。

(作者供职于河南科技大学第二附属医院眼科)

需要牢记的脑出血知识点

□郭伟

脑出血是指非外伤性脑实质内血管破裂引起的出血。这是一种起病急骤、病情凶险、死亡率较高的脑血管疾病。因此,了解脑出血的相关知识,对于预防、识别和治疗脑出血具有重要意义。

发病原因 高血压 高血压是脑出血的常见病因。长期高血压会导致脑血管硬化、脆性增加,容易在情绪激动、过度用力等情况下发生破裂出血。

脑血管病变 脑血管畸形、脑动脉瘤、脑淀粉样血管病等病变,均可导致脑血管破裂出血。

不良生活习惯 长期吸烟、饮酒、过度劳累、熬夜等不良生活习惯,可增加脑出血的风险。

情绪激动 情绪改变也是脑出血的重要诱因。情绪变化时,可能出现交感神经兴奋,心跳加快,血压突然升高,使得原本脆弱的血管破裂。

临床表现 头痛 脑出血患者常出现剧烈头痛,多位于出血部位一侧,伴有恶心、呕吐等症状。

肢体障碍 脑出血可导致肢体瘫

痪、麻木、无力等症状,严重者可出现偏瘫、截瘫等。

语言障碍 部分患者可出现言语不清、失语等语言障碍症状。

意识障碍 脑出血严重时,患者可出现嗜睡、昏迷等意识障碍症状。

诊断方法 头颅CT(计算机断层成像) 头颅CT是诊断脑出血的首选方法,具有快速、准确的特点。CT图像可清晰显示出血部位、出血量及周围组织情况。

头颅MRI(磁共振成像) 对于某些特殊类型的脑出血,如脑血管畸形、脑动脉瘤等,MRI检查可提供更详细的诊断信息。

脑脊液检查 脑脊液检查有助于排除其他类型的脑部疾病,如脑膜炎、脑肿瘤等。

治疗 急救处理 对于脑出血患者,应首先进行急救处理,包括保持呼吸道通畅、控制血压、降低颅内压等。

手术治疗 对于出血量大、病情严重的患者,可能需要进行手术治疗,如开颅血肿清除术、脑室引流术等。

药物治疗 药物治疗主要包括控

制血压、降低颅内压、防止并发症等。常用的药物包括降压药、利尿剂、止血药等。

脑出血的预后因病情严重程度、治疗时机和方法等因素而异。一般来说,轻度脑出血患者经过及时治疗,预后较好;而重度脑出血患者则可能遗留严重的后遗症,甚至危及生命。因此,对于脑出血患者,应尽早发现并进行治疗,改善预后。

预防 控制血压 高血压是脑出血的主要原因,因此控制血压是预防脑出血的关键。患者应遵医嘱规律服药,定期监测血压,保持血压在正常范围内。

改善生活习惯 戒烟限酒,保持充足睡眠,避免过度劳累和熬夜等不良生活习惯,降低脑出血的风险。

饮食调节 保持低盐、低脂、低糖的饮食结构,增加富含纤维素的和维生素E的食物,有助于维护血管健康。

定期体检 定期进行体检,及时发现并处理脑血管病变等潜在风险,有助于预防脑出血。

(作者供职于河南省卢氏县中医院神经内科)

ECMO的工作原理与应用

□陈永良

ECMO,又称体外膜氧合器。它的工作原理是,将人体血液通过管路从体内引流至膜式氧合器,经氧合后再用驱动泵将血液灌入体内,部分或全部代替人体心肺功能,为患者的重要组织器官输送氧合血,维持患者呼吸及循环的平稳。

ECMO的基本结构主要包括驱动泵(人工心)、氧合器(人工肺)、插管和管路、热交换器、变温水箱和监测系统部分。驱动泵提供血液循环的动力,目前,临床上首选离心泵,优势是安装移动方便,易于管理,血液破坏小。氧合器主要进行氧合血液、排出二氧化碳。氧合器分为硅胶膜型与中空纤维型两种。硅胶膜氧合器血浆渗漏少,血液成分破坏小,适合长时间使用。中空纤维氧合器易预充、易涂层、气体交换能力好,阻力低,越来越多的新一代中空纤维氧合器应用于临床。

ECMO的基本原理是将患者的静脉血引流至体外,经肺膜氧合后,再回

输到患者的动脉或静脉,部分或完全替代心肺功能,让心脏和肺脏得到充分休息,保障全身供氧和血流动力学处于相对稳定的状态,在一段时间内维持患者基本生命体征,以争取心、肺功能得到治愈及功能恢复的概率。

