

# 白内障的相关知识

□唐春

很多人对白内障并不陌生。然而,关于白内障的成因、症状、治疗及预防,许多人可能还存在一些误区和误解。本文旨在为大家普及白内障的相关知识。

首先,我们要了解白内障的成因。白内障主要是由眼球内的晶状体发生混浊,导致视力下降。晶状体是眼球内的一个重要结构,负责调节眼睛的焦距,使我们能够清晰地看到远近不同的物体。然而,随着年龄的增长,眼部疾病、外伤或长期使用某些药物等因素,晶状体会逐渐变得混浊,进而引发白内障。

白内障的症状主要表现为视力下降、视物模糊、眩光等。在白

内障初期,患者可能只是感觉视力略有下降,但随着病情的加重,视力下降会越来越明显,甚至可能出现失明的情况。因此,一旦出现这些症状,我们应及时就医,以便得到准确的诊断和治疗。

那么,如何诊断白内障呢?一般来说,医生会通过询问病史、进行眼部检查及使用专业的眼科仪器来确诊白内障。在确诊后,医生会根据患者的具体情况制定治疗方案。

白内障的治疗主要包括药物治疗和手术治疗两种。需要注意的是,目前尚无有效的药物能够治愈白内障。因此,对于大多数白内障患者来说,手术治疗是最

佳的选择。手术方法主要包括白内障摘除术和人工晶状体植入术。通过手术,医生可以清除混浊的晶状体,并植入一个人工晶状体,以恢复患者的视力。

当然,预防白内障同样重要。首先,保持健康的生活方式是预防白内障的基础。我们应该戒烟限酒,避免长期暴露于有害物质的环境中。烟草和酒精对眼睛的伤害是众所周知的,不仅可能引发白内障,还可能加重其他眼部疾病。同时,适度的运动有助于改善血液循环,为眼睛提供充足的营养,从而维护眼部健康。

其次,饮食对预防白内障同样重要。我们应该摄入富含维生素C、维生素E、维生素A和抗氧化剂的食物,比如新鲜的水果、蔬菜、全谷类食物和坚果。这些食物有助于保护晶状体免受氧化损伤,延缓白内障的发生。此外,适当补充富含叶黄素和玉米黄质的食物,比如菠菜、羽衣甘蓝和蛋黄,也有助于维护眼睛健康。

除了生活方式和饮食调整,我们还应该注意眼部保护。长时间暴露在强烈的阳光下会增加白内障的风险,外出时应佩戴宽边帽和太阳镜,以减少紫外线对眼睛的伤害。同时,避免长时间盯着电子屏幕,每隔一段时间应适当休息眼睛,以减轻眼部疲劳。

再次,定期进行眼科检查也是预防白内障的重要手段。通过检查,我们可以及时发现并处理眼部问题,防止病情恶化。对于已经患有轻度白内障的患者,定期检查也有助于监测病情进展,及时采取治疗措施。

最后,我们需要认识到预防白内障是一个长期而持续的过程。我们不能期望通过一两次的改变就能完全避免白内障的发生。相反,我们应该将预防白内障的措施融入到日常生活中,使之成为我们生活的一部分。只有这样,我们才能真正降低患白内障的风险,保护我们的视力健康。

(作者供职于山东省泰安光

明爱尔眼科医院)

再次,定期进行眼科检查也

## 年纪轻轻,为何会腰椎间盘突出

□何耀武



资料图片

腰椎间盘突出症患者日益年轻化。那么,年纪轻轻为什么会腰椎间盘突出呢?

