

白内障术后注意事项

▲ 四川省南充市高坪区人民法院 梁丽英

白内障是一种常见的眼科疾病，常见于老年人。，主要表现为晶状体透明度降低或颜色改变，导致视力下降。手术是治疗白内障的有效方法，它帮助了无数患者重获光明。术后的护理更是关键，正确的护理可以帮助患者更快地恢复视力，减少并发症的发生。那么，白内障术后护理，你做对了吗？

眼部护理 术后眼睛贴遮盖,保持原样，第二天检查时打开。白内障病人手术切口约三至四周愈合（糖尿病患者愈合时间会延长），术后要做好伤口护理措施，避免伤口接触水或其他液体，以免出现伤口感染或发炎等异常情况。手术后，眼部可能会有异物感或轻度疼痛，但患者应避免揉眼，以免损伤眼部组织。术后要注意保持眼部卫生，避免用不洁物品擦拭眼睛，以防感染。洗脸时要注意避免水进入眼睛，可以用干净的湿毛巾轻轻擦拭眼部周围。避免使用刺激性强的化学清洁剂。患者应尽量避免长时间用眼，

如看书、看电视、使用电脑等，以免眼睛疲劳，影响视力恢复。适当休息有助于眼部恢复。可以采取闭眼休息或使用人工泪液缓解眼部干涩。强烈的阳光可能会对眼部产生刺激，患者应尽量避免长时间暴露在阳光下，如需外出，可佩戴墨镜进行保护。

体位护理 白内障病人术后应采取合适的体位，以促进伤口的愈合和恢复。正确的体位可减少术后并发症的发生，加速患者的康复进程。

半卧位有利于减少眼部充血和肿胀，同时有助于引流眼泪。但长时间保持此体位可能导致不适，可适时改变体位，但应避免动作过于剧烈。

仰卧位有助于保持眼部稳定，减少眼部运动引起的疼痛。但可能增加眼部压力，不利于引流。

术后用药 术后的药物治疗主要目的是预防感染、控制眼压、促进伤口愈合。常用

的药物包括抗生素眼药水、降眼压药物、抗炎药等。药物的选择、使用方法和注意事项应根据患者的具体情况由医生进行指导，患者不可自行增减剂量或停药。一般来说术后的用药时间是两到四周，用药频率逐周递减。对于手术中或者是术后炎症反应比较重的患者，在用药频率以及用药时间上可以适当的延长。

饮食与生活习惯的调整 术后，患者应注意清淡饮食，可以适当吃一些小米粥、南瓜粥等易消化食物；还应多摄入富含维生素C、E、A等的食物，如胡萝卜、菠菜、柑橘类水果、核桃等，这些食物有助于促进眼部组织修复和再生。同时避免进食辛辣、刺激性食物,如辣椒、大蒜等,减少对病情的刺激。

