

# 白内障的保健与治疗

□张会会

白内障是一种常见的眼病，它会导致晶状体浑浊，影响视力。根据统计数据，60岁以上的人群中白内障的发病率高达75%，70岁以上人群的发病率为80%。我国白内障患者已超过3500万人，其中因白内障致盲的患者已达到500万人。每年新增白内障患者约50万人，且以每年8%~10%的速度递增。

白内障发病初期，患者会出现视力下降、视物模糊等症状。随着病情的发展，视力会逐渐恶化，甚至可能导致失明。因此，对于白内障患者来说，及时采取治疗措施非常重要。

**手术治疗** 目前，白内障的主要治疗方法是手术。手术通过将混浊的晶状体更换为人工晶体来恢复患者的视力。手术时机一般选择在视力下降到0.3以下时进行。对于特殊工作者，如科学家、驾驶员等对视力要求较高的人群，可以采取及时手术。

**保守治疗** 对于白内障初期的患者，可以采取保守治疗方法，如使用滴眼液、眼贴、口服药物等。然而，这些方法只能暂时缓解症状，并不能治愈疾病。长期使用滴眼液可能会损伤角膜

上皮；眼贴虽然被夸大功效，但只是保健品，没有治疗功能；口服药物对白内障的治疗作用不明显。

**日常保健** 除了手术治疗外，白内障患者还可以采取一些日常保健措施来降低发病率和延缓病情进展。

**避免长时间暴露在强光下** 在户外活动时，特别是紫外线较强的阳光下，白内障患者应佩戴有色眼镜或帽子以保护眼睛。

**保持水分充足** 保持充足的水分摄入量，避免机体缺水。老年人应养成多饮水的习惯。

**避免眼睛疲劳** 每次用眼时

间不宜过长，如在看书、看报、看电视时，每次用眼不要超过30分钟。避免眼睛疲劳，经常进行远眺放松眼肌。

**控制血糖水平** 糖尿病患者由于血液高渗状态，晶状体代谢障碍，易于发生眼部混浊。因此，糖尿病患者应积极控制血糖。

**避免眼部外伤** 在工作、生活、运动中要注意保护眼睛安全，避免外伤导致白内障。

**保持心情舒畅** 避免过度情绪激动，保持良好的心理状态有助于提高机体抗病能力，对老年性眼病的康复同样重要。

**减少辐射暴露** 观看电视时

适当延长距离，少使用手机等电子产品。

**饮食注意** 茶叶中的鞣酸具有抗氧化作用，因此常饮茶可以预防白内障。此外，富含维生素C、硒、锌的食物也有助于减轻紫外线对晶状体的损害。

总之，白内障是一种常见的眼病，对患者的视力和生活质量造成了严重影响。为了提高晚年的生活质量，老年人应该关注自己的健康状况，积极进行检查和治疗。同时，采取预防、保健措施也是非常重要的。

(作者供职于山东省立医院菏泽医院眼科)

## 腰椎间盘突出症的日常护理

□任雯

随着现代生活的发展，工作和生活方式的改变，患有腰椎间盘突出症的人越来越多。作为现代生活中的一种常见病，正逐步趋于年轻化，并困扰着越来越多的人。腰椎间盘突出症主要伴有腰部及下肢出现放射性疼痛、出现麻木的情况，严重者会影响患者的日常活动，降低患者的生活质量。目前，除常规治疗外，日常生活中的护理，也能在很大程度上帮助我们缓解疼痛，加快康复的进程。

**保持良好的生活习惯**

对于腰椎间盘突出症患者而言，保持良好的生活习惯十分重要。通常从保持正确的坐姿、避免长时间久坐等方面进行着手。假若患者长期久坐，且姿势不正确，非常会诱发腰椎间盘突出症。在日常工作及工作中，患者平时要保持正确的坐姿，如腰部挺直，双脚平放在地上，同时，背部和颈部放置靠枕，以减轻腰椎的压力，从而减少腰椎间盘突出症。众所周知，长时间久坐会加重腰椎的负担，加重腰椎间盘突出症的临床症状。因此，当患者长期久坐时，建议每1小时起身活动，以减少腰椎间盘突出症疾病。

