

白内障的治疗和护理

▲ 中国科学院大学深圳医院（光明） 唐中霞

白内障是一种常见的眼病，大多数白内障是由于衰老而自然发生的。研究显示，由于各种原因，患者的晶状体出现代谢紊乱，晶状体出现蛋白质变性和混浊，这些都会发展为白内障。

什么是白内障

白内障的“罪魁祸首”是晶状体浑浊。晶状体是一种弹性的凸透镜状组织，通过改变厚度来调整屈光度，使光线照射在视网膜上，使其能够清晰地看到。晶状体不仅可以吸收紫外线来保护视网膜，而且可以透过 90% 的可见光。白内障是光线无法穿过浑浊的晶状体落在视网膜上，主要是由晶状体浑浊引起的，导致视力下降。晶状体处于眼睛的液体环境中，任何影响眼睛环境的因素都是影响晶状体的原因，导致其透明度降低，进而增加白内障发生率。

白内障的家族成员

虽然白内障的根源是由于晶状体浑浊导致的，但是根据病因来区分还可以分为以下几种：先天性白内障、代谢性白内障、并发性白内障、外伤性白内障、药物与中毒性白内障、后发性白内障、辐射性白内障、老年性白内障。

白内障的症状

白内障有多种类型，其特征都是单眼复视或多视、视野缺损、视力模糊、视力下降、眩光、色觉改变、对比敏感度下降、屈光改变等。

白内障的治疗

药物治疗 在疾病早期，患者可以在医生的指导下，服用维生素 B2、维生素 C 等，也可以服用一些延缓疾病发展的药物。对于中期白内障患者，使用药物后，可以有效改善患者的

视力和晶状体混浊。然而，对于成熟的白内障患者来说，药物治疗的疗效不佳，存在明显的局限性，部分患者无效。

手术治疗 白内障囊外摘除术是一种比较常见的手术方法，可通过摘除晶状体核和皮质，保留晶状体后囊，效果显著，对患者术后视力恢复具有积极意义。超声乳化白内障吸除术是一种新型白内障手术治疗方法，是近年来国内外广泛应用的方案。该治疗方法对视力低于 0.3 且干扰视觉功能的患者有良好的治疗效果。这种手术切口很小，整个手术过程很短，对组织的损伤最小化，术后恢复也很快。

白内障的护理措施

喝茶 茶叶中含的单宁酸物质可以起到预防作用。相关数据显示，每天喝茶超过五杯的人比不喝茶的人患白内障的可能性更小，喝茶

的人患上白内障的可能性也比根本不喝水的人小得多。

维生素 维生素 C 有助于预防白内障。因此，我们应该确保体内有足够的维生素 C。在日常生活中，可以多吃富含维生素 C 的蔬菜和水果，如草莓、橙子、西红柿、葡萄柚、菠菜等。

生活护理 患者需要保证自己的情绪快乐，可以通过养花、养鸟来陶冶自己的情操，减少不愉快的事情的发生，快乐的心情可以延缓白内障的进展。此外，患者要注意自己的眼睛健康，尽量不要用不干净的东西擦洗眼睛，不要长时间做挤眼睛的动作。

综上所述，白内障的出现与晶状体的代谢有关，老年患者发病率较高，因此老年患者需对疾病相关症状引起高度关注。若日常生活中，患者发现存在异常状况，需及时入院接受检查，并在医生指导下接受治疗。

解决常见的口腔问题

▲ 肇庆市鼎湖区人民医院 冯庆滔

口腔是我们身体中至关重要的一部分，它不仅有助于我们进食和言语，还影响到整体健康。然而，口腔问题可能会给我们带来不便和疼痛。

蛀牙（龋齿）

蛀牙也被称为龋齿，是口腔中最为常见的问题之一。它的发生主要是由于口腔中的细菌在食物残渣的作用下，产生酸性物质。这些酸性物质会腐蚀牙齿的坚硬外层，也就是牙釉质，最终导致蛀牙的形成。蛀牙的典型症状包括牙齿疼痛、敏感以及在咀嚼食物时的不适感。蛀牙的预防和管理至关重要，以下是一些关键的方法。

