

网脱术后护理：眼睛的“保护伞”

▲ 广西南宁爱尔眼科医院 梁萍艳

视网膜脱落是一种较为严重的眼部疾病，常常需要手术治疗。手术后，正确的护理对于患者的康复至关重要。本文将详细介绍网脱术后的护理要点及注意事项，帮助患者更好地保护眼睛，促进康复。

视网膜脱落是指视网膜色素上皮与神经上皮分离的一种病变，常常由于眼部疾病、眼部外伤或高度近视等原因引起。手术治疗是恢复视网膜功能的重要手段，但术后护理同样不可忽视。

网脱术后的护理要点

眼部清洁与卫生 保持眼部清洁是防止感染的重要措施。患者在进行手术后，应尽量避免污水进入眼睛，如洗澡、洗头时。可使用温和的洗眼液进行清洁，同时注意不要过度揉眼，避免细菌等微生物进入眼睛。此外，定期更换眼部敷料也是必要的，这可以防止细菌滋生和感染。

适当休息与活动 手术后，患者需要保持适当的休息和睡眠，以减轻身体的疲劳和促进伤口愈合。剧烈运动和劳累可能会对手术部位造成压力和刺激，影响恢复效果。因此，患者应根据医生的建议适当限制活动量。同时，缓慢适应日常活动也是必要的，避免突然用力或剧烈运动。

饮食调理与营养补充 饮食调理也是网脱术后护理的重要方面。患者应根据医生的建议制定合理的饮食计划，避免刺激性食物和饮料的摄入。同时，保持充足的水分摄入有助于维持身体正常代谢和促进伤口愈合。



适当补充富含维生素A、C和E等的食物也有助于促进视力恢复。

情绪管理与心理调适 网脱术后的患者可能会因为疼痛、不适或视力受到影响而产生焦虑、紧张等不良情绪。此时，患者应及时与家人和朋友沟通，寻求支持和关爱。同时，保持乐观心态和减轻紧张情绪对于身体的恢复也至关重要。患者可以通过听音乐、阅读等方式来缓解紧张情绪，并积极配合医生的治疗和建议。

定期随访与复查 定期随访和复查对于网脱术后的患者来说非常重要。通过随访和复查，患者可以及时了解手术部位的恢复情况以及视力的变化情况。如有需要，医生还可以根据患者的具体情况调整治疗方案和护理措施。因此，患者应根据医生的建议按时进行随访和复查。在随访和复查前，患者应提前预约并按照医生建议的时间前往医院。

同时，在随访和复查时，患者应向医生提供完整的病史和用药情况以便医生更好地评估患者的病情并制定相应的治疗方案。

网脱术后常见问题及应对方法

疼痛与不适 手术后，患者可能会出现一定程度的疼痛和不适感这属于正常现象。但如果疼痛难以忍受或伴有其他症状如发热、恶心等应及时就医以排除其他并发症的可能并获得相应的治疗措施。在疼痛期间可适当使用药物缓解疼痛同时保持伤口干燥清洁避免感染。此外还可以采取一些非药物性的缓解方法如分散注意力、听音乐等来缓解疼痛不适感。

感染与炎症 感染和炎症是网脱术后常见的并发症之一。患者应注意保持眼部清洁避免污水进入眼睛并按照医生建议更换眼部敷料以预防感染的发生。如果发生感染或炎症应及时就医并使用抗生素滴眼液等药物进行治疗同时注意加强营养增强身体免疫力以促进感染的愈合过程。在炎症期间应避免用力揉眼或过度用眼等动作以免加重炎症反应或影响手术效果。

网脱术后的视力恢复与评估

手术后的视力恢复情况是患者最关心

的问题之一。网脱术后，患者应根据医生的建议进行视力评估，了解手术效果和视力恢复情况。评估方法包括视力表检查、眼底检查等。通过这些检查，医生可以判断手术是否成功以及患者的视力是否有所改善。

在视力恢复过程中，患者应注意保持良好的用眼习惯，避免长时间近距离用眼、疲劳用眼等行为。此外，适当的眼保健操和眼部按摩也有助于促进视力恢复。

误区与注意事项

在网脱术后护理过程中，患者应避免一些常见的误区。例如，手术后忽视眼部清洁，认为只要没有疼痛就不需要更换眼部敷料等。这些误区可能导致感染和其他并发症的发生，影响手术效果和视力恢复。因此，患者应严格按照医生的建议进行护理，避免这些误区的出现。

同时，患者还应注意一些其他事项。例如，避免使用过期或污染的眼部药物，避免用力揉眼或过度用眼等行为，以免对手术部位造成刺激和损伤。此外，患者还应保持充足的睡眠和休息时间，避免过度疲劳和熬夜等行为，以促进身体的恢复和伤口的愈合。

网脱术后的护理是患者康复过程中的重要环节。通过保持眼部清洁、适当休息与活动、饮食调理与营养补充、情绪管理与心理调适以及定期随访与复查等措施，患者可以有效地保护眼睛，促进康复。