主要工作模式有静脉-动脉模式(VA-ECMO)、静脉-静脉模式(VV-ECMO)、动脉-静脉模式(AV-ECMO)。

ECMO作为一种治疗危重症的手段,主要用于循环支持、呼吸支持和替代体外循环三个方面。目前,ECMO适应证也在发展扩大,一旦患者因为任何原因导致发生威胁生命的呼吸和心脏功能不全时,均可实施ECMO辅助支持患者生命,为进一步诊治赢得宝贵时间。

ECMO与体外循环既有联系又有区别。ECMO是一种特殊形式的体外循环技术,其源于体外循环,并在体外循环的基础上进一步发展和完善。具体来说,体外循环通常在手术室内实施,主要用于心血管外科手术,而ECMO

则主要在重症监护室和急诊科实施。ECMO采用封闭系统,体外循环的肝素抗凝程度高,而ECMO则采用较低剂量的抗凝。此外,ECMO通常常温运行,而体外循环则会根据手术需要对患者进行不同程度的降温。在血液处理方面,ECMO无需稀释患者血液,而体外循环过程中则需要稀释血液,以减少阻力和血液破坏。在插管部位方面,体外循环手术常进行升主动脉和右心插管,而ECMO多采用外周插管。这些差异旨在提供更高效率、更安全和个性化的心肺支持。

ECMO作为一种重要的体外生命支持技术,临床应用广泛,在危重症患者救治过程中起到了非常重要的作用。

ECMO并非适用于所有的病例,它需要在专业医生指导下和严密监测下使用。

(作者供职于河北省承德医学院附属医院心脏外科)

献血后的注意事项

□张丽娜

无偿献血是一项光荣的志愿服务行为。献血者为了投身社会公益行动,无偿将自己的健康血液,捐献给需要帮助的弱势群体。但是在献血后,有些注意事项需要了解,以免引起不良反应。

献血后的注意事项

献血后休息5分钟~10分钟,不要急起,自粘弹性绷带20分钟后自行解开,针眼处的敷料至少保留4小时。

保持针眼部位的清洁干燥,在献血后的48小时内,应尽量避免让针眼部位接触水或其他液体,因为湿润的环境容易滋生细菌,增加感染的风险。如果确实需要洗澡,建议在采血部位使用防水贴进行保护。除了防水,还要避免其他可能污染采血部位的物质接触,如尘土、化妆品等。这些物质可能含有细菌或刺激性成分,容易引发感染或加重皮肤刺激。

两天内不要过量饮酒,不要做剧烈运动及高空作业。适当补充营养,切勿暴饮暴食,以免影响肠胃功能。

对于晕针、晕血的人群,献血前应告知医务人员,以便采取必要的预防措施。在采血过程中,应保持放松的心态,避免过度紧张和恐惧。如果出现头晕、恶心等晕针、晕血的症状,应立即停止采血躺下休息。

避免不良反应的关键措施

避免剧烈运动 献血后,身体需要一定的时间来恢复。此时应避免剧烈运动或重体力劳动,以免加重心脏负担影响血液循环,导致头晕、乏力等不良反应。

补充水分和营养 采血会导致体内血液量的暂时减少,及时补充水分和营养非常重要。建议献血后适量饮用温开水,促进血液循环和新陈代谢。同时,可以适当摄入富含铁、蛋白质和维生素的食物,如瘦肉、鸡蛋、绿叶蔬菜等,补充造血所需要的营养物质。

观察身体反应 献血后休息5分钟~10分钟方可离开。如果在观察过程中出现头晕、乏力、恶心、呕吐等不适症状,应立即停止活动,躺下休息,并尽快告知医务人员。这些症状可能是由于抽血引起的短暂性贫血或低血压所致,需要及时处理。如果针眼处青紫,24小时后可用毛巾热敷,如有持续出血,可延长至48小时后热敷,一周后可自行消退。

在日常生活中,我们应该注重身体健康的维护。保持良好的作息习惯、饮食均衡、适度运动等,提高身体的抵抗力和恢复能力,减少发生献血后的不良反应,保障身体健康和生命安全。

(作者供职于河北省血液中心血液保障科)

肛裂,作为一种常见的肛门疾病,常常给人们的生活带来不便和痛苦。了解肛裂的日常保健知识,对于预防肛裂、减轻症状及促进康复具有重要意义。

何为肛裂

肛裂是指肛门黏膜及皮肤层裂开形成的溃疡,主要表现为肛门疼痛、出血和排便困难。肛裂的发生与多种因素有关,如大便干燥、排便用力过猛、肛门感染等。因此,预防肛裂的关键在于改善生活习惯,保持大便通畅。