我们需要了解腰椎间盘的结构和功能。腰椎间盘由髓核、纤维环和软骨板三部分组成。髓核位于中央,为液态团块,提供营养并承担脊柱负荷;纤维环绕髓核,由多层纤维束构成,可分散脊柱受到的冲击;软骨板位于椎体与纤维环、髓核之间,维持椎间盘位置和形状。功能上,腰椎间盘具有缓冲减震作用,能够吸收外力冲击,保护脊柱组织;同时维持椎间隙高度和稳定性,使腰

椎适应日常生理的功能。此外,它还维持腰椎的椎间孔高度和关节突高度,保持神经根通畅,防止腰痛和腿麻等症状。当腰椎间盘受到长期或过度的压力时,就容易发生病变,导致突出。

年轻人患腰椎间盘突出主要有以下原因:

一方面,现代生活方式的改变是导致腰椎间盘突出的重要原因。随着科技的进步,人们的生活越来越便捷,但同时也带来了更多的久坐和缺乏运动的问题。长时间的坐姿工作、学习或娱乐,使得

腰椎间盘长时间处于受压状态,得不到充分的休息和恢复。此外,缺乏运动也导致腰部肌肉力量不足,无法有效支撑腰椎,进一步增加了腰椎间盘突出的风险。

另一方面,不良的生活习惯也是导致腰椎间盘突出的重要因素,比如长时间低头玩手机,不正确的坐姿和站姿、过度使用空调等,都会对腰椎间盘产生不良影响。这些不良习惯使得腰椎间盘受到不正常的压力分布,久而久之,就会导致突出。

此外,年轻人腰椎间盘突出出的原因还包括个体差异和遗传因素。每个人的身体状况和遗传背景不同,有些人可能天生腰椎间盘结构较为脆弱,容易受到损伤。一些遗传性疾病也可能增加腰椎间盘突出出的风险。

面对这一问题,我们应该如何应对呢?首先,改善生活方式是关键。年轻人应该尽量避免长时间久坐,每隔一段时间起身活动一下,缓解腰部压力。其次,加强体育锻炼,提高腰部肌肉力量,有助于支撑和保护腰椎间盘。再次,纠正不良的生活习惯也是必不可少的,要保持正确的坐姿和站姿,避免长时间低头玩手机,合理使用空调等,都有助于减少腰椎间盘的受损风险。

(作者供职于湖北省鄂西县人民医院)

## 医院护理走进社区

□李红芳

随着社会的发展和人口老龄化的加剧,人们对医疗服务的需求日益增长。在这样的背景下,医院护理走进社区,为居民提供专业、便捷的医疗服务,成为了一种新型的服务模式。这种模式的出现,不仅缓解了医院的压力,也让居民在家门口就能享受到高质量的医疗服务。

**意义** 随着人们对医疗服务需求的增加,医院的压力越来越大。而医院护理走进社区,可以将一部分基础护理工作转移到社区,从而减轻医院的负担。

**提高居民健康水平** 医院护理走进社区,可以让居民在家门口就能享受到专业的医疗服务。这不仅可以帮助居民及时发现并处理健康问题,还能提高居民的健康意识和自我保健能力。

**服务内容** 基础医疗服务 包括日常体检、常见病诊疗、健康咨询等。医护人员

会定期到社区开展义诊活动,为居民提供便利的医疗服务。

**康复护理服务** 针对术后康复、慢性病患者等需要特殊护理的人群,医院护理可提供专业的康复指导和服务,有助于提高患者的康复效果和生活质量。

**健康教育服务** 通过开展健康讲座、组织健康活动等,向居民普及健康知识,提高居民的健康素养和自我保健能力。

**心理咨询服务** 针对现代人面临的压力和心理问题,可提供专业的心理咨询服务,帮助居民疏导情绪、缓解压力,促进心理健康。

**长期照护服务** 针对老年人和行动不便的人群,可提供长期的照护服务,包括日常生活照料、医疗护理等,确保他们得到全面、专业的关怀。

**如何可持续发展** 加强政策支持 政府应出台相关政策,鼓励和支持医院护理走进社区

的发展,包括资金支持、税收优惠、人才引进等方面,为医院护理走进社区提供有力的政策保障。

**建立完善的培训体系** 针对社区医护人员,建立完善的培训体系,提高他们的专业水平和医疗服务能力,确保他们能够为居民提供高质量的医疗服务。

**加强信息化建设** 利用信息化手段,建立医院与社区之间的信息共享平台,实现居民健康信息的实时更新和共享,方便医护人员为居民提供个性化的医疗服务。

**加强团队合作** 医院与社区卫生服务机构之间应加强团队合作,共同为居民提供优质的医疗服务。医院可以为社区卫生服务机构提供技术支持和业务指导,同时与社区卫生服务机构共同开展科研项目,提高医疗服务的科学性和有效性。

(作者供职于山东省聊城市中医医院)

