

后房型人工晶状体眼视网膜脱离的相关知识

▲ 柳州爱尔眼科医院 阳昇 何诗萍

众所周知，后房型人工晶状体眼视网膜脱离是一种眼科手术治疗后常见的并发症，包括白内障囊外摘除（包括超声乳化吸出）联合后房型人工晶状体植入术，也是这一术后影响视力恢复最危险的因素。结合临床分析可发现，造成术后视网膜脱离的因素比较多，包括手术操作、患者自身条件以及术后护理等。但很多人不了解后房型人工晶状体眼视网膜脱离的相关知识，遂本文就围绕这一主题进行分析论述，以供参考。

影响

影响视力恢复 后房型人工晶状体眼视网膜脱离是一种较为严重的并发症，若是发生后不能及时处理会导致视力严重下降，影响视力的恢复，甚至会出现失明。

视野缩小 在出现视网膜脱离后患者会感到明显的视力障碍，对日常生活也会产生较大的影响。其中随着视网膜的不断脱离，患者的视野会逐渐缩小，最终会造成中心视力丧失。

视网膜出血和渗出 在视网膜脱离过程中，局部血管受损可能导致出血和渗出，这会进一步加重视力损害。而且长时间的视网

膜脱离可能导致视神经萎缩，从而引发永久性视力损害。

增加治疗风险 针对出现视网膜脱落患者需要进行手术治疗，但由于多方面因素的影响，治疗的整体难度和风险会显著增加，从而容易在手术中出现感染、出血等并发症。

诱发因素

手术操作因素 手术过程中，如人工晶状体植入位置不当、术中损伤视网膜、出血等可能导致视网膜脱离，或者在白内障手术时出现后囊膜破裂、玻璃体脱出、玻璃体位置前移、牵拉基底部，会造成视网膜形成裂孔洞，这也是诱发视网膜脱离最危险的诱发因素。

眼部解剖结构异常 患者本身存在眼部解剖结构异常，如玻璃体异常、视网膜粘连、先天性视网膜发育不良等，手术后容易引发视网膜脱离。

眼内压力异常 眼内压力过高或过低可能导致视网膜脱离，这一原因与白内障手术后眼内液体吸收障碍、炎症反应等因素有关。

外伤 眼部外伤可能导致视网膜损伤，进而引发视网膜脱离。

存在既往病史 患者既往有近视病史或者视网膜格子样病变，或者有眼部外伤史等都会诱发视网膜脱离现象。

预防和治疗

结合临床分析可发现，视网膜脱离是白内障囊外摘除（包括超声乳化吸出）联合后房型人工晶状体植入术后影响视力恢复最危险的因素，而其最初的症状容易被忽视或者混淆，再加上早期裂孔不易被发现，人工晶状体植入后由于瞳孔粘连不易散大等都会造成脱离现象的产生。为更好避免这一现象，在术后要注意预防和及时发现治疗，以避免危害扩大。以下就从预防和治疗两个方面进行分析：

预防方面 术前全面评估：为避免视网膜脱离，需要注意在人工晶状体植入手术前进行全面眼部评估，包括视网膜检查和眼底血管成像等检查，这样能够对有近视或者眼外伤病史的患者针对性地进行术前处理，对提高术后康复效率和减少脱离现象具有重要意义。

术中细致操作：视网膜脱离与手术过程

中的操作密切相关，因此在手术过程中应该保证手术操作过程中的温和和准确，避免对眼球和玻璃体造成不必要的损伤。

术后定期随访：由于视网膜脱离早期症状不明显，再加上很多人认识不足，导致脱离现象无法及时发现。为避免这一问题，在术后应定期进行视网膜检查，尽早发现视网膜脱离的迹象并及时干预。