**进行适度锻炼**

进行适度锻炼对于腰椎间盘突出症防治尤为重要，主要包括腰部肌肉锻炼、拉伸运动、有氧运动等。强大的腰部肌肉力量可以提高腰椎的稳定性，可以减少腰椎间盘突出症的发生，但在腰部肌肉锻炼时，应在专业人士的指导下进行。适当拉伸运动可以缓解腰部肌肉的紧张，降低肌肉的紧张度，从而使疼痛减轻。日常比较常见的拉伸方式有瑜伽、普拉提等。研究证实，适度有氧运动可以促进人体的血液循环，减轻腰部疼痛，但要注意强度适宜。常用的有氧运动方式，主要包括散步、游泳等。

**合理饮食调整**

对腰椎间盘突出症患者而言，合理的饮食十分重要。饮食调整包括增加钙质摄入量、补充维生素等。腰椎间盘突出症患者平时要注重钙的摄入量，多食用富含钙质的食物，如牛奶、豆制品、小鱼干等。同时，还要补充维生素和微量元素，维生素D有助于钙质的吸收和利用，维生素C有助于胶原蛋白的合成，富含维生素的食物有鱼肝油、蛋黄、柑橘类水果等。

**心理调适与放松**

心理调适与放松对于腰椎间盘突出症十分重要，主要包括保持乐观心态、定期进行放松训练等。对于腰椎间盘突出症患者而言，保持积极乐观的心态对疾病的好转十分重要。当面临腰椎间盘突出症这一疾病时，患者应学会调整自己的情绪，避免过度焦虑和抑郁。另外，患者还需通过定期的放松训练，例如深呼吸、冥想等，缓解患者紧张情绪，从而有利于减轻腰椎间盘突出症引起的疼痛、肢体麻木等不适症状，有利于疾病的恢复。

综上所述，对于腰椎间盘突出症患者而言，这些日常护理对于患者的康复非常重要。通过保持良好的生活习惯、进行适度锻炼、合理饮食调整、心理调适与放松等日常护理，患者可以有效缓解疼痛，提高生活质量，早日恢复健康。

(作者供职于河南省中医院骨科二科)

## 精神病患者的家庭护理

□李娟

精神病是临床中比较常见病，其主要表现为思维、情感和行为的异常，若是长期不注重干预和治疗会诱发更为严重的问题。在临床中，针对精神病患者和主要采取药物治疗、心理支持和行为引导干预等，取得的效果显著，但很多患者在住院期间病情稳定，而回到家后则会产生病情反复甚至加重等现象，这些现象与家庭护理有关。其实，精神病患者的家庭护理与治疗同样重要。因此，患者以及家属要重视家庭护理，以促进患者更好地康复。

**药物管理** 精神病患者出院后的家庭护理对疾病康复和回归社会起着重要的作用，因此在出院后要重视家庭护理。其中药物是控制和缓解患者不适症状的关键，家属需要确保患者按时、按量服药，这对控制病情和预防复发非常重要。在护理中家属要了解药物的作用、副作用以及正确用药的方法，并且服药时遵照医嘱，按时、按量且不可随意停药减量，减少病情的波动和复发风险。

**生活护理** 为促进患者康复，家属应关心患者的日常生活，帮助患者养成良好的生活习惯，如保持个人卫生、规律作息、适量运动等。生活护理中要注意合理饮食。保障营养均衡的同时，避免摄入刺激性强的食物。

同时，合理安排休息时间。日常生活中养成良好的睡眠习惯，午睡时间不宜过长，夜晚睡觉时可创造有利的睡眠条件，睡前不看恐怖小说以及影视作品，以保障睡眠质量。

**心理支持** 精神病患者出院后不能对患者无所事事，为促进其恢复可以放手让患者做自己能胜任的家务，这样既能分散注意力，还能够树立其积极的生活态度和信心。此外，精神病患者在

出院后可能面临心理上的困扰和压力，家属应给予充分的关心和支持，要尊重患者，不过分指责或迁就，鼓励患者自信坦然面对生活，帮助患者树立自尊心和自信心。同时，家属也要关注自身的心理健康，避免因患者病情而产生心理负担。

**家庭氛围**

出院后的家庭氛围对精神病患者康复非常重要，因此家庭护理中可以创造和谐、稳定的家庭环境，以促进精神病患者康复很有助益。其中家属应避免激烈的争吵和冲突，尽量减少对患者的刺激，并且护理中要注重交流和沟通，通过平等、伙伴式的方法和患者沟通，这样能够逐渐消除患者的消极和抵触心理。此外，生活中要耐心倾听患者的想法，既能够促使其心理压力得到释放，还能够了解患者的实际情况，对促进患者康复也有着积极的作用。