高血压病作为一种常见的慢性疾病,严重影响患者的生活质量和健康状况。对于高血压病患者来说,掌握相关的护理常识是至关重要的。

**调整生活方式**

**饮食调整** 高血压病患者应遵循低盐、低脂、低胆固醇、高维生素的饮食原则。减少盐分的摄入,有助于降低血压。同时,多食用富含钾、镁、钙等微量元素的食物,比如海带、紫菜、菠菜等,有助于维持血压稳定。此外,还应增加优质蛋白质的摄入,比如瘦肉、鱼、蛋等,以满足身体营养需求。

**戒烟限酒** 吸烟和饮酒是高血压病的重要危险因素。因此,患者应尽量戒烟,限制饮酒,以减轻对血管的损害。

**适量运动** 适当的体育锻炼有助于降低血压,改善心血管功能。患者可根据自身情况选择适合的运动方式,比如散步、慢跑、游泳等,每周进行至少3次每次30分钟以上的中等强度运动。

**控制体重** 肥胖是高血压病的独立危险因素。因此,患者应保持健康的体重,通过合理的饮食和运动来控制体重增长。

**定期监测血压**

定期监测血压有助于患者及时了解自己的血压状况。通过每日或每周固定时间的血压测量,患者可以观察血压的变化趋势,从而判断自己的病情是否稳定,是否需要调整治疗方案。这种自我监测的方式,让患者更加主动地参与到疾病管理中来,提高了治疗的依从性和效果。此外,定期监测血压还有助于预防并发症的发生。高血压病是导致心脑血管疾病、肾脏疾病等多种并发症的重要危险因素。通过定期监测血压,患者和医生可以及时发现血压的异常波动,从而采取相应的措施进行干预,降低并发症的发生率。

**遵医嘱服药** 高血压病患者需要长期服用降压药物来控制血压。患者应遵医嘱按时服药,不可随意停药或更改药物剂量。同时,患者还应了解药物的不良反应和注意事项,如有不适及时就医。

**心理调适**

高血压病患者应保持积极的心态,避免过度焦虑、紧张等负面情绪。可以通过参加兴趣爱好活动、与家人朋友交流等方式来缓解压力,保持良好的心理状态。

**并发症的预防与护理**

高血压病患者容易并发心脑血管疾病、肾脏疾病等。因此,患者应定期进行相关检查,以便及时发现并处理并发症。同时,患者还应遵循医生的建议,积极采取措施预防并发症的发生。

**其他注意事项**

避免长时间站立或坐着,应适当活动身体,防止血液循环不畅。注意保暖,避免寒冷刺激导致血管收缩,血压升高。养成良好的排便习惯,避免便秘用力过度导致血压突然升高。

(作者供职于山东省济南市济阳区仁风镇中心卫生院)

## 冠心病的护理方法

□杨绘



资料图片

冠心病,即冠状动脉粥样硬化性心脏病,是一种常见的血管疾病。随着生活节奏的加快和不良生活习惯的普遍,冠心病的发病率逐年上升,严重威胁着人们的生命健康。因此,了解冠心病的护理知识,对于预防疾病、减轻症状、提高生活质量具有重要意义。

