

六个比喻了解眼科小知识

□方 薇

眼睛是非常重要的感觉器官,它需要我们给予细心的呵护。笔者将通过几个简单形象的比喻,带您快速了解眼科知识,揭示眼睛健康的小秘密。

眼球——照相机

照相机是一种精密的光学仪器,要想获得清晰美丽的照片,摄影师需要有一部镜头、底片等各零件功能优秀的相机,还需要调整好光圈、快门速度、焦距等参数。

而我们的眼睛,则是大自然精心设计的一部最神奇的照相机。眼睛的结构和功能与照相机有许多相似之处。角膜和晶状体就像照相机的镜头一样,外界光线通过它们进入眼球,而眼球壁的色素膜会形成黑色的暗房,帮助成像,之后光线会落在眼底(也就是视网膜)上,这类似照相机的底片,在视网膜上有无数的感光细胞,它们将光信号转变为电信号,进而通过神经传入大脑,形成影像。要想使我们看到的景象清晰,眼睛会动用调节的功能,通过眼睛里的肌肉收缩舒张来调整晶状体的弯曲度,改变眼球对平行光线的曲折能力,使得外界光线能准确聚焦在视网膜上,相当于照相机的对焦。

此外,人眼像很多动物的眼球一样,在黑眼珠中间有个圆形的瞳孔,正常情况下,瞳孔能够根据外界光线的强弱改变大小,来控制进入眼球的光线量,这类似照相机通过改变光圈大小,以适应不同的光照条件。

弱视——发育迟缓的小兔子

弱视指眼睛在发育过程中由于各种原因导致视力发育不足,

无法达到正常水平。弱视患者的眼球不存在器质性病变,然而又无法通过眼镜矫正或手术治疗来获得正常的视力。

如果我们把眼睛比喻为两只双胞胎小兔子,那么弱视就可以看作是其中一只或两只发育迟缓。弱视患者双眼视力不平衡,抑或是双眼均存在发育障碍,导致不能达到正常的视觉标准。

弱视主要是由于形觉剥夺或双眼异常相互作用引起的,具体原因有多种,如先天性白内障、上睑下垂、屈光参差、高度屈光不正、眼球震颤、斜视等。这些原因都可能导致眼睛在发育过程中受到阻碍,如果没有及时发现并治疗,则使眼球错过了正常的视觉发育期。弱视强调早发现、早治疗,治疗方法主要包括去除引起视觉剥夺的因素,如白内障、上睑下垂等需要及早手术,此外需要散瞳验光配镜,遮盖健眼,并配合弱视训练等,旨在刺激视力发育,建立双眼立体视功能,减少重度弱视的发生。

白内障——

透明玻璃变成了毛玻璃

白内障指眼球中的晶状体变得混浊,失去透明性,导致视物模糊,就像原本一块透明玻璃,变成了毛玻璃,甚至是棕黄色的毛玻璃,使得视线变得朦胧不清。

晶状体是眼睛中的一个小型凸透镜,它起到聚焦光线的作用。然而,随着年龄增长,或是糖尿病等某些疾病、过多的紫外线照射、辐射、药物、外伤等原因,晶状体发生混浊,导致光线无法顺利通过,引起视力下降。

由于大多数白内障发展缓慢,病人存在适应的状况,早期可能没有明显症状,随着白内障的发展,病人会感觉视物模糊,此时应及时到眼科就诊。

目前,药物治疗尚不能阻止或逆转白内障的发生发展,临床主要治疗方法是手术治疗。以往要等到晶状体完全混浊时才能手术,现在由于手术方式、手术技术以及器械设备的进步,手术无需等待白内障成熟,如果患者有视物模糊的症状,或提高视力的需求,经过全面的眼科检查确诊为白内障,即可通过手术方法解决,常用的术式为超声乳化吸除联合人工晶状体植入术,并可通过植入恰当度数的人工晶状体,达到矫正近视、术后摘镜的目的。

青光眼——

水囊里储存了过多的水

青光眼是一种常见的不可逆致盲性眼病,由于眼球内压力升高,超过了视神经所能承受的限度,从而引起视功能损害、视野缺损甚至失明。

眼球里有液体称为房水。房水的作用是维持眼压,并供给角膜、晶状体等眼内结构营养。房水从眼内产生和排出,达到平衡。如果房水排出受阻,眼内房水增多,就像水囊里的水量增加,而囊袋的体积不变,使得内部压力增大。如果不能及时疏通水流,降低眼压,视神经就会受到压迫,导致视野缺损甚至失明。