便秘可导致眼压升高。患者应保持大便通畅，养成良好的排便习惯，每天定时排便。建议平时多喝水，多吃新鲜的瓜果和蔬菜，并且适当增加粗纤维摄入。

失眠会导致眼压升高,应保持良好睡眠。剧烈运动可能会导致眼部压力增加，不利于术后恢复。患者应避免跑步、跳跃等高强度的运动。

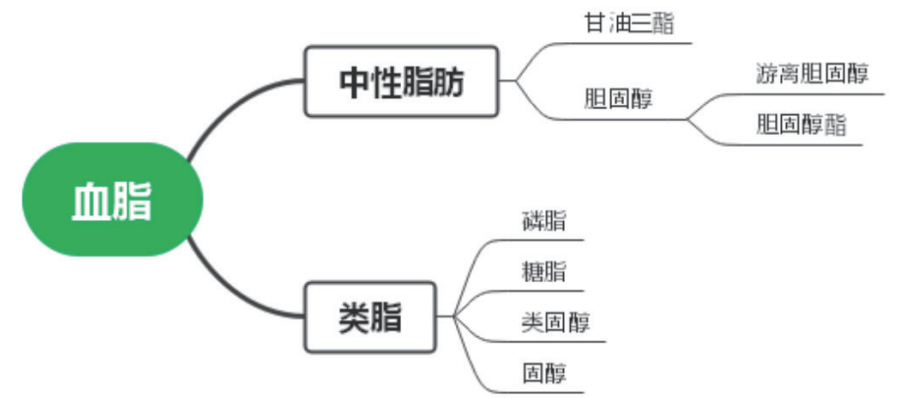
吸烟和饮酒可能会对眼部恢复产生不利影响，患者应尽量避免。

定期复查 术后，患者应按照医生的建议，定期到医院进行复查，以确保眼部处于良好的恢复状态。一般来说复查的时间是术后一天、一周、一个月和三个月。复查的内容包括视力、眼压和裂隙等。对于糖尿病的患者,每次复查的时候也要进行眼底检查。

白内障术后护理是一项非常重要的工作。患者应按照医生的建议，注意眼部休息、清洁与保护，同时保持良好的生活习惯和饮食习惯。只有这样才能更好地促进眼部恢复，减少并发症的发生。希望每位白内障患者都能重视术后护理，做到正确、有效地保护自己的眼睛。

血脂检验的意义

▲ 首都医科大学附属北京中医医院 马红叶



血脂检验指标	正常范围	边缘升高范围	升高范围
总胆固醇	< 5.2 mmol/L	5.2 ~ 6.2 mmol/L	≥ 6.2 mmol/L
甘油三酯	< 1.7 mmol/L	1.7 ~ 2.3 mmol/L	≥ 2.3 mmol/L
低密度脂蛋白胆固醇	> 1.0 mmol/L	—	< 1.0 mmol/L
高密度脂蛋白胆固醇	< 3.4 mmol/L	3.4 ~ 4.1 mmol/L	≥ 4.1 mmol/L

如何判断血脂是否异常

《中国成人血脂异常防治指南》（2016年修订版），根据不同类型的血脂检验指标，给出了相应的正常范围、边缘升高范围和升高范围。具体如下：

高脂血症可引发脑卒中、心肌梗死、心脏猝死、糖尿病、高血压、脂肪肝等诸多疾病，如果血浆中的TC水平>5.2 mmol/L、LDL-C>3.4 mmol/L，或者TG水平>1.7 mmol/L，就可以判定为高脂血症。

血脂检验指标有何临床意义

总胆固醇（TC） 是血液中脂蛋白所含胆固醇的总和，TC水平对动脉粥样硬化和冠心病发病风险有预测作用。

甘油三酯（TG） 甘油三酯水平升高与心血管疾病风险增加相关，当TG和TC同时升高可诊断混合型高脂血症。

低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C） LDL-C被认为是“坏”胆固醇，因为它容易在动脉壁内积聚形成斑块，增加心血管疾病的风险。

高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C） HDL-C被认为是“好”胆固醇，因为它能够

将斑块中的胆固醇逆向转运回肝脏进行分解代谢，减少胆固醇在血管壁的沉积，从而起到抗动脉粥样硬化的作用。但是，“好”胆固醇绝非越多越好，研究发现，“好”胆固醇水平过高，可能与痴呆症、心血管死亡和癌症死亡风险升高相关。