定期刷牙 每天刷牙至少两次，早晚各一次，掌握正确的刷牙方法。刷牙有助于去除食物残渣和细菌，防止蛀牙的发生。

控制糖的摄入 糖分是蛀牙的主要罪魁祸首之一，因此要尽量减少糖的摄入，特别是黏性糖果和甜饮料。

定期看牙医 建议每六个月至一年看一次牙医，进行口腔检查和清洁。早期发现蛀牙可以更容易地进行治疗和修复。

使用含氟牙膏 含氟牙膏可以加强牙釉质，增加其抵抗酸性侵蚀的能力，降低蛀牙的风险。

牙龈炎

牙龈炎是一种常见的口腔问题，主要特征是口腔中牙龈组织的炎症。这种炎症通常由细菌引起。它们在口腔中繁殖并形成牙菌斑，导致炎症的发生。以下是牙龈炎的症状。

牙龈出血 在刷牙或使用牙线时，牙龈容易出血。

牙龈肿胀 牙龈组织可能会肿胀，牙龈颜色变为鲜红或暗红色。

牙龈增生 因为牙龈局部有炎症，局部组织水肿可导致牙龈增生。

口臭 牙龈炎患者可能会有口臭问题。要预防和管理牙龈炎，可以采取以下措施。

正确刷牙 正确的刷牙可以帮助去除牙菌斑和细菌，降低发炎的风险。

使用牙线 使用牙线或间隙刷来清洁牙刷

在牙齿之间难达到的地方，防止牙菌斑的形成。

避免吸烟 吸烟不仅对全身健康有害，还会增加牙龈炎的风险。戒烟可以改善口腔健康。

定期看牙医 定期（通常每六个月）看牙医进行口腔检查和清洁，以便及早发现和治疗牙龈炎。

牙结石

牙结石是一种在牙齿表面形成的坚硬沉积物，通常由口腔中的矿物质和细菌组成。这些细菌在口腔中繁殖并与食物残渣和唾液中的矿物质相结合，逐渐沉积在牙齿上。牙结石的存在不仅会影响口腔美观，还可能导致其他口腔问题，如牙龈炎和口臭。