**康复训练**

除以上护理内容外，家属应鼓励患者参加康复训练，如职业技能培训、社交技能训练等，这些训练能够提高他们的生活质量和社交能力。此外，家属还可以陪伴患者参加户外活动，如散步、旅游等，感受大自然的美好，有助于稳定情绪，舒缓消极心理。

**定期复查**

家属应定期陪同患者到医院复查，及时了解病情的变化，并根据医生的建议调整治疗方案，生活中要注意观察，在病情波动或有复发迹象时及时就医，可避免病情恶化。

总之，精神病患者出院后的家庭护理涉及多个方面，为促进患者康复，家属要扮演好护理者的角色，为患者提供关爱、支持、稳定的家庭环境，可以帮助患者顺利度过康复期，尽早回归社会。

(作者供职于山东省平邑县精神病院三病区)

## 肺癌的危害、风险因素与治疗方法

□卢万里

肺癌是一种恶性肿瘤，其发病率和死亡率居于所有癌症中的前列。如果不及时诊断和治疗，会对患者的生命造成严重威胁。肺癌的早期症状不明显，容易被忽视或误诊，因此很多患者在发现时已经到了晚期，治疗难度较大。

**肺癌的危害**

**呼吸功能受损** 肺癌发生后，肿瘤可能会阻塞支气管，影响肺部吸气和呼气功能的正常进行，导致患者出现胸闷、气短、呼吸困难等症状。随着病情的加重，这些症状会愈发明显，严重时甚至可能导致患者死亡。

**疼痛** 肺癌肿瘤生长过程中，可能会侵犯到周围的神经，导致患者出现胸部疼痛，影响生活质量。

**感染** 由于肺癌肿瘤可能导致支气管阻塞，使得分泌物(痰液)不易排出，容易滋生细菌，引发肺部感染，如肺炎等，加重病情。

**胸腔积液** 肺癌侵犯胸膜时，可能导致胸腔积液，即胸水，胸水压迫肺部，使呼吸困难加重，治疗难度增加。

**远处转移** 肺癌细胞可能通过血液循环或淋巴系统扩散到身体其他部位，如脑、肝脏等，引发相应的功能障碍，严重时可能导致死亡。

**消耗性疾病** 肺癌的发展过程中，肿瘤细胞会消耗人体的大量营养和能量，导致患者出现消瘦、乏力、贫血、低蛋白等症状，严重时甚至出现恶病质。

**肺癌风险因素**

**吸烟** 吸烟是导致肺癌最主要的危险因素之一。烟草烟雾中含有大量致癌物质，长期吸烟会增加患肺癌的风险。吸烟者罹患肺癌的风险是非吸烟者的数倍，开始吸烟年龄越小、每日吸烟量越大、持续时间越长，引起肺癌的相对危险度越大。

**环境因素** 暴露在工作场所或环境中的化学物质和放射性物质可能增加患肺癌的风险。长期接触铀、镭等放射性物质和石棉、氡及其化合物等高危致癌物质更易罹患肺癌。

**空气污染** 长期暴露在高污染的环境中，吸入汽车尾气、工厂排放物等有害气体和颗粒物，可能增加患肺癌的概率。

**家族遗传** 个体的家族遗传也可能影响患肺癌的风险。家族中患癌人数越多，遗传易感性越高。肺癌的遗传易感性在女性身上表现得更为明显。

**职业因素** 某些职业(如矿工、建筑工人等)长期接触有害物质的人群，也有更高的患肺癌的风险。

**肺癌的治疗方法**

**手术治疗** 对于早期肺癌患者，手术是首选的治疗方法。手术的主要目的是完全切除肿瘤，并尽可能地保留正常肺组织。手术类型包括肺叶切除术、全肺切除术等，具体取决于肿瘤的位置和大小。

**放疗** 放疗使用高能辐射来杀死或缩小肿瘤细胞。它可以用于手术前缩小肿瘤，手术后消灭

可能残留的肿瘤细胞，或者作为姑息治疗来缓解症状。

**化疗** 化疗使用药物来抑制肿瘤细胞的生长。化疗药物可以通过口服或静脉注射给药，通常与放疗或手术联合使用，以提高治疗效果。

**靶向治疗** 靶向治疗是针对肿瘤细胞的特定基因或蛋白质进行治疗。这些药物可以阻止肿瘤细胞的生长和扩散，通常副作用较小。

**免疫治疗** 免疫治疗利用患者自身的免疫系统来攻击肿瘤细胞。这种方法通过激活或增强免疫系统的功能，使其能够更有效地识别和消灭肿瘤细胞。

(作者供职于南阳市中心医院胸外科)