青光眼的发病通常比较隐蔽,早期仅表现为眼胀、视物疲劳等,当出现明显的眼痛、头痛、视力下降时,往往已经造成了严重

的视神经损伤。

青光眼的治疗方法包括药物、激光和手术治疗等。其原理主要是通过减少房水生成和促进房水引流来降低眼压。患者需经过检查,明确病情程度后制定适合的治疗方案。由于青光眼的不可逆性和其严重的危害性,故治疗应及时。

激光性近视手术——

眼睛上戴了隐形眼镜

如前文所述,外界光线进入眼球,通过角膜、晶状体、玻璃体等组织的曲折作用,形成焦点。如果这个焦点刚好落在视网膜上,则为正视眼;如焦点落在视网膜前方,称为“近视”;反之,焦点落在视网膜后方,则称为“远视”,这些统称为“屈光不正”。矫正屈光不正的方法包括戴框架眼镜、隐形眼镜、屈光手术等。屈光手术分为角膜屈光手术、眼内屈光手术和巩膜屈光手术,其中角膜屈光手术根据是否采用激光分为非激光性角膜屈光手术和激光性角膜屈光手术。激光性角膜屈光手术主要通过飞秒激光或准分子激光改变角膜的弧度,通过这个微妙的处理改变了眼球的屈光度,达到矫正近视或远视的目的。这就像在眼睛上戴了一个隐形眼镜,使得光线能够准确地聚焦在视网膜上,从而获得清晰的视力。

目前,激光角膜屈光手术是临床上常用的一种矫正近视的方法,但并非所有人都适合此方法。在手术前,患者需进行详细的眼部检查和评估,以确保手术的安全性。医生会根据检查情

况,综合考虑患者年龄、用眼习惯、心理状态等多方面因素设计手术方式,精确控制激光能量和切削方式,并与患者进行充分的沟通,医患配合完成手术。此外,患者在围手术期要注意眼部护理,定期复查,以保持良好的手术效果。

视网膜脱落复位手术——

能工巧匠贴附脱落的墙皮

视网膜是眼球壁最靠里面的一层,是非常重要的结构,它能够感知光线并形成视觉图像。视网膜由十层细胞组成,最外面的一层叫“色素上皮层”,靠里面的九层构成了“神经上皮层”。由于视网膜萎缩变性、裂孔或眼外伤等原因,视网膜神经上皮层像墙皮脱落一样,与色素上皮层分离,即视网膜脱落。此时,需尽快进行复位手术,就像把脱落的墙皮重新贴附修补好一样,视网膜必须修复回原位,这个过程需要医生具有高超的手术技巧和丰富的经验,就像能工巧匠一样,精细操作,才能保证手术的成功和患者的康复。

视网膜复位手术有多种方法,包括巩膜扣带术、玻璃体切除术等。患者在手术后需要避免剧烈运动,某些术式的患者还需在术后一段时间内保持一定的体位,以促进愈合,避免再次脱落。

综上,通过这些比喻,笔者以通俗易懂的方式展示了眼科知识,以促进人们对眼部健康的关注。愿我们都能拥有一双明亮的眼睛,享受美好的生活。

(作者供职于首都医科大学宣武医院)

血常规——小检查 大作用

□王士然

血常规,作为医学中的一项常规检查,虽然仅涉及一小管血液样本,却具有全面洞察人体健康的大作用,这个小小的检查项目,通过分析血液中的各项指标,为医生提供了了解患者身体状况、诊断疾病、制定治疗方案等重要信息。在医学诊断和预防的过程中,血常规规为医生提供一扇窥视人体内部健康状态的窗口,同时也为患者健康提供早期预警和科学指导。

什么是血常规

血常规是一项常见的检查项目,通过观察血细胞的数量变化和形态分布从而判断血液状况和疾病,血常规主要包括红细胞计数、血红蛋白、白细胞、白细胞分类计数、血小板等指标。

血常规中的红细胞主要负责输送氧气和排除废物,白细胞则负责参与免疫反应和抵御感染;血红蛋白是红细胞中的一种重要蛋白质,负责输送氧气;红细胞计数和血红蛋白浓度可以反映贫血

