

白内障的症状及治疗

▲ 山东省滕州市中心医院 李路路

白内障是一种常见的眼部疾病，通常随着年龄的增长而发生。它会影响眼睛的晶状体，导致视力逐渐下降。

白内障的定义和类型

白内障是指晶状体变得混浊或模糊，从而阻碍了光线进入眼睛并正确聚焦在视网膜上的现象。正常情况下，晶状体是透明的，它可以弯曲光线并将其聚焦在视网膜上，使我们能够看清楚。但是，当晶状体变得混浊时，光线就无法正确聚焦，导致视力模糊。

年龄相关性白内障 这是最常见的白内障类型，通常与年龄相关的晶状体变化有关。随着年龄的增长，晶状体的蛋白质会逐渐凝聚，使晶状体变得混浊。

二次性白内障 这种类型的白内障是由于其他眼部问题(如青光眼、糖尿病等)或外部伤害引起的。

先天性白内障 这是一种出生时就存在

的白内障，可能是由于遗传因素或母体在怀孕期间受到感染或暴露于有害物质导致的。

放射性白内障 暴露于辐射(如 X 射线或核辐射)可能导致晶状体受损，从而引发放射性白内障。

白内障的症状

逐渐变差的视力 最明显的症状是视力逐渐下降，戴眼镜或隐形眼镜也无法改善。患者可能会感觉到视野变得模糊或有雾。

光敏感 白内障患者对强光或阳光变得更加敏感，这可能会导致眩晕或眼睛疼痛。

难以看清物体的细节 白内障可能会使物体的细节变得不清晰，如书写或小字体的文字。

颜色感知改变 一些人可能会注意到颜色的感知发生变化，如颜色变得黯淡或浑浊。

双视 双视是一种常见的白内障症状，患者可能会看到一个物体的两个图像。

霓虹光圈 在白内障进一步发展时，患者可能

会在光源周围看到一圈霓虹光圈。

白内障的原因

年龄 年龄是白内障最常见的风险因素之一，随着年龄增长，晶状体的蛋白质会逐渐凝聚。

遗传因素 遗传因素在一些家庭中可能会增加白内障的风险。

紫外线暴露 长期暴露于紫外线辐射，如阳光，可能增加白内障的风险。

吸烟和酒精 吸烟和过度饮酒与白内障发病率的增加有关。

疾病和药物 某些疾病(如糖尿病)和长期使用某些药物也可能增加患白内障的风险。

创伤和眼部手术 眼部创伤或手术可能导致二次性白内障。

白内障的治疗选项

手术治疗 是最常见的治疗方法，通常在白

鼻炎的日常护理

▲ 山东省济宁市微山县人民医院 李静

鼻炎是一种常见的鼻部炎症疾病，影响着许多人的生活质量。为了缓解鼻炎症状、预防复发，日常护理是非常重要的。

鼻炎有哪些常见类型

鼻炎是指鼻黏膜的炎症，常见症状包括鼻塞、流涕、打喷嚏和鼻痒。根据发病原因和症状的不同，鼻炎可以分为多种类型：

过敏性鼻炎 由过敏原(如花粉、尘螨、宠物皮屑等)引起的鼻炎。常见症状包括频繁的喷嚏、鼻塞和鼻痒。

感染性鼻炎 由病毒或细菌感染引起的鼻炎。感染性鼻炎可能是上呼吸道感染的一部分，常见的病毒包括流感病毒和冠状病毒。

药物性鼻炎 长期或过度使用鼻腔喷雾剂、药物(如减充血药)可能引起的鼻炎。这种类型的鼻炎被称为“药物性鼻炎”或“鼻塞性鼻炎”。

非过敏性鼻炎 与过敏无关的鼻炎，可能是由气候变化、空气污染、化学物质或其他因素引起。每种类型的鼻炎都有其特定的原因和治疗方法。如果怀疑自己患有鼻炎，建议咨询医生以获取准确的诊断和治疗建议。