## 关于青光眼的那些事儿

□霍楠

在我们日常生活中，视觉是感知世界的主要途径之一。然而，有一种潜在的眼病却可能在不经意间威胁着我们的视力健康，那就是青光眼。青光眼是一组引起视神经受损的疾病，它可能逐渐导致失明。为了更好地保护我们的眼睛，了解青光眼的危险因素和治疗方法非常重要。本文将深入探讨青光眼的危险因素，及针对该病症的治疗方法，希望能够为大家提供有益的医学科普知识。

**青光眼的危险因素**

青光眼是一组影响眼部的疾病，它可以逐渐导致视力受损甚至失明。这种疾病的危害性在于，它通常在早期阶段不会出现明显的症状，而在患者意识到问题时，可能已经造成了不可逆转的损伤。因此，了解青光眼的危害是保护视力健康的关键一步。

青光眼主要通过眼内压力升高引起，进而损害视神经。视神经是将眼中看到的图像传送到大脑的重要通道，一旦受损，将会影响视力。虽然高血压是青光眼的主要危险因素之一，但并不是唯一的因素。其他一些因素，如遗传倾向、年龄、种族和眼部损伤，也可能增加患青光眼的风险。

由于青光眼通常在早期没有明显的症状，许多患者可能忽视了这个问题。然而，随着病情的进展，患者会出现视野缺失、视觉模糊、眼痛及头痛等症状。当这些症状出现时，可能意味着疾病已经发展到了晚期阶段，治疗的效果会受到限制。

**青光眼的预防**

定期眼科检查 不论是否有症状，定期进行眼科检查可以早期发现青光眼等眼部问题。

**保持健康生活方式** 均衡饮食、适度运动和充足睡眠有助于维护眼部健康。

**控制眼压** 对于眼压偏高的人群，定期监测眼压并采取相应

措施非常重要。

**避免眼部损伤** 注意保护眼部，避免眼部受伤，尤其是在高风险的活动中。

青光眼作为一种潜在的视力威胁，需要我们高度重视。通过了解青光眼的危险因素，我们应认识到自己可能面临的风险，从而采取积极的预防和保护措施。同时，及早的治疗是防止青光眼进一步发展的关键。保持定期的眼科检查、注意生活方式的调整，积极与医生沟通，都是维护眼部健康的重要步骤。

(作者供职于河北省邯郸市中心医院眼科)

## 脑挫裂伤如何护理

□李巧丽

脑挫裂伤是一类严重的神经外科外伤，多见于车祸、跌伤、运动损伤等。脑挫裂伤常采用手术治疗，但术后护理同样重要。护理人员需进行手术后的监测及观察，及时处理颅内压增高，预防术后并发症，加速患者的康复，提高患者的生活质量。

**术后监测和观察**

要严密监测患者的生命体征，如血压、心率、呼吸频率、体温等，通过对这些指标的监测，能够及时了解患者的总体状况，并对病情的变化进行及时的处理。如血压不正常，可能是颅内压增高的表现，需要及时的治疗和控制。

护理人员要观察患者的精神

状态，主要是观察患者的意识状态、瞳孔大小、对光反应等情况。意识状态的任何变化，都可能是患者病情恶化或并发症的表现。护士应及时告知医生，协助做进一步检查及治疗。术后出现疼痛、呕吐、头晕等不适症状，有可能是麻醉术后的正常反应，也有可能是并发症，护理人员应及时了解患者的病情，配合医生制订护理计划。

**缓解颅内压力**

要注意头部的体位，病情平稳可抬高床头15度~30度，有助于促进颅内的静脉回流，降低颅内压力。要注意，头抬高太高会影响引流管高度及速度，对降低颅内压不利。护士应在医生指导下调整头部体位，并确保患者舒适。脑积水患者可通过脑室内引流等方法排出脑脊液，以降低颅内压。护理人员应密切观察引流管是否通畅，保证引流管无阻塞，防止感染等并发症。体温过高可加速脑组织代谢，护理人员应定

