

白内障：你真的了解吗？

▲ 广西柳州市融水苗族自治县人民医院 卢建麟

随着生活水平的提高和医疗技术的不断进步，我们对于眼睛的保健意识逐渐增强。然而，即便如此，有一种眼疾却在悄然间影响着许多人——那就是白内障。

白内障并非陌生名词，但究竟了解多少呢？它究竟是如何影响我们的视觉健康的呢？让我们一同深入了解，揭开白内障这个眼疾的神秘面纱。

白内障是眼睛的晶状体变得浑浊，导致视觉模糊或视野减少的眼部疾病。这通常是由于晶状体内部蛋白质的变性或积聚引起的，影响光线的正常通过，使得眼睛无法清晰地对焦。白内障是一种常见的眼病，通常随着年龄的增长而发展。手术是常见的治疗方法，通过替换浑浊的晶状体来恢复视力。

白内障可能导致视力模糊、散光、灵敏度下降，以及对颜色的感知减弱。其他症状可能包括眩光感等，以及在光线条件变化时视力下降。由于白内障通常发展较慢，初始症状可能不太明显，但随着时间的推移，视力问题可能会逐渐加重。

白内障有什么危害

视力下降 白内障导致眼中的晶状体变得模糊，影响视网膜上的图像清晰度，从而引起逐渐加重的视力下降。

视物变黄或模糊 白内障患者可能会感觉视物变黄或模糊，这可能影响他们的日常生活和活动。

对比敏感度下降 白内障可使视野中的对比度降低，使得区分不同颜色或物体变得困难。

增加眩光敏感度 白内障患者可能更容易受到强光的干扰，例如太阳光或车灯的强烈光线。

生活质量下降 视力下降和视觉问题可能导致患者在日常生活中遇到困难，影响其生活质量。

哪些人容易患上白内障

年龄 年龄是白内障最主要的风险因素之一，随着年龄的增长，患白内障的风险逐渐增加。

糖尿病 糖尿病患者更容易患白内障，特别是在糖尿病未得到有效控制的情况下。1 型糖尿病引发的白内障称为真性糖尿病性白内障，短时间内过高的血糖会刺激我们的眼睛，在极短的时间会导致患者失明。

长期暴露在紫外线下 过度暴露在紫外线下可能增加白内障的风险。太阳光中的紫外线对晶状体损害较重，照射时间越长，患白内障的可能性就越大。

点眼药水可以治愈白内障？

白内障的治疗主要依赖手术。眼药水可能有助于缓解一些白内障症状，如眼睛的不适感或视力模糊，但它们无法治愈白内障本身。手术是目前最常用且有效的治疗方法，通常涉及在患眼中取出混浊的晶状体并植入人工晶状体。

白内障的治疗方法

白内障的治疗主要包括手术和非手术治疗两种方式：

手术治疗 白内障手术是目前最常见、最有效的治疗方法。手术的主要目标是去除混浊的晶状体，并在眼内植入人工晶状体。常见的手术方式包括超声乳化手术（腔内超声碎石术）和传统的手术方法。

非手术治疗 对于一些早期或无症状的白内障，可能不需要立即进行手术。

比如调整眼镜度数可以在一定程度上改善白内障引起的视力问题。而针对白内障引起的眼内炎症或其他合并症状，医生可能会开具一些眼药水。

如何预防白内障

预防白内障可以通过一些健康的生活方式和注意事项来进行。首先，要注意保护眼

睛免受紫外线的伤害，比如戴墨镜、宽檐帽等，减少眼睛暴露在强烈阳光下。

其次，吸烟与白内障的发病率有关，戒烟有助于降低患白内障的风险。而且过量饮酒与白内障的发生也可能存在关联，适度饮酒可以降低患白内障的风险。

再次，生活方面上，需要摄入富含维生素 C 和 E、锌、硒等抗氧化物质的食物，如水果、蔬菜、坚果等，有助于维护眼睛健康。还要注意控制糖尿病和高血压，这两种疾病与白内障发生的风险有关，通过控制血糖和血压可以降低患白内障的概率。

