

了解白内障,消除心中疑虑

健康关注

白内障是眼科常见的致盲性眼病,严重影响人们的身体健康与生活质量。白内障患者初期只感觉视物模糊,并不重视,随着病情越来越严重,眼前越来越模糊,视力下降严重,就会影响患者的生活和工作。这次就带您了解白内障的那些事,消除心中疑虑。

什么是白内障?

眼内有一类似于照相机镜头的晶状体,正常情况下晶状体无色透明且富有弹性,通过调节作用让光线在视网膜上聚焦,使人们能够看清近处与远处的实物。当晶状体发生浑浊由透明变成不透明,阻碍光线进入眼内,影响视力,即称为白内障。根据病因,白内障分为老年性、原发性、外伤性、代谢性、放射性、药物性白内障等。而老年性白内障最为多见,主要是因为人老了,晶状体功能逐渐老化发生退行性改变,晶状体变得浑浊。

白内障的症状有哪些?

老年性白内障的发展是缓慢的,因此很多患者在早期可能并无明显症状。随着白内障程度不断加重,会出现视力下降、视物模糊、重影、畏光、眩光等症状;甚至可能会感到阅读困难、夜间视力下降等。

白内障药物治疗效果如何?

目前,治疗白内障的药物种类繁多,但均无确切治疗效果。部分早期白内障患者在用药后可能会出现病情减轻、视力稍稍提高的情况,但是以上情况不一定为药物治疗获得的效果。白内障的进展较为缓慢,可能会停滞在某阶段,不会对视力产生严重影响。一些中期白内障患者,在用药后,视力与晶状体浑浊情况并未得到改善。若为接近成熟期的白内障患者,采取药物治疗无实际意义。

白内障必须要等“熟了”才能手术吗?

以往由于手术设备以及手术技术的限制,白内障治疗观念是“等白内障完全成熟后才能手术”。但是随着手术技术及医疗设备的进步,白内障手术时机大大提前了,一般认为当视功能、视力不能满足患者需求时即可手术治疗。拖到白内障过熟才来手术,不仅严重影响生活质量,而且当白内障完全成熟时,晶状体偏硬,手术难度大,风险高,对眼部的损伤也较大。所以现在认为视力在0.4左右就可以考虑手术。

白内障手术痛苦吗?

目前,白内障主流手术方式是超声乳化术。白内障超声乳化术使用超声波将晶状体核粉碎,让其呈现乳糜状,和皮质一同被吸出。在完成手术后,将晶状体后囊膜保留,植入折叠式后房型人工晶状体替代自身的晶状体,恢复患者视力。采取此手术方法治疗,具有切口小、组织受损少、手术时间短、痛苦小、恢复速度快等优势。

白内障手术受年龄和身体条件限制吗?

只要全身无严重疾病,高龄病人一样可以手术,不受年龄限制,各地都有给百岁老人做白内障手术的报道。而对于合并有糖尿病、高血压的患者,需要在内科医生指导下,把血糖、血压控制在相对安全稳定的范围内,即可手术。需要注意的是,手术并非一劳永逸。患者在术后仍需注意眼部护理,定期回医院复查,确保眼部健康。

早期白内障中医治疗措施有哪些?

1.辨证选方:中医认为白内障多由于年老体衰,肝肾两虚,精血不足,或脾虚失运,精气不能上荣于目所致。肝经郁热或阴虚挟湿热上攻,也会导致白内障产生。根据中医辨证,肝肾阴虚型宜滋补肝肾,可选杞菊地黄丸;脾肾阳虚型宜温补脾阳,选明目大补汤加减;气血不足型宜益气补血,可选益气聪明汤加减;肝热上扰型宜清热平肝,选石决明散加减。
2.中成药:中医治疗白内障的中成药类



型丰富,包含杞菊地黄丸、六味地黄丸、石斛夜光丸等。以上药物含有的中药成分不同,用于不同病因的白内障患者。因此,在用药时,患者应在医生的指导下合理用药,避免产生不良反应。