对肛裂认识的常见误区

误区一 认为肛裂是痔疮或肠癌的表现。实际上,肛裂与痔疮、肠癌在症状上有明显的区别。肛裂的出血量少且伴有明显的撕裂疼痛感,而痔疮的出血量大且无疼痛感。

误区二 认为只有便秘才会导致肛裂。虽然便秘是肛裂的主要诱因之一,但肛裂的发生还可能因为肛管局部皮肤抵抗力差,如睡眠不足、油炸辛辣的饮食和天气干燥等因素都可能导致肛管局部皮肤抵抗力下降,从而发生肛裂。

误区三 将肛裂出血疼痛视为小病,忽视治疗。肛裂若不及时治疗,可能导致陈旧性肛裂,这种肛裂往往伴有慢性溃疡、哨兵痔和肛乳头肥大等症状。

误区四 过于依赖药物控制肛裂出血疼痛的症状。虽然药物可以在短时间内缓解症状,但并不能真正治愈肛裂。长期使用药物可能降低疗效,甚至产生副作用。

误区五 病急乱投医,误信小诊所的广告。小诊所往往没有专业的医生和先进的技术,治疗条件差,容易造成患者感染,使病情恶化。

肛裂的日常保健措施

保持大便通畅 多吃富含纤维素的食物,如蔬菜、水果、粗粮等,增加粪便体积,刺激肠道蠕动,促进排便。同时,保持足够的水分摄入量,防止大便干燥。养成良好的排便习惯,每天定时排便,避免长时间憋便。排便时不要过于用力,以免加重肛裂症状。

减轻肛门压力 长时间久坐会增加肛门压力,不利于肛裂的康复。因此,要进行适当运动,避免长时间保持同一姿势。定期进行提肛运动,有助于增强肛门括约肌的收缩力,改善肛门血液循环,促进肛裂愈合。

保持肛门清洁 排便后用温水清洗肛门,避免使用刺激性的肥皂或洗液。清洗时要轻柔,以免加重肛裂伤口。保持内裤清洁干燥,避免细菌滋生。选择透气性好的棉质内裤,以减少对肛门的摩擦。

用药护理 在医生建议下,可使用一些具有消炎、止痛、促进愈合的药膏或栓剂,以缓解肛裂症状。采用温水坐浴,有助于改善肛门血液循环,减轻疼痛和肿胀。坐浴时水温要适宜,避免过烫或过凉。避免自行用药,不要随意使用未经医生建议的药物,以免加重症状或引发其他并发症。

运动及心理护理 进行适当的体育锻炼,增强身体素质,提高抵抗力。合理安排工作和休息时间,避免过度劳累。保持积极乐观的心态,避免过度焦虑和紧张,有利于肛裂的康复。

肛裂是一种常见的肛门疾病,保持良好的生活习惯、饮食调整、运动锻炼及心理调适等都是肛裂日常保健的关键。同时,要避免误区,确保肛裂得到及时、正确的治疗。

(作者供职于北京中医药大学东直门医院洛阳医院肛肠科)

微生物检验在感染控制中的应用

□贾向红

微生物检验作为医生在诊疗中的一种常用手段,在对感染的控制中能够帮助医生分辨感染类型,开展针对性治疗,提高治疗措施的有效性。那么,微生物检验在感染控制中如何应用呢?

病毒、细菌感染会造成哪些危害

皮肤损伤 有些病毒感染到皮肤表皮后,会引起局部皮肤疱疹、水泡等情况,严重的患者会感到感染部位疼痛、瘙痒,严重的还会出现破溃流脓的现象。

呼吸道感染 呼吸道感染是日常生活中常见的感染症状之一,感染之后患者会出现鼻塞、流鼻涕、喉咙痛、发热等症状,严重的病毒感染还会造成呼吸困难、肺部感染等症状。

消化道感染 生活中较常见的消化道感染案例是腹泻和呕吐,严重时会引起急性肠胃炎、痢疾等症状,如果置之不理的话,患者很有可能会因为脱水而危及生命。

其他 如眼部感染,遭受感染后会引发结膜炎、角膜炎、葡萄膜炎等,一旦经感染病毒很有可能会通过血液感染肾脏,从而引发肾炎等一系列严重疾病。

神经系统损伤 病毒感染神经系统患者很容易出现意识不清、头晕、身体麻木等症状,严重的会影响患者的语言功能和面部表情,造成口角歪斜的情况。

微生物检验在感染控制中的应用 诊断感染病原体 细菌培养是较为常见的微生物检验方法之一,通过将样本放在特

定的培养基上进行培养,可以使样本中的细菌繁殖生长成可供观察的细菌菌落,以便医生确定细菌的形态和特征,确定病原体的种类,制定针对性的治疗措施。

检测疾病流行情况 微生物检验有追踪病原体流行趋势的作用,当流行性疾病在社会中盛行时,微生物检测可以帮助卫生疾控部门检测病原体暴发、传染及变异情况,以便卫生疾控部门及时采取有效措施,避免病原体进一步扩散。

