

白内障的典型症状是什么？

▲ 泸州市妇幼保健院 / 泸州市妇幼保健计划生育服务中心 曹世华

白内障是我国老年人比较常发的一种疾病，常在 50 岁以上人群当中发生。从统计数据来看，白内障发病率很高，但治愈率却不高。这是因为白内障是一种无痛性的视力下降，而人到老年之后，视力下降是一件非常常见的事情。所以大部分人都无法区分正常的视力下降和白内障之间的联系和区别。

白内障的典型症状

很多人会以为，白内障就是视力下降，其实除了视力下降，白内障还有其他的典型症状。视力下降只是白内障表现最突出的一个症状，但这种视力下降，与正常的老年人视力下降有着不同之处。

白内障患者看东西之时，总是会感觉到眼前的朦胧感，这是由于晶状体浑浊所引起的。白内障患者在强光之下的视力反而不如在弱光之下，这是因为瞳孔缩小，进入眼内的光线更少，所以视力有所改变。

而且白内障患者的视力会随着晶状体的浑浊程度的增加而加重，甚至有可能会失明，这也是白内障所带来的最主要的伤害。

对比敏感度也是人们视物当中的一个重要因素。在平常的生活当中，正常视力的人需要分辨边界模糊的物体，这种高分辨能力，就是对比敏感度。但部分白内障患者，可以在视力下降不明显情况之下，对比敏感度严重下降，看物体看不到其边缘。这也是区分白内障患者和其他正常人最大的一种区别。

色觉敏感度下降也是白内障患者视力改变的明显因素。白内障患者的晶状体有了一定程度上的浑浊，而浑浊的晶状体对蓝光的吸收程度会远远高于其他光线，患者对于其他颜色的敏感度就会下降，造成一定的色觉改变。还有一种原因就是，由于白内障的影响，患者本身的晶状体颜色已经改变，这就会造成患者对于其他颜色的区分度的改变，从而造成色觉的改变。

白内障的主要病因

很多人会以为白内障只发生在老年人的身上，是老年人本身的年龄下降所引起的一种疾病。

其实不然，年龄因素只是白内障发病的一个重要因素，但却不是决定因素。还有很多原因，都会引起白内障的发生。

最基本的原因是因为患者年龄增大、遗传、局部营养障碍、外伤、中毒等等。这些都可能引起白内障的发生，导致晶状体代谢紊乱，从而导致晶状体蛋白变性而发生混浊，也就造成了白内障的发生。

除了最基本的发病原因之外，还有一些因素也会增加白内障的患病风险，而在这些因素当中，有很多其他的疾病，也会造成白内障的发生。比如说青光眼、高度近视、糖尿病、钙代谢障碍、眼部外伤、眼部炎症等因素，都有可能会影响到晶状体的状态，从而增加白内障的患病风险。

白内障的治疗方法

目前白内障的治疗主要以手术为主，能起到立竿见影的效果，安全性也非常高。手术主要是有白内障超声乳化术、白内障囊外摘除术、白内障囊内摘除术三类。

最常见的是白内障超声乳化术，此手术使用超声波将晶状体核粉碎使其呈乳糜状，连同皮质一起吸出，术毕保留晶状体后囊膜，可同时植入房型人工晶状体。老年性白内障发展到视力低于 0.3、晶状体混浊在未成熟期、中心核部比较软，适合做超声乳化手术。其切口小，组织损伤少，手术时间短，视力恢复快。

白内障囊外摘除术与老式的囊外摘除术不同，它需在手术显微镜下操作，切口较囊内摘出术小，将混浊的晶状体核排出，吸出皮质，但留下晶状体后囊。白内障囊外摘出已成为目前白内障的常规手术方式。

白内障囊内摘除术是将混浊的晶状体完整地从业内取出的一种手术，目前应用较少。

胆结石手术不可怕！术后护理也不能落！

▲ 泸州市古蔺县中医医院 徐梅

胆结石是指发生在胆囊内的结石所引起的疾病，是一种常见胆道疾病。可以引起剧烈的腹痛、黄疸、发烧等症状之疾病，又称为“胆石症”。很多人在得知自己患有胆结石，尤其是听说需要手术治疗，会感到十分害怕。其实胆结石手术只是一项小手术，但它的日常护理却要引起重视。

胆结石的术后护理要点

专业护理 胆结石患者在进行手术后，需要进行一定的食物补给。等到患者排气后，按照患者的肠蠕动状况，需要使用循序渐进的方法来进食。患者在做完手术后，需要尽可能多地做深呼吸、咳嗽。

同时在病床上，患者还应做一些简单的翻身活动，便于肺部的扩张，从而对患者手术伤口的愈合也十分有利。患者在做完手术后，也应当要下床进行活动，最好由患者家属，或者是医护人员陪同，下床活动的目的使为了使术后并发症的出现机率减少。

其次，胆结石手术后，患者的伤口如果没有渗液，一般会改用纸胶黏贴，患者只需保持伤口处的干燥就行。而一旦伤口比较潮湿的话，就需要每天用棉签进行消毒，待消毒完毕后需要用纱布对伤口进行覆盖。

通常情况下，患者在术后第 3d 后便可以出院，但出院后患者需谨记拆线的时间，一般在患者术后的第 7d 进行，但具体情况得根据患者的伤口愈合状况来决定。

患者在拆线 2d 后，方可进行洗澡，而且最好采用淋浴的方式进行。患者在手术后，会出现轻微的腹泻反应，平均每天会进行 2 次左右的大便，这属于正常现象，一般这种症状会随着伤口的愈合状况而逐渐好转，恢复正常的解便频率。