鼻炎怎么治疗

治疗鼻炎的方法取决于其类型(过敏性、感染性等)以及症状的具体表现。以下是一些建议性的鼻炎治疗方法：

抗过敏药物(适用于过敏性鼻炎) 口服抗组胺药物，如扑尔敏、替比夫定等；鼻腔喷雾剂，包括鼻用抗组胺药物(如艾思乐)和类固醇喷雾剂。

鼻腔冲洗(适用于感染性鼻炎、鼻窦炎等) 盐水冲洗，使用生理盐水或浓度适当的盐水，有助于清洁鼻腔，减轻炎症；鼻腔喷雾剂，包括盐水喷雾，可以帮助保持鼻腔湿润。

抗生素治疗(适用于感染性鼻炎) 医生开具的抗生素。只有在由细菌感染引起的情况下才有效，需要医生的处方。

对症治疗 止痒、抗炎药物，如非处方的鼻腔喷雾剂，包括类固醇喷雾剂；减充血药物，如草本药物或可购得的非处方药，可短期缓解鼻塞。

避免过敏原(适用于过敏性鼻炎) 尽量避免室内和室外的过敏原，如花粉、尘螨、宠物皮屑等。

内障严重影响视力和日常生活质量时进行。超声乳化白内障手术是最常见的手术类型，通过超声波将混浊的晶状体碎片分解并吸出，然后置入人工晶状体。激光白内障手术通常用于较轻的白内障，其中激光用于切割混浊的晶状体。

人工晶状体选择 患者可以选择不同类型的人工晶状体，包括单焦点晶状体、多焦点晶状体和 Toric 晶状体，以满足他们的视觉需求。

保守治疗 对于一些轻度白内障，医生可能会建议保守治疗，如调整眼镜或隐形眼镜，以改善视力。

白内障预防 虽然无法完全预防白内障的发生，但采取健康的生活方式和避免过度暴露于紫外线辐射、戒烟和戒酒等可以降低患白内障的风险。

白内障是一种常见的眼部问题，通常会随着年龄的增长而发生。它会导致视力逐渐下降，但通过合适的治疗方法，如手术，可以有效恢复视力。

鼻炎的日常护理小常识

保持室内空气湿度适宜 保持室内空气湿度在 40%~60% 之间，有助于缓解鼻腔干燥、鼻塞等症状。可使用加湿器或在房间放置一盆水来增加室内湿度。

避免过敏原 过敏性鼻炎患者应避免接触过敏原，如烟雾、花粉、宠物毛发等。尽量避免在空气质量差的环境中逗留，以减少过敏原的吸入。

保持鼻腔清洁 每天早晚用温水清洗鼻腔，以清除鼻腔内的分泌物和过敏原。清洗时，可用棉签轻轻擦拭鼻腔内部，但不要过于深入，以免损伤鼻腔黏膜。

饮食调理 鼻炎患者应保持清淡、营养均衡的饮食习惯。多食用富含维生素 C、E、A 的食物，如水果、蔬菜、坚果等，有助于增强免疫力，改善鼻腔炎症。同时，应避免食用过于刺激、辛辣的食物，以免加重鼻炎症状。

适当锻炼 适当的锻炼有助于增强身体免疫力，预防鼻炎复发。建议选择适量的有氧运动，如散步、慢跑、瑜伽等，以保持身体健康。

保持良好的作息习惯 保持充足的睡眠和规律的作息时间，有助于缓解鼻炎症状。避免长时间熬夜、劳累过度，以免降低身体抵抗力，诱发鼻炎发作。

增强免疫力 保持良好的免疫系统状态对预防鼻炎非常重要。除了保持健康的生活方式和饮食习惯外，还可以通过补充维生素 C、E 等营养素来增强免疫力。此外，保持良好的心态也有助于调节免疫功能，降低鼻炎发作的风险。

定期就诊与复查 定期就诊与复查有助于及时了解鼻炎的状况，调整治疗方案。在鼻炎发作期间，应根据医生建议按时服药，并定期回诊复查，以便及时发现并处理问题。

鼻炎的日常护理对于缓解症状、预防复发非常重要。通过保持室内空气湿度适宜、避免过敏原、保持鼻腔清洁、饮食调理、适当锻炼、保持良好的作息习惯、增强免疫力、定期就诊与复查等措施，可以有效管理鼻炎。对于不同类型的鼻炎，应根据具体情况采取相应的护理措施。同时，保持良好的心态也是预防和恢复鼻炎的重要因素。通过科学合理的日常护理，可以改善鼻炎症状，提高生活质量。

