

白内障日常护理五个方法

▲ 广东省汕尾市海丰县彭湃纪念医院 胡小娜

白内障是眼睛晶状体逐渐混浊而导致视力下降的常见眼病。一旦被诊断出患有白内障，正确的护理方法将成为维持眼健康和延缓病情恶化的关键。

定期眼部检查

白内障可能会随着时间的推移逐渐恶化。定期检查可以让医生监测病情的变化，及时调整治疗方案。定期眼部检查需要寻找专业医生，建立稳定的就诊关系。医生可能会根据您的病情和风险因素，建议您每年或每两年进行眼部检查。遵循医生的建议，及时进行检查。

眼部检查通常包括视力测试、眼压测量、眼底检查等。对于白内障，医生可能会进行更详细的晶状体检查。如果您在日常生活中注意到视力变化或其他不适，应及时告知医生。这有助于医生更好地了解您的病情。

饮食健康

维生素 C 和 E 是强大的抗氧化剂，有

助于抵御自由基的攻击，保护眼睛免受损害。食物如柑橘类水果、红椒、坚果和种子，都富含这些维生素。

叶黄素和玛卡尼素 叶黄素和玛卡尼素是一类特殊的营养素，有助于过滤有害的蓝光，保护视网膜免受损伤。深绿色蔬菜（如菠菜、羽衣甘蓝）和玉米等食物中含有丰富的叶黄素和玛卡尼素。

均衡膳食 保持均衡的膳食，摄入足够的蛋白质、健康脂肪和碳水化合物。多样化的食物选择有助于获取多种营养素。

增加水果和蔬菜摄入 水果和蔬菜是富含维生素、矿物质和纤维的良好来源。多样化的颜色代表着不同的营养素，尽量摄入多种颜色的水果和蔬菜。

眼睛防护

紫外线不仅对皮肤有害，对眼睛也造成潜在的损害。长时间暴露于紫外线下，可能会增加白内障发展的风险，加剧病

情的恶化。因此，保护眼睛免受紫外线伤害是非常重要的。选择带有防紫外线功能的太阳镜，确保它们能够过滤掉大部分紫外线。标签上会标明 UV 400 或 100% UV 防护。眼镜尽量选择灰色、绿色或棕色的镜片，大尺寸的框架可以遮挡更多的眼部区域，提供更全面的防护；偏光镜片则可以有效减少反射和眩光，提供更舒适的视野。

控制糖尿病和高血压

遵循医嘱 对于已经被诊断出患有糖尿病或高血压的患者，遵循医生的治疗建议至关重要。按时服药、定期检测血糖和血压，有助于保持病情稳定。

健康饮食 控制糖尿病和高血压的饮食是关键。减少高糖、高盐的食物摄入，选择富含纤维素的食物，有助于维持血糖和血压的正常水平。

适量运动 积极的体育锻炼对于控制糖

尿病和高血压非常有益。适度的有氧运动可以帮助降低血糖和血压。

管理压力 长期的精神压力可能影响血糖和血压水平。采取放松的方法，如深呼吸、冥想等，有助于缓解压力。

健康生活方式 保持健康的生活方式，如适度的锻炼、充足的睡眠和减轻压力，有助于维持全身健康，也有益于眼睛。养成健康的习惯有助于减少眼部不适和潜在的眼病风险。

总结

定期眼部检查、饮食健康、眼睛防护、控制糖尿病和高血压，以及维持健康生活方式，都是保护眼睛免受白内障影响的重要措施。通过这些方法，您可以更好地应对白内障，维持优质的视力和生活质量。如果您被诊断出患有白内障，请务必与您的医生讨论制定适合您的护理计划。

结直肠癌的预防

▲ 广东省茂名农垦医院 巫锦春

结直肠癌是生活中较为常见的一种癌症，其发病的趋势仅次于肺癌与胃癌，结直肠癌疾病的发生多数原因是由于患者不合理的生活方式以及不良的行为习惯所造成，在生活中应该采取各项有效措施，强化对结直肠癌疾病的预防，确保身体的健康与安全。

病因

饮食方面 大量摄入高脂肪、高热量以及低纤维的食物是诱发直肠癌的重要因素，这是由于高脂肪食物不但强化了肠道内厌氧菌的生长，而且也有有效的刺激了胆汁分泌物的增加，同时胆固醇和胆盐在厌氧菌的作用下，形成了没有饱和的胆固醇，比方说常见的脱氧胆酸大量的在患者肠道内部增加，继而可能诱发为直肠癌疾病。

遗传方面 直肠癌疾病患者当中，大概有 25% 的患者是由于遗传所引起的，由于遗传原因使得正常的癌细胞基因发生了改变，致使患者的身体出现易感性，加上生活中刚好有其他因素的刺激，就会导致组织细胞大量的生长，从而诱发癌症疾病。

息肉 息肉是诱发直肠癌的重要因素之一，与直肠癌的发生有着非常紧密的联系，有专家表示，息肉是癌症前期的病变，特别是一些常见的家族性多发性腺瘤息肉疾病，很大程度上可能会诱发为癌症。

预防

养成良好的生活习惯 首先是饮食方面，做到不挑食、不偏食，保证食物的多样性，避免摄入过多的高脂肪、高蛋白的食物，多吃水果和蔬菜以及高纤维食物，同时还要避免辛辣食物、过热或者是过冷的食物的摄入，如果是年老体弱人群，还可以根据自身的情况，摄入一些防癌食品或者是含碱量较高的碱性物质，做到在饮食上预防癌症疾病的发生。