治疗方法 激光治疗：对于初期的视网膜脱离可以采用激光治疗将视网膜重新粘贴到眼球壁上，以恢复正常视觉。

玻璃体手术：对于视网膜脱离严重或激光治疗无效的情况，可能需要进行玻璃体手术来稳定视网膜，还可以联合巩膜外加压术、巩膜环扎术、外加压术等，以保障术后康复效果。

个体化治疗：针对每个患者的具体情况会根据视网膜脱离的程度和原因制定个体化的治疗方案，包括手术和非手术治疗等。

以上即为后房型人工晶状体眼视网膜脱离的相关知识，希望通过本文的论述能够帮助大家。

半月板损伤的恢复方法

▲ 四川省泸州市泸县人民医院 马晨曦

半月板位于膝关节面之间，是一种C型软骨，由内外两块构成，其主要功能是填充关节腔，增大关节接触面，有效改善关节的润滑程度并减轻膝关节的受力压力。半月板是一种软骨组织，与骨骼一样由骨细胞构成，那么半月板损伤可以恢复吗？

半月板损伤的自愈

半月板在损伤后的自愈修复主要取决于半月板有没有获得充足血液供养。半月板的恢复需要充足血液提供营养供给，一般儿童及青少年的半月板内血管较为密集且集中，随着年龄逐渐增加，血液供养开始向边缘扩散。

成年以后，半月板外缘的磨损或损伤较易修复，而更深层次的半月板损伤只能依靠关节液的滋养来逐步修复，自愈过程相对缓慢。

半月板损伤的简单自测

接下来通过下面的简单自测来看下我们的半月板有无损伤。

方法一：通过蹲下站起的方式来进行自测，如果膝关节在此过程中发出“咔咔”的声响，同时膝盖的连续伸直和弯曲出现障碍且痛感明显，一旦出现这些信号则预示着半月板已经出现损伤。

方法二：保持跪二郎腿的姿势，用手摸膝盖眼位置并顺着凹陷位置往下继续深按，如果按压过程中疼痛感明显增加，则可初步判断半月板损伤。

成年人半月板损伤后的修复

需要注意的是想要半月板损伤尽快修复必须满足以下条件：

首先必须避免产生半月板的二次伤害。在半月板损伤的恢复期间，要尽量避免大于60度的膝关节负重屈膝活动，同时要避免膝关节的内翻及外翻，防止膝关节负重旋转避免造成膝关节的二次损伤。

其次，需要加强膝关节的合理运动和锻炼，

以促进关节液的分泌有助于加快半月板损伤的修复。这一点经常被忽略或误解，半月板出现损伤后并不意味着要制动，恰恰相反半月板的修复需要借助合理运动来加速康复进程。甚至如果不是放射性的半月板撕裂损伤，还可以进一步向半月板施加负重来刺激关节液的分泌。

半月板损伤后的主要症状

半月板出现损伤后，日常的行走和跑步不会受到影响，但下蹲起立或关节扭转等动作会出现强烈痛感，关节活动时也会伴有声响，类似圆珠笔的按压声音，特别是在上下楼、爬高、下蹲起立、跳跃等动作时声音明显。在上楼爬坡时膝关节会出现卡顿，难以正常弯曲和伸直，该现象在临床上也被称为交锁。一般出现该种情况后需要休息3分钟左右症状才能逐渐缓解。此外，在爬坡或上下楼时也会突然出现膝关节无力、体力不支。

半月板的日常养护

靠墙静蹲是膝盖养护最为有效且简单实用方法。长期坚持不仅可以增加膝关节韧带及肌肉群力量，也可以让膝关节更强健稳定。靠墙静蹲需要注意相应动作要领才能起到较好的训练效果：

第一，双脚打开与髌同宽，膝盖和脚尖指向正前方，膝盖位置不能超过前脚尖。

第二，保持膝关节的方向始终与脚尖同方向，不能出现夹角。重心要落于脚跟，小腿与体面垂直，屈膝屈髌均为90度。

第三，保持上身挺直，挺胸收腹两眼平视前方，且头、肩、背需要紧贴墙面。

小结

半月板的损伤防治应以预防为主，随着年龄增长，深度半月板损伤修复较为缓慢。因此应在日常生活中加强膝关节的养护，减少负重适量活动。如果膝关节出现明显疼痛或不适就应重视，积极治疗，以便早日康复。