心梗的识别与防护

▲ 广西中医药大学附属瑞康医院 何贤

心梗是一种令人担忧的心脏事件，它可以在任何时刻降临，无论年龄和性别。这个严峻的健康威胁提醒我们，我们每个人都应该对心脏健康保持高度警惕。虽然心梗可能让人致命，但通过了解它的症状、及时采取行动以及做好预防措施，可以降低风险，守护自己或家人的生命。

什么是心梗

心梗，也称为心肌梗死，是由于心脏冠状动脉的供血出现问题，导致心脏肌肉组织部分受损或坏死。常常由于冠状动脉发生阻塞或狭窄导致心脏无法获得足够的氧气和养分。这种阻塞通常是由于冠状动脉内的动脉硬化斑块破裂或血栓形成而发生，最终可能导致冠状动脉完全堵塞，引发心肌梗死。属于心脏的急需补给氧气被切断的危机，因而对于患者的健康具有严重威胁。

心梗常见的六大症状

压迫感如“大象坐胸” 你是否曾有一种感觉，就像有一头大象坐在你的胸口上？这是心梗最经典的症状之一。患者通常会感到胸部沉重、压迫感或窒息感，就好像有什么东西在压迫着他们的心脏。

剧烈的胸痛 这种胸痛通常被描述为一种剧烈、尖锐、灼热或刺痛的感觉，而且它常常持续不断。有些人形容这种疼痛就像被刀子刺一样，还有人说像火在燃烧的感觉。

恶心和呕吐 有时候，心梗会伴随着恶心和呕吐。这些症状可能会让患者感到非常不舒服，甚至会被误解为普通的胃部不适。

呼吸急促 会感到呼吸急促，好像无法获得足够的氧气。这可能是因为心脏无法正常泵血，导致身体各部位缺氧。

意识丧失 在一些极端情况下，心梗可能导致突然的晕厥或意识丧失，这是十分严重的症状。

背部、脖子和下巴的疼痛 有时候，心梗的疼痛会放射到背部、脖子和下巴。这种疼痛可能会使人感到非常不适，特别是当它伴随着其他症状时。

心梗的症状因人而异，不同人可能会有不同的体验。但如果出现了上述症状，特别是胸痛和呼吸急促，绝不要掉以轻心。这可能是心梗的迹象，需要紧急就医。

如何识别心梗

要识别心梗，关键是要注意身体的症状并迅速采取行动。

注意胸痛 心梗最常见的症状之一是胸痛，通常被描述为压迫感、重量感或剧烈的疼痛。这种疼痛通常位于胸骨后面，有时会放射到左臂、颈部、下巴、背部或上腹部。

寻找伴随症状 与胸痛一起，可能会伴随其他症状，如呼吸急促、冷汗、恶心、呕吐、头晕或焦虑感。这些症状加起来可能是心梗的迹象。

注意疼痛持续时间 心梗引起的胸痛通常持续数分钟，甚至更长时间，与短暂的疼痛有所不同。如果你或他人经历剧烈胸痛，特别是持续不断的胸痛，要尽早就医。

不要忽略不典型症状 有些人可能会经历不典型的心梗症状，如背部或腹部疼痛、喉咙疼痛、不明原因的焦虑或疲劳。如果这些症状伴随呼吸急促或不适，也应该引起警惕。

不要开车自己前往医院 如果怀疑自己患有心梗，千万不要试图自己开车前往医院。呼叫紧急救护车是更安全的选择，因为医护人员可以提供紧急护理。

如何预防心梗

预防心梗是至关重要的，尤其是对于那些具有心脏病风险因素的人。

健康饮食 采用均衡的饮食，富含水果、蔬菜、全谷物和低脂肪蛋白质。限制饱和脂肪和胆固醇的摄入。

定期锻炼 至少每周进行 150 分钟的中等强度有氧运动，如散步、骑自行车或游泳。

戒烟限酒 戒烟是预防心梗最重要的一步。如果饮酒，要限制酒精摄入量。

控制血压和血糖 如有高血压或糖尿病，应积极控制这些疾病。

减轻体重 如有超重或肥胖问题，通过健康的饮食和锻炼来减轻体重。

遵医嘱服药 如果医生开具了药物治疗方案，请按照医嘱服药。

心梗不是一场遥不可及的噩梦，而是我们每个人都可能面临的现实。了解心梗的迹象、及时寻求医疗救助以及采取预防措施，可以在关键时刻拯救生命，将这一威胁降至最低。