3.针灸:针灸只适合初期白内障患者,选择睛明、太阳、丝竹空、三阴交等穴位。针灸通过对穴位刺激,将整体内环境调节,起到疏通经络,调畅气血的作用,辅助治疗白内障的效果。

4.点药疗法:在点药疗法中,将中药提炼加工,制作成眼药水。由麝香、冰片、珍珠与多种软坚散结药物制作复方制剂。

5.食疗:在中医方面,倡导在生活中通过食疗的方式将患者的白内障症状缓解。在食疗中,使用红枣、枸杞子,加入适量水煎服。红枣中含有维生素C、蛋白质、钙等,能够补

血明目,提高患者视力。患者可将黑芝麻炒熟,研磨成粉,放入到牛奶或豆浆中服用。黑芝麻有着丰富的维生素E、铁、蛋白质,能够使机体的衰老变慢,改善患者的眼球代谢,维护与强化造血系统以及免疫系统的功能。

白内障预防

避免过度视疲劳,尽量不要长时间在昏暗的环境中阅读和工作;避免在烈日、强光或含辐射线照射下学习或工作;坚持定期按摩眼部,做眼保健操,有助于缓解疲劳,改善眼部血液循环。

总之,白内障虽然随着年龄增长不可避免,但通过手术可以完全恢复视力。早期诊断和治疗是关键,如果您发现自己出现视力模糊等症状,请尽早就医,了解手术的可行性和最佳的治疗选择。

(滁州市中西医结合医院 赵波)

脑梗塞患者怎么安全过冬?

健康知识

近年来,脑梗塞患者越来越多,经过各种中西医及康复手段治疗,患者们逐步恢复。但是脑梗塞是个容易反复发作疾病。随着发作次数越多,留下后遗症越重,给患者及家庭都带来严重的影响及痛苦。由于气候骤变,血管收缩,故秋冬季是脑梗塞的多发时间,脑梗塞患者应该如何安全过冬?有几点建议:

锻炼注意事项

脑梗塞患者,有些有身体功能障碍的,需要积极康复锻炼治疗,有些想通过积极保养锻炼来预防发病,这些想法都是很好的,但是如何正确地锻炼是有讲究的。

1.康复锻炼:在康复锻炼中,患者们要积极做好运动防护,不可生拉硬拽,尤其是肩关节,易导致关节脱臼等不良后果。家属也要做好看护,避免跌倒等意外发生,如果脑梗塞患者在康复中再发生骨折,会严重延误病情的康复。

2.日常预防锻炼:

(1)不要过早过晚锻炼:冬天清晨和晚上温度太低,极容易诱发心脑血管事件。最好在早饭后9:00—10:00或者下午14:00—16:00阳光充足时再锻炼。在锻炼的同时也能通过晒太阳可促进钙质合成和吸收,增强体质。

(2)注意适度运动,要根据自身的身体状态合理适度地锻炼身体,运动量以不感疲劳为宜,且不伴有头晕头痛疲劳等,自我感觉良好,身上微微出汗为宜。注意一般不要选择爬山、跑步、打球等激烈运动项目,可选择五禽戏、八段锦、太极拳或太极剑等舒缓类的体育运动。

规律服药

脑梗塞的治疗和预防药物,市面上有很多种,目前大致分西药和中成药。

1.西药:

(1)抗血小板聚集药物:如名称是阿司匹林肠溶片、硫酸氢氯吡格雷片、替格瑞洛等,都是这一类药物,一般每日1次或者2次。这是需要长期服用的,不宜自行停药。如因特殊检查及手术停药,需在医师指导下,且需注意在停药期间引起的新发脑血管疾病。

另外此类药物可能会造成胃溃疡,故服药时要关注皮肤黏膜是否有瘀斑瘀点,大便颜色等,如果出现此类情况,需要立即就诊,在医师指导下停药。

(2)稳定斑块降脂药:目前主要是他汀类,也就是常见的辛伐他汀、阿托伐他汀、瑞舒伐他汀等,需要每晚服用。这类药物主要是降低血脂,对于脑梗塞的病因——血管斑块,有一定的稳定作用。但是需要注意其损伤肝脏的副作用,故而服药期间要定期复查肝功能。