其次是在生活中要做到戒烟限酒，众所周知吸烟有害健康，根据世界卫生组织推断

分析，如果人们都不再吸烟，那么五年以后，世界人群所患癌症的数量将减少三分之一以上，大量喝酒、酗酒也是诱发癌症的关键所在，这是由于酒含酸性较大，如果一个人长期性大量的饮酒，很容易让身体诱发为酸性体质。最后是要进行必要的体育性锻炼，这是因为必要的体育锻炼，能够控制合理的体重，从而降低致癌发生的风险，而且适当的体育锻炼还能够加强身体素质，提升身体各部分的机能，强化身体的免疫力和抵抗疾病的能力。

相关疾病的预防和治疗 相关性疾病指的是容易诱发为癌症的各类疾病，如直肠息肉、肛裂、溃疡性结肠炎以及慢性肠道炎症等，对于这些疾病应该做到有效的预防和尽早的治疗，以此降低诱发癌症的风险。另外在日常生活中还要做到定期的到医院进行检查，提高对身体病变的警惕性，做到发现不良症状及时诊断治疗，达到降低相关疾病诱发癌症的风险，或者是提高直肠癌疾病的生存率。

定期筛查 结直肠癌在早期常常没有明显的症状，因此定期筛查是非常重要的，对于年龄在 50 岁及以上的成年人来说，每隔 10 年进行一次结肠镜检查是十分必要的，这是因为必要的检查能够有效的发现相关疾病的病变，并且能够对相关疾病进行及时治疗，对于高风险人群，如家族史中有结直肠癌的人，应该加大疾病筛查的频次，同时了解自己的个人健康史对于预防结直肠癌也非常关键，假如是炎症性肠病、习惯性便秘或腹泻问题，更应该加强筛查，做到和医生多沟通交流，通过制定科学合理的计划，来强化癌症的预防。

综上所述，我们应该采取有效的措施对结直肠癌有效的预防，如通过科学合理的饮食、必要的体育锻炼、生活中做到戒烟限酒、保持健康体重、定期筛查和关注个人健康史，就可以在一定程度上能够降低患结直肠癌的风险。

颅脑外伤：三分治疗，七分护理

▲ 广东省韶关市第一人民医院 黄静敏

颅脑外伤是指外力作用于头部引起的损伤，可累及头皮、颅骨、脑组织等颅内内容物。随着现代交通、工业的快速发展，颅脑外伤的发生率逐年升高。颅脑外伤的残疾率、死亡率较高，是引起 40 岁以下人群残疾、死亡的重要原因。颅脑外伤的基本病因为：（1）暴力直接作用，暴力直接作用于头部可引起颅脑外伤；（2）暴力间接作用：暴力从身体其他部位传导至头部也可引起颅脑外伤，例如高处坠落时，可能臀部、足部先着地，但是通过脊柱传导至颅顶，也会导致颅脑损伤；（3）火灾爆炸、产钳钳夹也可导致颅脑损伤的发生。

治疗方法

急性期治疗 颅脑外伤发生后需要保持呼吸通畅，尤其是合并恶心呕吐、意识障碍的患者，必要时给予气管插管，保障颅脑供氧，避免缺氧引起脑损伤加重。对于合并出血的患者，还需要快速止血，预防失血性休克，避免脑血流灌注减少引起的脑损伤加重。颅脑外伤容易并发脑水肿、脑疝，因此需要密切观察颅内压变化，及时给予脱水剂干预。颅脑外伤发生后，机体其他器官会发生应激性反应，引起各种并发症。

保守治疗 颅脑外伤会引起剧烈疼痛，可能导致患者躁动、谵妄，因此需要适当使用镇静镇痛药物。脑保护药物可以保护患者的脑功能状况，减轻神经功能缺失程度。同时还需要采取肠内营养支持，有助于改善患者身体的营养状况，之后逐步向经口进食过度。高压氧治疗有助于改善脑部缺血缺氧程度，促进患者功能康复。

手术治疗 手术治疗是颅脑外伤重要治疗方法之一，主要是通过清除颅内血

肿以及坏死组织，通常采取去骨瓣减压术，可通过脑脊液引流，控制颅内压，改善脑血流灌注情况。对于慢性硬膜下血肿，可以采取钻孔引流术治疗。

护理措施

轻度颅脑外伤的整体预后较好，但是重症颅脑外伤患者可能存在多种并发症，例如偏瘫、失语等后遗症，严重影响患者的生活质量。因此除了积极的治疗措施外，还需要做好临床护理干预，改善患者的预后情况。

心理护理 颅脑外伤发生突然，且整体预后较差，许多患者对于治疗效果、治疗恢复情况以及工作与生活都存在较多的忧虑，从而引起患者焦虑、抑郁，对疾病康复有一定的影响。这个时候需要做好患者的心理护理，多鼓励和安慰患者，让患者树立信心，从而提高患者的依从性。

用药护理 对于合并身体其他部位创伤，尤其是开放性创伤患者，需要使用抗生素治疗，预防创面感染；抗生素治疗期间需要注意观察药物不良反应。

生活护理 根据病情的需要给予充足的营养和水分，必要时鼻饲或静脉高营养。做好皮肤护理，保持皮肤清洁。长期卧床容易引起压力性损伤、下肢深静脉血栓，因此还需要使用气垫床、弹力袜。

康复护理 对于合并偏瘫的患者，需要早期开展功能康复锻炼，待患者病情稳定后，可在床上进行功能锻炼，在患者可坐起之后，逐步开展床旁站立训练，之后进行步行、上下楼训练，逐步改善患者的运动能力；同时还需要开展日常活动训练，例如穿衣、吃饭、洗漱等训练。对于合并失语症的患者，需要尽早开展语言训练，从发音开始，之后进行字词句的训练，从而逐步改善患者的语言能力。