高度近视的危害和预防

▲ 佛山市第二人民医院 尹小芳

高度近视正日益成为一个普遍的健康问题。高度近视，通常指屈光度超过-6.00D的近视，不仅显著影响视力，还可能导致一系列严重的眼部疾病。

高度近视的发展与多种因素有关，包括遗传因素、环境因素以及生活习惯，如长时间近距离阅读和使用电子设备。因此，认识到高度近视的潜在风险，并采取有效预防措施，对于保护视力和眼睛健康至关重要。

高度近视的危害

高度近视不仅影响基本视力，还可能导致多种严重眼部疾病，增加视力受损风险。

视网膜变性、裂孔 在高度近视中，眼球前后径的增长导致视网膜变薄和拉伸。这种拉伸使视网膜变得脆弱，易于破裂，即发生视网膜变性、裂孔。

视网膜脱落 原因：视网膜是有一定厚度的一层膜，如果眼球被无限的拉长之后，必然在某一些部位就可能出现过薄的区域，过薄了之后就可能伴有视网膜裂孔。出现裂孔之后，如果再伴有玻璃体液化等很多其他问题，就会出现视网膜脱离。

风险增加：视网膜脱落是一种紧急情况，需要立即治疗。未经治疗的视网膜脱落可能导致永久性视力丧失。

黄斑变性 影响黄斑：高度近视可能导致眼球内部结构的改变，特别是影响黄斑区域，这是眼睛中负责清晰中央视力的部分。

视力损害：黄斑变性会影响中心视力，导致阅读和识别面孔的困难。严重情况下可能导致中央视力的永久性丧失。

青光眼 视神经损害：高度近视增加了患青光眼的风险，这是一种影响视神经的疾病，可能导致视野逐渐缩小。

永久性视力丧失：青光眼是一种进展性眼病，最终可能导致不可逆的视力丧失，尤其是在不及时治疗的情况下。

白内障 发病率高：高度近视的患者比一般人群中发展成白内障的可能性更高。

视力模糊：白内障会导致晶状体混浊，引起视力模糊，影响日常生活中的多种活动。

高度近视的预防

定期眼科检查 第一，早期发现：定期进行眼科检查有助于早期发现近视迹象。早期干预可以有效控制近视发展。第二，个性化建议：眼科医生可以提供个性化的建议和治疗方案，包括是否需要佩戴眼镜或进行其他矫正视力的措施。第三，定期眼底检查：如果能对视网膜变性、裂孔及时进行视网膜激光光凝治疗，就能最大程度上减少视网膜脱落的发生几率。

控制近距离活动 第一，减少屏幕时间：减少长时间使用电子设备。第二，定时休息：实施“20-20-20”规则，每20分钟远眺20英尺（约6米）远的地方20秒。

积极户外活动 第一，增加户外时间：研究表明，每天至少2小时的户外活动可以显著降低近视发展风险。第二，日光暴露：户外活动中的自然光照有助于眼睛健康，可能是通过影响眼球生长来防止近视的加深。

健康饮食 第一，营养均衡：特别是富含维生素A、C和E以及Omega-3脂肪酸的食物对眼睛有益。第二，水果和蔬菜：可以提供眼睛所需的必要营养。

佩戴适当眼镜 第一，正确验光：对于已经有近视的人来说，进行正确的验光和佩戴适当的眼镜至关重要。不正确的视力矫正可能加速近视的发展。第二，定期更新度数：随着成长，儿童他们的视力可能发生变化，定期检查并更新眼镜度数是必要的。

总结

高度近视不仅影响生活质量，还可能导致严重的眼部健康问题。认识到高度近视的潜在危害，并采取有效预防措施，对于保护视力和眼睛健康至关重要。有近视趋势的人群应特别注意定期进行眼科检查，并养成良好的生活习惯来预防近视的进一步发展。