(3)抗凝药:部分有房颤的患者,需要根据医师建议长期服药抗凝药,比如名称是华法林、达比加群、利伐沙班等,这类患者平时要关注自己的皮肤黏膜是否有瘀斑瘀点,定期复查凝血功能等指标。

(4)其他药物:有一些是在脑梗塞急性期服用,有些需要长期服用,需要遵医嘱服用,且明确服药持续时间。

2.中成药:

目前市场上有很多种,比如华佗再造丸、消栓溶胶胶囊、血管通滴丸、银杏叶滴丸、丹参片等,都是很多脑梗塞患者长期服用的药物。但是中成药也是药,患者们也需要注意是否和自己的证型符合,建议在专业中医师指导下选用。注意不要同时多种,长期服药,也需要定期复查肝肾功能。

定期复查

1.定期复查血:是药三分毒。不管是中药还是西药,服药都需对症,且需要根据不同药物,遵医嘱定期复查血常规、凝血功能、肝功能,关注有无药物不良反应。

2.定期复查血管:脑梗塞病人的服药是根据自身血管情况决定时间长短,故除了按时服药之外,还应该对血管定期复查,比如颈动脉彩超、经颅多普勒彩超、头颈部CTA、颅脑MRA,都是脑血管的检查,具体查什么,需按照自己的病情轻重,按照出院小结合理安排。

戒除不良生活习惯

脑梗塞危险因素中像吸烟、饮酒都是独立的诱发原因,需要积极戒除。熬夜、情绪激动这些不良生活习惯,都容易诱发心脑血管疾病。平时生活中,一定要规律作息,保持情绪稳定。

饮食要适度,避免生冷辛辣、避免暴饮暴食,也避免饥一顿饱一顿。需要营养均衡,不可大鱼大肉,也不可顿顿素菜,调理好肠胃,才能安稳过冬。

控制原发病

部分脑梗塞是由于多种自身慢性疾病引起的,故预防脑梗塞复发,其中一个很重要的要求就是得把自己原来的慢性疾病,积极控制稳定。

比如高血压患者,在冬季要经常监测血压。根据血管损伤情况,需要服药让血压维持在在一定范围之内。其中血管好的,要严格控制血压在正常范围;血管狭窄严重的,需要血压不能太低也不能太高,平时控制平稳为宜。

糖尿病患者血糖控制不好,虽然短期看不出对脑梗塞及身体有何影响,但其对血管伤害极大,容易引起严重的脑梗塞,建议积极控制在安全范围内。

如有不适,及时就诊

目前,大部分医院设有卒中中心,24小时都有人值班。如果脑梗塞患者在过冬期间,突然出现言语不清楚,口角歪斜,肢体麻木乏力等,应及时就诊。因为,时间就是大脑,越早就诊,医师能采用的治疗方法越多,能挽回的脑细胞就越多,预后就越好。

(滁州市中西医结合医院 陆玲玲)

术后恢复室护理:从手术室到病房的过渡

健康科普

手术是一个复杂而精细的过程,而手术后的恢复同样至关重要。术后恢复室为刚从手术室出来的患者提供了一个安全的过渡环境。在这里,患者将从麻醉中苏醒,并接受初步的术后护理,以确保他们的生命体征稳定,并为转移至普通病房做好准备。

术后恢复室的重要性

术后恢复室是专门用于对所有麻醉(包括局麻、全麻、椎管内麻醉、神经阻滞等)后尚未清醒或生命体征尚未平稳的患者进行严密观察和监测的地方。以下是术后恢复室的重要性:

监测麻醉恢复。术后恢复室是患者脱离手术室后第一个接受专业监护的场所。在这里,医护人员会密切监测患者的生命体征,如心率、血压、呼吸频率和血氧饱和度等,确保患者能够平稳度过麻醉后的危险期。对于出现异常情况的患者,恢复室的医护人员能够迅速作出反应,采取相应的急救措施,保障患者的生命安全。