载脂蛋白A1（Apo A1） 可反应HDL-C水平，与HDL-C水平呈正相关，具有保护心脑血管作用。

载脂蛋白B（Apo B） 可反应LDL-C水平，与LDL-C水平呈正相关，促进动脉粥样硬化性心血管病的发生。

Lp（a） 是动脉粥样硬化性心、脑血管疾病的独立危险因素，其浓度主要与遗传有关，不受性别、年龄、体重、降胆固醇药物等影响。

哪些因素影响血脂检验

饮食因素 饮食是影响血脂检测的主要因素。食物中的胆固醇、反式脂肪酸等均与LDL-C升高相关。

饮酒、吸烟 酒精可使血液中甘油三酯水平升高，其影响因酒精摄入方式、摄入量、个体遗传而异。吸烟可升高血清中LDL-C和甘油三酯水平，降低HDL-C水平。

生理因素 孕妇、经期妇女各项血脂指标会有不同程度的增高，剧烈运动、情绪波动等机体处于应激状态时均可影响血脂的检验结果。

病理因素 肾病综合征、甲状腺功能降低、糖尿病等代谢性疾病，因患者自身代谢紊乱的情况，会出现高血脂现象。

药物因素 避孕药可引起血脂的异常；长期应用β受体阻滞剂可引起甘油三酯的升高；大剂量氢氯噻嗪等利尿剂的使用可导致甘油三酯、胆固醇的升高；苯妥英钠、氯丙嗪也会导致血脂的异常。

缺乏体育锻炼 不爱运动的人，血脂也是相对容易升高的。

样本因素 据文献报道，对于胆固醇检验指标，血浆水平比血清水平低，降低的程度与抗凝剂种类有关，推荐采用空腹血清样本进行血脂检验。同时，样本采集、处理、储存不当也会影响检验结果。溶血、药物等干扰检验方法的因素同样不可忽视。

血脂检验前注意事项

禁食12 h，期间只允许喝白开水。检测者至少两周内保持常规饮食习惯，清淡饮食，检测前3～4d避免摄入高脂肪、高胆固醇、高糖食物，同时不要饮酒、可乐、浓茶、咖啡等；

血脂检测前身体应处于稳定代谢的状态，避免剧烈运动；

采血前受试者坐位休息至少5 min，除特殊情况外，受试者取坐位接受抽血（坐位的血脂水平高于卧位）。

检验前最好停用影响血脂水平的药物，否则应告知医生用药情况并记录。

何时进行血脂检测

最新的血脂指南建议，无论血脂是否异常，都应定期检测：40岁以下人群应每2~5年检测一次血脂，40岁以上人群每年都要检测。我国儿童青少年血脂异常发生率呈上升趋势，检出率高达20.3%~28.5%。推荐血脂检验列入小学、初中和高中体检的常规项目。

随着社会经济的飞速发展以及国民健康意识的提高，定期体检已成为每年必做的事情，作为常规体检的必备项目，血脂检验前应注意什么？为什么要求空腹采血？血脂检验报告单应如何看？血清中“好”胆固醇水平是不是越高越好？

什么是血脂

血脂是血液中脂类物质的总称，通常包括中性脂肪（甘油三酯、胆固醇）和类脂（磷脂、糖脂、类固醇、固醇），胆固醇包括游离胆固醇和胆固醇酯，二者合称总胆固醇。广泛存在于人体中。一般而言，甘油三酯和胆固醇构成了血脂中的主要成分，甘油三酯主要作为体内新陈代谢的能量来源及储备，是能量银行；胆固醇则是形成细胞膜、维生素D、雌激素、雄激素、糖皮质激素等类固醇激素、胆汁酸的重要原材料之一。

血脂检验报告单包含哪些指标

血脂属于疏水性物质，不溶于水，必须与特殊的蛋白质结合形成脂质－蛋白质可溶性复合物才能溶于血液，被运送至组织进行代谢，这种可溶性复合物叫做脂蛋白，特殊的蛋白质称之为载脂蛋白。通俗讲，脂蛋白在血液中的运输，如同载货的船只，船只是载脂蛋白，货物是血脂，二者合称为脂蛋白。

根据粒径大小和水合密度将脂蛋白分为乳糜颗粒（CM）、极低密度脂蛋白（VLDL）、中间密度脂蛋白（IDL）、低密度脂蛋白（LDL）、高密度脂蛋白（HDL）、脂蛋白(a)（Lp(a)）等。其中，LDL主要携带胆固醇，HDL主要携带甘油三酯，VLDL和IDL主要携带甘油三酯和胆固醇，CM主要携带甘油三酯。

常规血脂检测项目包括总胆固醇（TC）、甘油三酯（TG）、LDL-C（低密度脂蛋白胆固醇）、HDL-C（高密度脂蛋白胆固醇）、载脂蛋白A1（Apo A1）、载脂蛋白B（Apo B）和Lp（a）。