或红细胞增多症的情况;白细胞计数和分类可以反映感染、炎症或过敏等状况;血小板则参与血液凝固,对于止血和创伤修复非常重要。

血常规检查能看出哪些疾病

感染性疾病 白细胞计数和分类可以反映感染的存在和严重程度,例如,白细胞计数升高可能表明存在细菌感染,而白细胞计数降低可能表明存在病毒感染。

贫血 红细胞计数、血红蛋白浓度、红细胞压积等指标,可以反映贫血的存在和严重程度。贫血可能是由于缺铁、缺乏维生素B12或叶酸等原因引起的。

血液系统疾病 血常规检查能发现一些血液系统疾病的迹象,如白血病、淋巴瘤、骨髓瘤等,这些疾病都会影响血细胞的数量和形态,从而引起血常规指标的异常。

免疫系统疾病 某些免疫系统疾病如风湿性关节炎、系统性红斑狼疮等可能导致血常规指标的异常。另外,自身免疫性溶血

性贫血等疾病也能通过血常规检查发现。

寄生虫感染 嗜酸性粒细胞计数可以反映寄生虫感染的存在和严重程度,如蛔虫、钩虫等感染。

肝病和肾病 血常规检查中的一些指标如血小板计数、白细胞计数和血红蛋白浓度等,可以反映肝病和肾病的严重程度。例如,慢性肝病或肾病会导致血小板计数降低,而急性肝病可能导致白细胞计数降低。

总之,血常规检查只是众多医学检查中的一种,作用不应被过分夸大。虽然能检测出很多疾病,但并不能确诊所有疾病。在面对具体疾病时,还需要结合其他检查结果和临床表现进行综合判断。血常规检查是一项简单、快捷、无痛的检查项目,能为医生提供重要的诊断依据。因此,应该重视血常规检查,定期进行检测,以便更好地了解自己的健康状况。

(作者供职于山东省济宁市兖州区人民医院)

大隐静脉曲张的症状和治疗

□郝 勇

在日常生活中,许多人可能对大隐静脉曲张这一医学名词感到陌生。但是对于那些深受其困扰的患者来说,了解大隐静脉曲张的症状及治疗方法是至关重要的。

大隐静脉曲张是一种常见的血管疾病,主要是由于静脉瓣膜功能不全或血液长期淤积导致。本文将带您深入了解大隐静脉曲张的症状表现,以及当前主要的治疗方法。

大隐静脉是人体下肢最大的浅静脉,它从足部延伸到大腿根部,并将血液回流到心脏。当大隐静脉的瓣膜功能受损时,血液无法正常回流,导致静脉内压力增加,进而引发静脉曲张,它的主要特征是静脉扩张、迂曲和变形。

大隐静脉曲张的症状

静脉曲张 最为明显的症状是浅静脉的扩张。初期可能仅限于小腿,随着病情发展,扩张的静脉可能向上延伸至大腿。

血管突出 在皮肤表面,弯曲、突出的血管成为明显可见的“青筋”。这些血管通常呈蓝色或紫色。

酸胀和疼痛 患者常常感到患肢酸胀、沉重,长时间站立或活动后,局部可能出现疼痛感。

水肿 炎症反应引起的组织水肿是大隐静脉曲张导致水肿的主要原因之一,尤其是在长时间站立或久坐后,患肢可能出现水肿。

皮肤变化 由于血液长期淤积,局部皮肤可能变得薄弱、干燥,并出现色素沉着。严重者可能出现皮肤瘙痒、湿疹和溃疡。

大隐静脉曲张的治疗

非手术方法 为使用医用弹力袜或绷带,通过外部压力减少静脉扩张,促进血液回流。压力治疗适用于轻度静脉曲张患者或作为手术后的辅助治疗。

口服或外用药物可以帮助缓解症状,减轻炎症和疼痛。但药物治疗不能根治静脉曲张。通过注射硬化剂使曲张静脉闭塞,达到治疗目的,但这种方法可能存在复发的风险。

对于严重的静脉曲张,手术治疗通常是最佳选择。常见的手术方法有如下几种:大隐静脉高位结扎术,通过手术切除或结扎病变的静脉,阻止血液逆流,这种

手术方法效果显著,复发率较低;激光治疗利用激光能量闭塞曲张的静脉,具有创伤小、恢复快的优点,但激光治疗可能不适用于所有类型的静脉曲张;射频消融术通过射频能量破坏曲张静脉的内壁,达到闭塞血管的效果,这种方法操作简便,患者痛苦小;透光直视下硬化剂治疗在直视下注射硬化剂,精准闭塞病变血管,复发率低,该方法适用于不同程度的大隐静脉曲张患者;微创刨吸术通过特殊的器械去除曲张的静脉,同时闭合血管腔,这种方法创伤小、恢复快,但不适用于所有情况。

大隐静脉曲张治疗是一个综合性过程,需要统筹考虑患者的具体病情、症状严重程度以及医生的专业建议。通过了解大隐静脉曲张的症状,患者可以及时察觉并寻求合适的治疗方法。非手术治疗和手术治疗都是有效的治疗手段,而选择哪种方法需要根据患者的具体情况而定。