管理疼痛。术后疼痛是患者常见的困扰

之一。恢复室医护人员会根据患者的疼痛程度和耐受性,制定个性化的疼痛管理方案,如使用镇痛药物、物理治疗或心理疏导等,以减轻患者的痛苦,提升其舒适度。

评估和处理并发症。在术后恢复室,医护人员可以迅速识别和处理术后可能出现的并发症,如过敏反应、出血、心律不齐等。早期干预有助于防止情况恶化。

术后恢复室的工作内容

1.生命体征监测:医护人员会实时监测患者的生命体征,包括呼吸、心率、血压、血氧饱和度等,及时发现并处理异常情况。

2.呼吸道管理:对于全麻患者,医护人员会定期清理呼吸道分泌物,保持呼吸道通畅,预防肺部感染等并发症的发生。

3.疼痛管理:根据患者的疼痛程度和身体状况,医护人员会给予适当的镇痛药物和护理措施,减轻患者的痛苦。

4.心理护理:医护人员会关注患者的心理变化,给予关心和支持,通过与患者交流、解释术后恢复过程等方式来减轻患者的心理压力。

5.病情观察与记录:观察患者病情变化,及时记录并报告医生。

从手术室到病房的过渡

信息传递。手术结束后,手术室医护人员应将患者的手术情况、麻醉方式、术中生命

体征变化、术后注意事项以及特殊护理需求等详细告知恢复室医护人员。手术室医护人员还需提供患者的病历资料、手术记录、麻醉记录等,以便恢复室医护人员全面了解患者情况。

患者转运。在患者转运过程中,医护人员会保持患者体温稳定,避免因温度变化导致的生理波动。同时,会确保患者在转运过程中安全、舒适,防止意外发生。

护理交接。病房医护人员会详细记录患者术后各项生命体征,如呼吸、心率、血压等,并详细记录。与手术室医护人员进行护理交接,确保信息的准确性和连续性。对于出现异常生命体征的患者,应及时报告医生并采取相应措施。此外,还会关注患者的情绪变化,给予适当的心理支持。

术后治疗与护理。根据患者的手术情况和术后需求,医护人员会制订合理的术后治疗和护理计划,包括疼痛管理、伤口护理、管道护理、营养支持等方面。同时,会密切关注患者术后病情变化,及时调整治疗方案。

心理支持与康复指导。关注患者的心理变化,给予关心和支持,减轻其焦虑和恐惧情绪。提供康复指导,如早期活动、饮食调整等,促进患者早日康复。

术后恢复室护理的注意事项

1.良好环境:术后恢复室应保持安静、舒

适的环境,有助于患者平静心情,促进身心放松,有利于术后恢复。

2.伤口护理:保持伤口清洁,定期更换敷料,并观察伤口愈合情况,如有异常及时向医生报告。

3.饮食与营养:根据患者的手术类型和恢复情况,制订个性化的饮食计划,确保患者摄入足够的营养和水分。

4.早期活动:鼓励患者在病情允许的情况下进行早期活动,促进血液循环,预防并发症的发生。但活动量应适中,避免过度劳累。

综上所述,术后恢复室是手术护理流程中不可或缺的一环。有效的术后护理和监测可以显著减少并发症的风险,提高患者的舒适度,并加快康复进程。通过密切监测生命体征、保持呼吸道通畅、疼痛管理与心理护理并重等护理措施,医护人员可以帮助患者平稳度过麻醉恢复期,促进术后恢复。

同时,从手术室到病房的无缝过渡也是保障患者术后恢复和治疗效果的关键环节。为了实现无缝过渡,需要加强手术室和病房之间的沟通和协调,优化病房环境,制订合理的术后康复计划,并提供优质的护理服务。只有这样,才能确保患者在手术后得到及时、有效的治疗和护理,促进其尽快恢复健康。

(滁州市中西医结合医院 周容)

输尿管结石:肾的隐形杀手

健康提醒

输尿管结石,这一看似不起眼的病症,实则隐藏着对肾脏的巨大威胁。作为尿液传输的重要通道,输尿管一旦遭遇结石的“拦截”,就可能引发一系列严重的健康问题。本文将深入探讨输尿管结石的形成原因、危害、诊断、治疗及预防方法,以期提高大家对这一疾病的认识和警惕。