感染控制和预防 微生物检验可以在医疗卫生机构中进行感染控制,如患者手术完成后,可能会存在伤口细菌感染的情况,致使病情加重、恶化。此时通过微生物检测可以帮助医生快速识别病原体并隔离感染源,还可以为医生迅速采取控制措施提供数据支撑,进一步保证患者的生命安全。

抗生素耐药性检测 微生物检测在感染控制中还有评估细菌耐药性的作用。抗生素是控制感染的重要手段,微生物检测可以帮助医生了解细菌对常用抗生素的敏感性,合理使用抗生素,同时有助于合理使用抗生素政策的制定,有效改善抗生素滥用的情况,防止耐药菌株的传播。

微生物检测在感染控制中有着很大的应用价值,在医疗诊疗系统中占据着重要地位。相信随着科技的发展,微生物检测技术将会更加先进,为医疗事业的发展作出更大贡献。

(作者供职于河南省许昌市人民医院检验科)

高血压病的防控与护理

□杜文静

随着现代生活节奏的加快,高血压病已经成为影响人们健康的重要疾病之一。高血压病不仅影响个人的生活质量,还可能引发一系列严重的并发症,如心脏病、中风等。因此,高血压病的防控与管理显得尤为重要。

认识高血压病

高血压病是一种常见的慢性疾病,表现为血液在血管中流动时对血管壁产生的压力持续高于正常水平。高血压病通常没有明显症状,但长期不加控制,会导致发生心脏病、中风、肾脏疾病等多种问题。因此,认识和预防高血压病非常重要。

饮食护理要点

选择健康饮食是控制高血压病的关键。限盐饮食 减少食盐摄入量,每日不超过6克,以降低血压水平。

增加钾摄入量 多吃富含钾的食物,如香蕉、土豆、菠菜等,有助于降低血压。

减少脂肪摄入量 避免过多摄入动物脂肪,选择低脂食品,减少心血管负担。

增加富含纤维食物的摄入量 多吃富含纤维的食物,如燕麦、全麦面包等,有助于控制体重和血压。

适量饮酒 男性每日饮酒量不超过两个标准饮品,女性不超过一个,避免酗酒。

运动建议

定期运动 每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动,如快走、游泳、骑自行车等。

力量训练 每周进行2次~3次

力量训练,增强肌肉力量和体能耐力。

避免久坐 每小时起身活动5分钟~10分钟,减少久坐带来的健康风险。

心理调适方法 放松心情 学习释放压力,如通过冥想、深呼吸、瑜伽等方式来放松心情。

良好睡眠 保证充足睡眠,每晚7小时~8小时,维持血压稳定。

社交活动 积极参与社交活动,与他人交流,分享心情,减轻心理负担。

药物服用提醒 按时服药 严格按照医生的指示,按时按量服用降压药物。

不要自行停药或换药 如有不适,应及时咨询医生,避免擅自更改药物剂量或种类。

注意药物副作用 在服用药物后如有不适,如头痛、头晕等,应及时就医,排除药物副作用的可能性。

定期监测 定期测量血压 至少每月测量一次血压,了解自身血压状况,及时发现问题。

定期体检 每年至少进行一次全面体检,包括心电图、肾功能检查等,以评估高血压病对身体的影响。

家庭急救措施 学习急救知识 了解高血压病的紧急症状,如头晕、头痛、恶心等,学会基本的急救措施。

家中常备急救药品 家中备有急救药品,如硝酸甘油等,以备不时之需。

及时就医 一旦出现紧急症

状,应立即就医,以免延误治疗。

社区资源利用 参加社区健康讲座 了解高血压病的相关知识,增强自我保健意识。

利用社区医疗资源 如社区医疗中心、卫生服务站等,定期进行血压监测和健康咨询。

参与社区活动 通过参加社区活动,如健身操、打太极拳等,增强身体素质,预防高血压病。

高血压病的护理需要从多方面入手,包括认识高血压病、调整饮食、增加运动、心理调适、规范用药、定期监测、家庭急救及利用社区资源等。综合运用这些措施,我们可以有效地控制高血压病,提高生活质量,享受健康生活。

(作者供职于山东省聊城市茌平区杜郎口中心卫生院)