(作者供职于山东省济南市章丘区枣园街道办事处社区卫生服务中心)

脑卒中,作为一种突发性的神经系统疾病,给患者的身体和心理健康带来了严重的冲击。因此,对于脑卒中患者的家庭护理和康复指导至关重要。以下是关于脑卒中患者家庭护理和康复指导的一些建议。

家庭护理指导

识别脑卒中 学会识别脑卒中的征兆,包括突然的面部、手臂或腿部无力(或麻木),突然出现言语困难、头痛等,遇见这种情况应当及时就医。规律性地追踪患者的生命体征,如血压、心率等。

环境改善 使家庭环境更安全,移除可能导致跌倒的障碍物,并提供适当的照明和防滑地面。适应患者行动不便的情况,比如在家中安装扶手。根据患者需要,使日常用品更易取用,例如将物品放置在易于被患者接触的地方。

日常护理 帮助患者保持良好的个人卫生,包括协助洗澡、更换衣物、使用卫生间等。提供适宜的饮食和营养,确保患者摄入健康均衡的饮食。遵医嘱按时服药。

心理支持 鼓励患者保持积极乐观的心态,并提供情感上的支持和鼓励。鼓励患者参与适当的社交活动,以减少孤独感和抑郁情绪。

康复和治疗计划 确保家庭成员了解患者的康复计划,并鼓励和协助患者按时参与康复活动,如物理治疗、言语治疗等。

康复指导

物理治疗 与物理治疗师合作,帮助患者进行康复性的运动和活动。这有助于恢复肌肉功能和平衡能力。

言语治疗 如果患者面临言语和沟通障碍,言语治疗师可以提供帮助,通过练习和技巧帮助患者恢复沟通能力。

心理康复 如果脑卒中影响了患者的认知和情绪,心理康复很重要。心理医生或心理治疗师可以提供支持,帮助患者适应变化并改善情绪状态。

职业治疗 职业治疗师可以帮助患者重新学习日常生活技能,以便他们更好地适应工作和日常生活。

支持组织 寻找当地的脑卒中康复支持组织或社区资源,以获取更多的支持和信息。

定期随访 定期随访可以确保患者的康复进展平稳,以及及时调整治疗计划。如果有任何新的症状或问题,患者家属应及时与医生取得联系。

这些建议是基于患者病情稳定、无特殊情况而给出的,实际情况可能会因患者的具体病情、医生的建议和家庭的具体情况而有所不同。因此,在制定家庭护理和康复计划时,最好与专业医疗团队密切合作,根据患者的个体需求制定个性化的治疗方案。同时,对于脑卒中患者的家庭护理和康复指导,家庭成员也应密切配合,为患者提供多方位的帮助,以确保患者获得全面的康复和护理。

(作者供职于山东省聊城市高唐县人民医院)