输尿管结石的形成原因

输尿管结石绝大多数来源于肾脏,是尿液中溶解的矿物质(如钙、草酸、尿酸等)逐渐结晶聚集而成。这些结石在肾脏内形成后,可能随尿液流入输尿管,也可能在输尿管内直接形成,原发于输尿管的结石,除非有输尿管梗阻的病变,是很少见的。输尿管结石的形成与多种因素有关,包括遗传、饮食、生活习惯等。例如,长期摄入高钙、高草酸、高嘌呤等食物,以及饮水不足、缺乏运动等不良生

活习惯,都可能增加结石的形成风险。

输尿管结石的危害

输尿管结石对肾脏的危害不容小觑。首先,结石堵塞输尿管会导致尿液无法正常排出,从而引发剧烈的腰部或侧腹疼痛。这种疼痛不仅影响患者的生活质量,还可能导致患者因疼痛而不敢排尿,进一步加重病情。其次,长期肾积水会压迫肾实质,损害肾功能。当肾积水严重时,甚至可能导致肾衰竭,危及患者的生命。此外,结石表面粗糙,易成为细菌滋生的温床。一旦细菌侵入,就可能引发严重的尿路感染,如肾盂肾炎等。这些感染不仅会加重患者的病情,还可能引发其他并发症,如败血症等。

输尿管结石的诊断

输尿管结石的诊断主要依靠影像学检查。常用的检查方法包括B超、X光、CT等。B超可以初步判断结石的位置和大小,但对于较小的结石或位于输尿管下段的结石,可能难以准确诊断。X光和CT检查则能更准确地显示结石的位置、大小和形状,以及是否伴有肾积水等并发症。此外,尿常规检查也是诊断输尿管结石的重要辅助手段,大

多数患者可见红细胞、白细胞。通过检查尿液中的成分和PH值等指标,可以初步判断结石的类型和成因。

输尿管结石的治疗

输尿管结石的治疗方法因结石的大小、位置和患者的具体情况而异。对于较小的结石,可以通过增加饮水量、调整饮食、适当运动等方法促进结石自行排出。对于较大的结石或无法自行排出的结石,则需要采用药物治疗、体外冲击波碎石、输尿管镜腔内碎石等治疗方法。药物治疗主要是通过服用排石药物或扩张输尿管的药物,以及中医药帮助结石排出。体外冲击波碎石则是利用高能冲击波将结石击碎成小块,便于排出。病程较长,肾积水较重的输尿管结石,有粘连包裹的可能性,停留时间过长时,结石刺激会引起局部炎症、增生,形成炎性肉芽肿,结石就很难击碎或已击碎很难排出。输尿管镜腔内碎石则是通过输尿管镜将碎石器械经尿道插入输尿管内,直接击碎结石并取出从而达到治疗的目的。

输尿管结石的预防

预防输尿管结石的关键在于调整饮食

和生活习惯。首先,要保持均衡的饮食,减少高钙、高草酸、高嘌呤等食物的摄入。例如,少吃菠菜、豆类、动物内脏等富含草酸和嘌呤的食物,多吃富含膳食纤维的食物,如蔬菜、水果等。其次,在身体允许的情况下,要增加饮水量,保持每日饮水量不低于2L(相当于一暖水瓶)。多饮水可以稀释尿液中的矿物质浓度,减少结石的形成风险。此外,还要定期体检,及时发现并处理结石。对于已经患过输尿管结石的,更要定期复查,以防结石复发。每天进行适当的运动,但要注意运动过程中,汗水大量蒸发而使尿量减少。避免肾区、膀胱区和足部受凉,预防外邪入侵。

输尿管结石作为肾脏的隐形杀手,其危害不容忽视。我们应该提高对这一疾病的认识和警惕,积极调整饮食和生活习惯,预防结石的形成。一旦出现疑似输尿管结石的症状,应及时就医检查和治疗,以免对肾脏造成不可逆的损害。同时,我们也要关注身边的人,提醒他们注意预防输尿管结石,共同守护肾脏的健康。

(滁州市中西医结合医院 刘永君)