最后，长时间的近距离用眼可能增加白内障的风险，要适时休息眼睛，远离电子屏幕，避免长时间用眼疲劳。有时间可以定期接受眼科医生的检查，及早发现并治疗眼部问题，能够减缓白内障的发展。需要注意的是，这些预防措施并不能百分之百地防止白内障的发生，但可以降低患病风险。若有眼部不适或视力下降的情况，及时就医是很重要的。

总而言之，白内障是一场影响眼睛清晰度的挑战，了解它并采取及时的预防和治疗措施可以在很大程度上保护我们的视力。

记住，定期的眼科检查、保持良好的生活习惯，这些是维护明亮视界的关键。让我们共同关注眼健康，迎接一个更清晰的未来。

眼科基础知识在住院医师规范化培训中的重要性

▲ 潍坊医学院附属医院 梁冰

眼科基础知识是眼科住院医师规范化培训中的重要内容之一，旨在为住院医师提供全面的眼科理论知识和临床技能培训，使其能够更好地为患者提供眼科医疗服务。以下是一些眼科基础知识及其在住院医师规范化培训中的重要性。

眼科解剖和生理 住培医师需要熟练掌握眼球的解剖结构、视觉通路和生理功能，从而更好地理解眼科疾病的发病机制和临床表现。眼球的解剖结构包括眼球壁、眼内容物，其中眼球壁又分为外膜、中膜和内膜。视觉通路是指光线通过角膜、晶状体、玻璃体，最终在视网膜上形成视觉信息。生理功能包括屈光系统、调节功能、眼球运动等，这些功能对于确保清晰的视觉体验至关重要。

眼科检查方法 住培医师应熟练掌握各种眼科检查方法，如视力检查、验光、眼压测量、裂隙灯检查等。视力检查是评估患者视觉功能的基本方法，包括远视力和近视力检查。验光可以确定患者屈光不正的程度和类型，包括近视、远视和散光。眼压测量有助于诊断青光眼等疾病，常用的测量方法有非接触眼压计和接触眼压计测量。裂隙灯检查则可以观察眼球前部的结构，如结膜、角膜、晶状体，诊断各种眼表疾病。

眼科疾病 一方面，住培医师需要学习各种常见眼病，如屈光不正、白内障、青光眼、眼底病、眼外伤等。屈光不正是指光线进入眼球后，不能准确地聚焦在视网膜上，导致视力模糊，包括近视、远视和散光。另一方面，白内障是指晶状体浑浊，影响光线进入眼内，导致视力下降。青光眼是一种视神经病变，通常由高眼压引起。

眼科药物 了解眼科常用药物的作用机制、适应证、剂量和副作用，以便为患者提

供合理的药物治疗。眼科药物包括抗感染药、抗炎药、抗青光眼药、抗过敏药、散瞳药、缩瞳药、抗视疲劳药等。每种药物都有其适应证和副作用，因此住培医师需要根据患者的具体情况，选择合适的药物和剂量。

眼科手术 首先，住培医师需要了解眼科常见手术的原理，如白内障摘除术和屈光性角膜手术。其次，住培医师需要掌握这些手术的适应证，以便确定哪些患者适合进行手术治疗。白内障摘除术的适应证包括晶状体浑浊严重、视力下降明显、患者有手术意愿等。屈光性角膜手术的适应证包括年龄在 18 岁以上、近视度数稳定、无其他眼部疾病等。最后，住培医师需要熟悉这些手术的步骤，包括术前准备、手术过程和术后护理等。白内障摘除术的步骤包括术前检查、术前准备、手术操作、术后护理等。屈光性角膜手术的步骤包括术前检查、手术设计、手术操作、术后护理等。白内障摘除术的术后护理包括按时用药、定期复查、注意用眼卫生等。屈光性角膜手术的术后护理包括定期复查、爱护眼睛、避免碰撞等。

视觉康复 第一，住培医师需要了解视觉康复的原则和方法，以便为患有低视力或盲症的患者提供适当的视觉康复服务。视觉康复是一个综合性的干预过程，包括光学矫正、非光学矫正、视觉训练和心理支持等。