期对患者的体温进行测量、记录，同时采取降温措施，如应用退热药、冷敷等。

**预防并发症护理**

维持良好的体液平衡及营养状况，对减轻脑水肿具有重要意义。因此在预防脑水肿过程中，应适当限制液体及食盐的摄入量，避免脱水及血钠浓度过高。脑挫裂伤患者术后免疫功能下降，容易出现感染，护理人员要做好病人的个人卫生，保持环境的清洁与消毒，

## 如何防治骨关节炎

□刘笑宇

骨关节炎是一种常见的关节疾病，主要由于关节软骨的磨损和退化所致。在日常生活中，有些关节比较容易受到损伤，而骨关节炎的防治方法也是多种多样的。

**如何防治骨关节炎**

**注意保暖** 寒冷环境是骨关节炎发病的危险因素之一。相关研究显示，长期处在寒冷环境的人群关节炎的发生率较高。因此，避免着凉、注意天气变化，可在日常生活中佩戴护膝、护腕等护具，关节热敷等。

**控制体重** 肥胖会增加关节的负担，加速关节的磨损和退化。因此，控制体重在正常范围对保护关节有益。

**适度有氧运动** 骨关节炎患

者应保持适度运动，比如游泳、散步等。不仅可以防止关节周围肌肉萎缩，维持关节稳定性，也可避免因长期不运动诱发骨质疏松。运动应循序渐进，运动前进行热身，避免关节负荷过重的运动。

**改善软骨营养代谢** 可以使用硫酸氨基葡萄糖改善软骨营养代谢，减缓软骨退化，从而预防或者延缓骨关节炎。在关节内注射透明质酸可提高关节内透明质酸的含量，可以覆盖在关节软骨和滑膜表面，修复损坏的生理屏障，保护关节软骨。

**纠正力学失衡** 肢体力线偏移可造成关节内翻、外翻畸形，使关节面受力不均，从而引起骨关节炎。可通过非手术治疗预防，

或者手术截骨等方式纠正肢体力线偏移预防骨关节炎。

**减少关节负荷** 如煤矿工人可在劳作过程中，注意降低腰部反复、长期、高强度负荷，劳动时佩戴腰部支具，从而缓解脊柱关节压力，预防骨关节炎。通过主动练习肌肉力量，如游泳、骑自行车等，避免肌肉萎缩，从而起到预防骨关节炎的作用。

**避免不当的关节使用** 如频繁蹲起、跪坐、提重物等都会对关节造成较大压力易引发骨关节炎，尽量避免这些动作。

**哪些关节易受到损伤**

**肩关节** 肩关节是上肢的主要关节之一，也是比较容易受伤的关节之一。在提重物或进行高

强度的上肢运动时，如果没有正确使用肩关节，很容易造成肩关节的脱位或拉伤。

**肘关节** 可以说肘关节是每天活动量较大的关节，而平时经常举重物、打网球或者打高尔夫球，经常做伸臂和旋转动作等，都可导致肘关节损伤。

**腕关节** 腕关节需要承担手部和手臂的重量，因此在进行手部活动时，腕关节需要承受较大的压力，容易受到损伤。

**髌关节** 人们走路或者站立时，髌关节承受着上身的重量，因此髌关节容易受到磨损和人群。临床中发现，45岁以上的人群存在不同程度的髌关节问题。

**膝关节** 膝关节是人体最大

的关节之一，也是最容易受伤的关节之一。在运动中，膝关节需要承受全身的重量和冲击力，因此容易受到扭伤或拉伤。

**踝关节** 平时走路或跑步时最先受到冲击的关节是踝关节，尤其平时喜欢穿高跟鞋的女性，更容易得踝关节炎。

防治骨关节炎需要从多个方面入手，包括注意保暖、多晒太阳、控制体重、适度运动、改善软骨营养代谢、纠正力学失衡、减少关节负荷、主动练习肌肉力量、避免不当的关节使用等，这样才能有效地保护我们的关节健康，防治骨关节炎。

(作者供职于郑州大学第五附属医院肌肉骨骼疼痛康复科)