如何预防和护理老年人骨折

□路婷婷

跌倒导致骨折是一种老年人常见健康问题,特别是对于65岁以上的人群来说。骨折不仅会造成身体疼痛和功能障碍,还可能造成长期的康复过程和生活质量下降。

预防老年人跌倒导致的骨折以及骨折后如何护理尤为重要。本文将针对这一问题,介绍如何有效预防和护理老年人跌倒导致骨折的方法。

老年人骨折的风险因素

骨质疏松 随着年龄增长,人体骨密度逐渐降低,使得骨折的风险增加。

肌肉萎缩 肌肉力量减弱会降低身体的平衡能力,增加摔倒的风险。

视力和听力下降 视力和听力下降会导致老年人对周围环境的感知能力下降,增加意外摔倒的可能性。

运动能力下降 身体活动能力下降会导致肌肉和骨骼的强度减弱,增加骨折的风险。

平衡能力减弱 老年人的平衡感通常不如年轻人,因此更容易摔倒。

如何预防老年人骨折

锻炼和身体活动 规律的锻炼和身体活动有助于增强肌肉和骨骼,提高身体的平衡能力和协调性,减少意外摔倒的可能性。

饮食补充 摄取足够的钙和维生素D有助于保持骨骼健康,减少骨折的风险。

维持健康体重 过重或过轻都会增加骨折的风险,保持适当的体重有助于预防骨折。

安全环境 在家中或其他活动场所保持干净、整洁的环境,移除潜在的危险物品。

使用辅助工具 老年人可考虑使用拐杖、手扶等辅助工具,提高行走的稳定性。

骨折后的护理和康复

尽早就医 一旦发生骨折,老年人应尽快就医,接受专业的诊断和治疗。

手术治疗 对于严重的骨折,可能需要进行手术治疗,以恢复骨骼的正常结构和功能。

康复训练 骨折后的康复训练对于老年人尤为重要,包括物理治疗、功能训练和日常生活技能的训练,有助于恢复受伤部位的功能和减轻疼痛。

饮食调理 骨折后,老年人需要增加摄入蛋白质、维生素和“钙”物质,以促进骨骼的愈合和修复。

安全防护 骨折后,老年人需要在日常生活中注意安全,避免再次摔倒和受伤。

爱心关怀和家庭支持

老年人在骨折后往往需要家庭的关怀和支持。家人和社区应该提供情感上的支持,帮助老年人应对疼痛和康复阶段的挑战。此外,鼓励老年人积极参与社交活动和康复训练,帮助他们恢复自信和独立。

在预防老年人骨折和护理骨折患者方面,社会各界应共同努力。政府和社区组织可以提供健康宣教和康复服务,医疗机构应提供优质的骨折治疗和康复护理,家庭成员需要给予老年人充分的关爱和支持。只有综合性地采取预防和护理措施,才能有效降低老年人跌倒导致骨折的发生率,并提升老年人的生活质量和幸福感。

通过关注老年人的健康状况,加强科学和人文的护理,为老年人提供安全、舒适的生活环境,可以让老年人生活得更加健康和幸福。

(作者供职于山东省济宁市第二人民医院)

揭开慢性肾脏病的神秘面纱

□高志华

肾脏是人体重要的器官之一,有过滤血液、排除废物、维持电解质平衡等重要功能。然而,当肾脏出现问题时,很多人可能并不知情,因为早期的肾脏病症状往往非常隐蔽。今天,笔者将重点介绍临床肾脏内科相关知识,揭开慢性肾脏病的神秘面纱。

慢性肾脏病是指肾脏功能逐渐减退,持续时间超过3个月的疾病。根据肾小球滤过率(GFR)的下降程度,慢性肾脏病可分为5期,从1期的轻度肾功能下降到5期的肾衰竭。

成因

糖尿病肾病 长期高血糖会损害肾脏血管,导致肾功能下降。

高血压肾病 高血压会使肾小球硬化,影响肾功能。

肾小球肾炎 由感染、药物使用不当等原因引起的肾小球炎症。

多囊肾 一种遗传性肾病,表现为肾脏内出现多个囊肿。

其他因素 包括药物使用、感染、自身免疫性疾病等。

症状与诊断

早期慢性肾脏病可能无明显症状,但随着病情发展,患者可能出现疲劳、食欲减退、水肿、夜尿增多等症状。诊断主要依靠肾功能检查,如血肌酐、尿素氮、尿酸等指标,以及尿液分析、肾脏B超、CT扫描(计算机层析成像)等影像学检查。

药物治疗

降压药 对于伴有高血压的慢性肾脏病患者,降压药物是不可或缺的。降压药物可以有效减少心脏和肾脏的负担,降低心血管并发症的风险。常用的降压药物有ACEI抑制剂(血管紧张素转化酶抑制剂)、钙通道拮抗剂等。

降糖药 糖尿病肾病是慢性肾脏病的常见原因之一。对于这类患者,控制血糖至关重要。降糖药物如双胍类、磺脲类药物等,以及胰岛素治疗,都是常用的方法。

饮食调整

饮食在慢性肾脏病的管理中起到至关重要的作用。通过合理的饮食调整,可以减缓疾病进展,提高患者的生活质量。

限制蛋白质摄入 高蛋白饮食会增加肾脏的负担。因此,患者需要适量减少蛋白质的摄入,尤其是动物性蛋白质。

控制磷的摄入 磷的代谢主要由肾脏完成。当肾功能受损时,磷的排出减少,容易导致高磷血症。因此,患者需要限制高磷食物的摄入,如奶制品、坚果等。

减少盐的摄入 慢性肾脏病患者应该遵循低盐饮食原则。同时,也要注意食物中的“隐性盐”,如腌制食品、罐头食品等。

预防与早期发现

控制危险因素 积极控制血糖、血压和血脂,减少肾脏损害的风险。

健康饮食 均衡饮食,适量摄入优质蛋白质,减少高盐和高磷食物的摄入。

定期检查 定期进行尿常规、肾功能等检查,早期发现问题。

避免滥用药物 避免长时间或过量使用对肾脏有损害的药物。

慢性肾脏病虽然隐匿,但通过深入了解其成因和治疗方法,我们可以有效地预防和管理这一疾病。关键在于早期发现和干预,通过积极的生活方式和医疗措施来保护肾脏。

(作者供职于山东大学齐鲁医院德州医院)