第二，住培医师需要根据患者的病情、需求和生活环境，制定个性化的视觉康复方案，帮助患者提高生活质量。

在住院医师规范化培训中，住培医师应该充分掌握眼科基础知识，并将其应用于实际临床工作中，以提高患者的治疗效果和生活质量。同时，住培医师还应不断学习和更新知识，为眼科事业的发展贡献力量。

重症康复治疗助力慢阻肺患者顺畅呼吸

▲ 山东省第二康复医院 高彤 冯献礼

慢性阻塞性肺疾病是一种常见的呼吸系统疾病。该病的主要症状包括长期咳嗽、咳痰和呼吸困难，严重影响患者的生活质量。近年来，随着医疗技术的不断进步，重症康复治疗逐渐成为慢阻肺患者康复的重要手段，帮助患者恢复肺功能，提高生活质量。

慢阻肺的发病机制

气道炎症 慢阻肺患者气道炎症主要由中性粒细胞、淋巴细胞、嗜酸粒细胞等参与。其中，中性粒细胞是主要的效应细胞，通过释放中性粒细胞弹性蛋白酶等多种生物活性物质引起气道壁损伤和慢性炎症。

氧化应激 香烟烟雾和其他吸入颗粒可产生氧自由基，同时慢阻肺患者内源性抗氧化物产生下降，从而激活炎症基因、使抗蛋白酶失活、刺激黏液高分泌、使糖皮质激素的抗炎活性下降。这些因素共同促使气道炎症持续存在并加重。

蛋白酶 / 抗蛋白酶失衡 弹性蛋白是肺实质结缔组织的主要成分，蛋白酶引起弹性蛋白破坏，是导致肺气肿的重要原因。慢阻肺患者中弹性蛋白酶与抗蛋白酶之间的平衡被打破，导致肺组织的破坏和重构，形成肺气肿。

肺气肿 肺过度充气、膨胀，肺组织弹性降低，形成肺气肿。肺气肿常常有肺大泡形成，引起呼吸功能变化，导致通气与换气功能障碍，进而引发缺氧和二氧化碳滞留，出现呼吸衰竭。

重症康复治疗的主要措施

呼吸训练 对患者进行放松、缩唇呼吸、暗示呼吸、缓慢呼吸等训练，帮助其建立腹式呼吸模式，改善呼吸功能。

排痰训练 包括咳嗽训练、体位引流、胸部叩

击震颤等，促进患者及时排痰，防止痰液淤积。

运动训练 根据患者的身体状况制定个性化的运动计划，如医疗体操、有氧运动等，增强呼吸肌力量，提升心肺耐力。

物理治疗 包括超短波、超声雾化等疗法，改善肺部血液循环，缓解炎症反应，减轻咳嗽等症状。

营养支持 为患者提供合理的营养支持，增强机体免疫力，提高抗病能力。

心理干预 对患者进行心理疏导和干预，减轻焦虑、抑郁等不良情绪，帮助其积极面对疾病。

重症康复治疗的注意事项

患者应在专业医生的指导下进行康复训练，根据医生制定的个性化的治疗方案进行科学的康复。

在进行康复训练时，要保持呼吸顺畅，不要憋气或过于用力，避免因呼吸不畅导致血压升高和身体不适。合理安排运动量，避免运动过于剧烈或过度疲劳，根据患者的实际情况选择合适的运动方式。坚持长期的康复训练和治疗，以达到最佳的治疗效果。保持健康的饮食习惯，注意营养均衡，多吃蔬菜、水果和优质蛋白质食物，避免高脂、高糖、高盐食物的摄入。避免吸烟和二手烟的暴露，以免对肺部健康造成进一步的损害。要注意药物的使用和副作用的监测，合理使用药物，避免药物不当使用对身体的损害。

总之，重症康复治疗是慢阻肺患者治疗的重要组成部分。通过呼吸锻炼、运动训练、心理支持等一系列综合性措施，能帮助患者提高生活质量、延缓病程进展。患者在治疗过程中应积极配合医生的指导，坚持进行治疗，同时注意定期评估和健康教育。只有持之以恒地进行有效的康复治疗，才能助力慢阻肺患者顺畅呼吸。