形成原因 牙结石的主要形成原因是不彻底的口腔清洁。当牙齿上的牙菌斑没有被有效地清除时，细菌会逐渐形成牙结石。

影响 牙结石可能会导致牙龈炎，因为它可以刺激牙龈并导致炎症。此外，牙结石也是口臭的一个常见原因，它为细菌提供了生存环境。

牙齿敏感

牙齿敏感是一种常见的口腔问题。当牙齿暴露在热、冷、甜或酸性的食物和饮料时会感到剧烈的疼痛或不适。这种敏感通常与以下因素有关。

牙釉质磨损 牙釉质是牙齿表面的坚硬保护层。如果牙釉质磨损或受损，牙釉质下的敏感神经就会暴露，导致敏感。

牙齿龋坏 牙齿龋坏（蛀牙）可能使牙齿变得敏感，因为蛀牙破坏了牙釉质并暴露了牙本质。

要缓解牙齿敏感，可以采取以下措施。

使用特制的敏感牙膏 有些牙膏专门设计用于减轻牙齿敏感问题，其中包含的成分可以帮助减少神经敏感度。

避免过度刷牙 使用软毛牙刷轻柔地刷牙，过度刷牙可能会损害牙釉质。

减少酸性食物的摄入 酸性食物和饮料可以腐蚀牙釉质，加重敏感问题。因此，要尽量减少酸性食物的摄入。

定期看牙医 牙医可以评估牙齿敏感的原因，并提供适当的治疗建议。

青光眼的诊断方法

▲ 韶关爱尔眼科医院 郭俊豪

青光眼，一个大家耳熟能详但可能并不完全了解的名词。不少人认为，只要测一测眼压就能诊断是否是青光眼，但实际的诊断过程比这复杂得多。

病史采集

家族史 某些疾病具有遗传倾向，了解家族史可以帮助医生判断患者是否容易患上青光眼。

个人病史 医生会询问患者是否曾经患过其他眼部问题、疾病或手术，以及有无其他慢性疾病。这些信息可以提供有关患者整体健康状况的线索。

既往外伤或手术史 了解患者是否曾经遭受眼部外伤或进行过眼部手术对于诊断青光眼很重要。某些外伤或手术可能会导致眼压升高，进而引发青光眼。

症状描述 医生会询问患者当前的症状，如视力变化、眼痛、头痛等，以及这些症状出现的时间、持续时间和严重程度。这些信息可以帮助医生确定病情的性质和进展情况。

药物使用历史 患者是否正在使用或曾经使用过某些药物，尤其是与眼部健康有关的药物。这些药物可能会影响青光眼的治疗。

生活方式和环境暴露 医生还需要询问患者的生活方式、工作环境和生活环境，因为某些环境因素和生活习惯可能与青光眼的发病有关。

病程 了解症状的起始、发展和变化过程对于确定病情的性质和严重程度非常重要。医生会关注病情的演变，以做出更准确的诊断。

视觉野检查

视觉野检查在眼科诊断中扮演着至关重要的角色，它可以帮助医生了解患者眼睛的健康状况以及是否存在潜在的视觉问题。特别是在青光眼的诊断和监测过程中，视觉野检查是一项不可或缺的检查手段。

在视觉野检查中，医生会使用专门的设备，如静态自动计算机化视野计等，来测量患者的视觉范围。这些数据随后会被计算机分析，生成一张视觉野图，显示出患者能够看到的区域及是否存在盲区或视觉缺损。

通过视觉野图，医生可以了解到患者的视觉范围是否正常，是否存在不同程度的缺损。对于青光眼患者来说，这意味着医生可以检测到可能由于视神经受损而产生的视觉缺损。医生可以分析这些缺损的位置、大小和严重程度，从而帮助确定青光眼的类型和疾病进程。此外，通过定期进行视觉野检查，医生还可以监测青光眼的发展和治疗效果，以便及时调整治疗方案。

眼底检查

视神经乳头是眼底的一个重要区域，可能会在青光眼下呈现出特定的改变。专业的眼底镜和相机可以清晰地展现出视神经乳头的状态，如盘沿变窄、切迹、出血，视杯扩大、凹陷。光学相干断层扫描（OCT）可在早期视野缺损尚不明显时发现视网膜神经纤维层缺损，方便青光眼的诊断和随访。

角膜厚度测量

角膜厚度对眼压的测量结果有直接影响。一个较薄的角膜可能意味着眼压测量值偏低。因此，了解角膜的厚度不仅可以修正眼压的测量结果，还可以帮助评估青光眼的风险。

眼压测量

眼压测量在青光眼诊断中扮演着关键的角色，需要强调的是眼压测量虽然重要，但并不是诊断青光眼的唯一步骤。青光眼是一组引起视神经损害的眼疾，通常伴随着眼压升高，但除了眼压外，还有其他许多因素需要考虑。

眼压是指眼球内的压力，通常由眼内房水的产生和排出来维持。在青光眼的情况下，眼内房水的排出可能受阻，导致眼压升高，从而损害视神经。因此，眼压测量是青光眼诊断的一个重要指标，尤其是在开角型青光眼中，高血压是其中一个主要特征。

然而，即使眼压在正常范围内，仍有可能发展成青光眼。这是因为在部分情况下，患者可能会出现“正常眼压性青光眼”，其眼压在正常范围内，但仍伴随着视神经损害。因此，只依赖眼压测量无法完全排除青光眼的存在。