**倾听与陪伴** 家属和医护人员应耐心倾听患者的心声,了解他们的需求和困扰,给予关爱和支持。要陪伴患者度过难关,让他们感受到温暖和关爱。

**疏导情绪** 鼓励患者积极面对疾病,保持乐观的心态。通过心理疏导、放松训练等方法,帮助患者缓解焦虑、抑郁等负面情绪,提高心理承受能力。

**建立信心** 向患者普及冠心病的相关知识,让他们了解疾病的发病机理、治疗方法及预后情况。通过成功案例的分享,激发患者战胜疾病的信心,增强康复的动力。

**药物护理** 冠心病患者需要长期服用药物来控制病情,比如抗血小板药物、降脂药物、降压药物等。正确的用药方法和剂量对于治疗效果至关重要。

**遵医嘱用药** 患者应严格按照医生的指导用药,不得随意更改药物种类、剂量和用法。如有疑虑或不适,应及时咨询医生。

**观察药物反应** 患者在服药期间,应注意观察药物反应,如出现过敏、胃肠道不适等症状,应及时就医。

**定期复查** 患者应定期到医院进行复查,了解病情变化和药物疗效,以便及时调整治疗方案。

(作者供职于山东省济宁市第二人民医院)

**生活护理** 饮食调理 冠心病患者应遵循低盐、低脂、低糖的饮食原则,多摄入富含纤维素的蔬菜、水果和全谷类食物。避免过度摄入高热量、高脂肪的食物,比如油炸食品、动物内脏等。同时,戒烟限酒,保持良好的饮食习惯。

**适量运动** 冠心病患者应根据自身情况,选择适合自己的运动方式,比如散步、慢跑、游泳等。运动有助于增强心肺功能,改善血液循环,降低血压和血脂水平。但需注意运动强度不宜过大,避免过度劳累。

**规律作息** 保持规律的作息时间,保证充足的睡眠,有助于调整身体状态,缓解冠心病症状。避免熬夜、过度劳累等不良生活习惯。

**心理护理** 冠心病患者往往伴随着焦

## 病毒性肝炎诊断技术的发展

□赵守勇

病毒性肝炎是一种由多种肝炎病毒引起的传染病,对人类健康造成了极大的威胁。随着医学科技的进步,病毒性肝炎的诊断技术也在不断发展,为疾病的早期发现、准确诊断和及时治疗提供了有力支持。

**发展历程**

病毒性肝炎的诊断技术经历了从传统的生化检验到现代分子生物学技术的演变。早期的诊断方法主要依赖于生化指标和免疫学检测,比如肝功能检测、肝炎病毒抗体检测等。这些方法虽然简便易行,但存在敏感性低、特异性差等局限性,难以满足临床需求。

随着分子生物学技术的发展,基因测序技术等逐渐应用于病毒性肝炎的诊断。这些技术具有高敏感性、高特异性、快速准确等优点,为病毒性肝炎的早期诊断和病毒分型提供了有力工具。此外,随着免疫学的深入研究,新型免疫诊断方法也不断涌现,为病毒性肝炎的免疫诊断提供了新的思路。

**现状**

目前,病毒性肝炎的诊断技术已经相当成熟,经常多种方法联合应用。

**生化检验** 通过检测肝功能指标,比如转氨酶、胆红素等,初步判断肝脏损伤程度。

**免疫学检测** 利用抗原抗体反应原理,检测肝炎病毒特异性抗体或抗原,比如乙肝五项、丙肝抗体等。

**分子生物学检测** 利用基因测序技术直接测定病毒基因序列,实现病毒性肝炎的病原学诊断。

这些诊断方法各有特点,临床上常根据患者的具体情况和诊断需求,选择合适的方法进行联合应用,以提高诊断的准确性和可靠性。

**未来趋势**

随着科技的不断进步,病毒性肝炎诊断技术将继续向更加精准、快速、便捷的方向发展。未来,以下几个方面可能成为病毒性肝炎诊断技术发展的重点:

**精准诊断** 随着基因组学、蛋白质组学等生物信息学技术的发展,病毒性肝炎的精准诊断将成为可能。通过对病毒基因、宿主基因及免疫应答等方面的深入研究,有望实现对病毒性肝炎的个体化诊断和治疗。

**快速检测** 为了满足临床快速诊断的需求,未来病毒性肝炎诊断技术将更加注重快速检测方法的研发,比如开发即时检测技术等,以缩短检测时间,提高诊断效率。

**多重检测** 为了实现对病毒性肝炎的多种病原体同时检测,未来可能发展出更加高效的检测技术。通过一次检测,同时识别多种肝炎病毒,为患者提供更加全面的诊断信息。

**智能化诊断** 随着人工智能技术的发展,未来病毒性肝炎诊断将实现智能化。通过大数据分析和机器学习等技术,对诊断数据进行深入挖掘和分析,提高诊断的准确性和可靠性,为临床决策提供有力支持。

(作者供职于山东省聊城市人民医院)

## 中医治疗失眠:调和脏腑,安神助眠

□李涅

失眠问题越来越普遍。长期失眠不仅影响人们的日常生活和工作效率,还可能对身体造成长期的不良影响。中医以其独特的理论体系和治疗手段,为我们提供了一种自然、温和且有效的选择。

**中医对失眠的认识**

在中医学理论中,失眠被视为一种“不寐”的症状,与心、肝、脾、肾等脏腑的功能失调密切相关。中医认为,失眠多由心神不宁、肝郁气滞、脾胃虚弱、肾精不足等因素所致。这些脏腑功能的紊乱,会导致气血不和、阴阳失衡,进而影响到人的睡眠质量。

**中医治疗失眠的原则**

中医治疗失眠的原则是“调和脏腑,安神助眠”。这意味着通过调整脏腑功能,可使气血和畅、阴阳平衡,从而达到安神助眠的目的。中医治疗失眠注重个体化治疗,即根据患者的具体症状、体质和病因,采用不同的治疗方法和手段。

**中医治疗失眠的方法**

**针灸治疗** 针灸是中医治疗失眠的常用方法之一。通过对特定穴位的刺激,可以调和气血、疏通经络、安神定志。常用的穴位包括神门、百会、三阴交等。

**中药内服** 医生会根据患者的症状、体质和病因,开出个体

化的中药方剂。常用的中药方剂包括酸枣仁汤、归脾汤、天王补心丹等。这些方剂具有补益心脾、安神定志、调和阴阳等功效,可以从根本上改善失眠症状。

**推拿按摩** 通过对身体特定部位的按摩和推拿,可以放松肌肉、缓解紧张情绪、促进气血流通。常用的按摩穴位包括神门、内关、涌泉等。

**拔罐疗法** 在身体特定部位拔罐,可以刺激穴位和经络,调和气血,疏通经络。拔罐疗法对于缓解失眠症状、提高睡眠质量具有一定的效果。但需要注意的是,拔罐疗法应在专业医师的指导下进行。

**子午流注法** 很多患者往往在不同时间段出现睡眠障碍,可以根据时间与脏腑的主令相对应的关系来治疗,具有明显的效果。在23时~凌晨1时醒后,但难以入睡者,此时为子时,胆经当令,可以按压胆经之原穴丘墟穴。在凌晨1时~3时出现醒后,易醒并常做噩梦者,此时为肝经当令,可以按压肝经之原穴太冲穴。若凌晨3时~5时即醒为肺经当令,可按压肺经原穴太渊穴。

**饮食调养** 中医认为药食同源,饮食调养也是治疗失眠的重要手段之一。患者应避免食用辛辣、油腻、刺激性食物,多食用清淡、易消化、富含营养的食物。同时,可以适当食用一些具有安神助眠功效的食物,比如酸枣仁、桂圆、百合等。

**中医治疗失眠的优势** 首先,中医注重整体观念和辨证施治,能够根据患者的具体情况进行治疗。其次,中医治疗失眠的方法多样且温和,适合不同年龄段和体质的人群。再次,中医治疗失眠不仅能改善失眠症状,还能够调和脏腑功能,提高身体免疫力,达到标本兼治的效果。

(作者供职于山东省聊城市中医医院)