孕期体重控制：健康母婴的秘密

▲ 广西医科大学第一附属医院 杨雅春

孕期体重控制对于孕妇和胎儿的健康至关重要。合理的体重增长不仅可以减少妊娠期并发症的发生，还可以促进胎儿的生长发育。本文将详细介绍孕期体重增长的标准、饮食调整、运动方法和心理状态等方面的知识，帮助准妈妈们更好地管理孕期体重，实现健康母婴。

孕期体重增长的标准

孕期体重增长的标准因孕前体重和孕阶段而定，而体重指数（BMI）是衡量孕期体重是否合理的重要指标。BMI是根据身高和体重来计算的，计算公式为：BMI=体重（kg）/身高（m²）。这个指标可以反映出一个人的肥胖程度，对于孕期体重管理具有重要的指导意义。

一般来说，孕前体重指数（BMI）正常为18.5~24.9，孕期总体重增长11.5~16公斤较为适宜。在孕早期，体重增长约1~2公斤，主要是因为胎儿对营养的吸收有限，不宜增加太多。妊娠中晚期，每周约增加0.5公斤，孕中期开始主要是母体血容量增加，胎儿发育，子宫、胎盘、羊水、乳房、组织液、脂肪含量等增加。

当孕妇的BMI<18.5时，孕期总体重增长12.5~18公斤较为适宜。当BMI>24.9的孕妇，孕期总体重增长7~11.5公斤较为适宜，应做好孕期的体重管理。



孕期饮食与体重控制

孕期体重控制对于孕妇和胎儿的健康至关重要。合理的体重增长不仅可以减少妊娠期并发症的发生，还可以促进胎儿的生长发育。

孕期饮食原则 孕期饮食应遵循均衡、多样化、适量的原则。孕妇应摄入充足的蛋白质、维生素和矿物质，以满足自身和胎儿的需求。同时，要避免过多摄入高热量、高脂肪、高糖分的食物，以免导致体重增长过快。

合理安排孕期饮食 （1）多吃蔬菜、水果和全谷类食物：这些食物富含膳食纤维和维生素，有助于控制体重和保持身体健康。（2）适量摄入蛋白质类食物：孕妇应适量摄入鱼、肉、蛋、豆类等蛋白质类食物，以

满足胎儿的生长发育需求。（3）减少高热量、高脂肪、高糖分食物的摄入：孕妇应避免过度摄入这些食物，以免导致体重增长过快。（4）保持饮食均衡：孕妇应保持饮食均衡，避免偏食或挑食，以免导致营养不良或体重控制不佳。

孕期饮食误区 （1）过度进补：有些孕妇在孕期会过度进补，尤其是对一些营养价值高的食物，如燕窝、人参等，以为这样可以帮助胎儿发育。其实不然，过度进补可能导致体重增长过快，甚至引起妊娠期糖尿病等问题。（2）过多摄入高热量食物：许多孕妇喜欢吃高热量的甜食、油炸食品等，这些食物容易导致体重增长过快。因此，孕妇应尽量避免过多摄入这些食物。（3）忽视蔬菜和水果的摄入：有些孕妇可能因为妊娠反应或口味变化而忽视蔬菜和水果的摄入，这样容易导致膳食纤维和维生素的摄入不足。因此，孕妇应多吃蔬菜和水果，以保证身体健康和胎儿的发育。

孕期运动与体重控制

孕期适量运动可以帮助孕妇控制体重，促进血液循环，缓解孕期不适。适合孕妇的运动方式包括低强度有氧运动，如散步、慢跑、游泳等，以及孕妇瑜伽、生育舞蹈等。

孕妇应根据自身情况选择适合的运动方式，并遵循医生的建议进行运动。

运动时应注意保护好腹部，避免剧烈运动导致胎儿受到伤害。同时，孕妇还应保持良好的作息习惯，保证充足的睡眠时间。

孕期心理与体重控制

孕期心理状态对孕妇和胎儿的健康也有重要影响。焦虑、抑郁等不良情绪可能导致孕妇食欲不振、失眠等问题，进而影响体重控制。因此，孕妇应保持良好心态，适当进行心理调适，如通过听音乐、做瑜伽等方式来缓解压力。

同时，孕妇还应保持充足的睡眠时间，有助于调节情绪和保持身体健康。睡眠质量不佳时，可以尝试通过调整睡眠环境、避免过度劳累等方法来改善。

孕期体重监测与记录

孕妇应定期进行产检，了解胎儿的发育情况和孕妇的身体状况。产检时医生会根据孕妇的BMI值和胎儿发育情况给出相应的建议和指导，帮助孕妇更好地控制体重。此外，孕妇还应记录体重变化情况，以便及时发现并调整饮食和运动习惯。推荐使用手机应用程序记录孕期体重、饮食等数据，方便快捷且易于管理。同时，孕妇还可以通过测量腹围、宫高等方法来监测胎儿发育情况。