生活护理 患者在术后的生活中，需要注意很多的事情。首先要保持自身的良好体重，最好进行适当的运动，或者轻度的体力劳动，

借此来帮助恢复机体的功能。同时要避免长时间久坐，保持一个姿势不利于血液循环，且活动量过少，对身体健康以及术后的恢复都有一定的不利影响。

其次，患者在术后由于身体比较虚弱，要避免自己过于疲劳，无论是生理上还是心理上都要保持健康，特别是心理健康；最后，患者在术后的生活中，要注意尽量不要穿着过于紧绷的衣物，尤其是一些束胸紧腹的衣物，这些衣物的束缚，对于伤口的恢复将会产生一定的制约作用。

饮食调理 胆结石患者在术后的饮食中，也要采取一定的调理措施，来帮助患者术后的恢复，患者要注意饮食的侧重点。

首先，患者需要尽可能多吃一些维生素 A 含量丰富的食物，比如一些绿色蔬菜、番茄、胡萝卜等蔬菜，以及一些苹果、香蕉等水果。患者在日常的饮食中，食物的烹饪方式最好选择炖、烩、蒸、煮等健康的方式，尽量减少油炸或是煎炒等方式，必要时需要最好利用植物油进行烹饪。

其次，患者在饮食中可以多食用一些促进胆汁分泌、松弛胆道后约肌，同时也能促进胆功能发挥的食物，如乌梅、山楂、玉米须等，当然玉米须不能直接食用，它需要泡水饮用。

再者，患者也需要注意一些禁忌。首先术后患者不要食用高胆固醇的食物，如动物肝脏、蛋黄、鱼子、巧克力等。对于一些脂肪含量高的食物最好也不要食用，如肥肉、油炸食物、蛋糕等，这是由于脂肪摄入过多，会引发胆囊收缩，进而致使患者出现疼痛。

患者在术后一定要注意，不要暴饮暴食，尤其是在一些聚会上大吃大喝。这样会分泌大量的胆汁，胆囊就会强烈收缩，进而引起其发炎，患者就会出现局部的绞痛感。对于术后的患者而言，一些辛辣刺激性的食物也不能吃，诸如辣椒、洋葱、咖啡、酒等食物。

胃溃疡的饮食调理方法

▲ 江油市第二人民医院 彭斌

在日常中，一些人会出现上腹部隐痛、恶心呕吐、消化不良、反酸等，都属于消化系统疾病，我们统称为胃病。

临床上常见的有慢性胃炎、急性胃炎、溃疡等疾病。溃疡作为消化道常见的疾病之一，常发生在食管、胃或是十二指肠中。又属胃溃疡和十二指肠溃疡最为常见，所以，生活中常说的消化性溃疡大多指的是这两种情况。

胃溃疡是消化性溃疡的一种类型，指发生在胃内壁的溃疡。胃的内壁有一层能起到保护作用的胃黏膜，当胃黏膜由于某种原因出现破损时，容易在该部位发生溃疡，即形成胃溃疡。

胃溃疡临床症状较多，包括胃部疼痛、食欲不振、餐后腹胀或胃部不适、体重减轻等，患者也可能没有任何症状，或者是以胃出血、胃穿孔等并发症为首发症状。

胃溃疡的诱发因素

胃溃疡一般是指消化性溃疡，多由幽门螺杆菌感染；长期服用阿司匹林、布洛芬、强的松等有损胃黏膜屏障功能的药物；长期抽烟喝酒、熬夜、不规律饮食，重大创伤应激等多种因素引起。

有研究表明，幽门螺杆菌感染是消化性溃疡的最主要原因，它的生存能力极强，可以在我们人体胃部强酸的环境下存活。平时生活中也可以通过泡沫、污染的水源或是一些不良的饮食习惯进行传播，所以对于胃病患者来说，选择分餐制或是就餐时用公用餐具，都能有效降低幽门螺杆菌的感染。

长期服用消炎或是止痛类的药物，以及浓茶咖啡和酒精类饮品都与胃溃疡的产生有一定的联系。因为容易对胃黏膜造成损伤，逐渐形成慢性胃炎或是胃溃疡等状况。有些胃溃疡患者会存在一定的胃运动障碍，如像十二指肠液或是胆汁等反流，导致胃黏膜受损。

胃溃疡的预防方法

胃溃疡患者应该注意饮食调理，才能在药物治疗作用下有利于溃疡愈合，减少复发，正所谓“三分治七分养”就是这个道理。但要真正起到调理作用，就需要把这些理念转化成行动，落实到自己的日常生活成为习惯。

(1) 定时定量，避免暴饮暴食。胃病患者们可以采取少食多餐的原则，以此来减轻胃部负担；(2) 尽量避免食用过酸的饮品或食物，防止对胃黏膜造成伤害；(3) 胃病患者应以清淡饮食为主，减少辛辣刺激、烟熏或烧烤等食物的摄入；(4) 浓茶咖啡要少喝，以免刺激胃酸分泌过多；(5) 睡前的 2~3 个钟内应停止进食，避免在睡眠过程中加重胃部消化的负担，胃酸分泌的增加，也使身体各项机能不可以得到很好的休息，从而加重溃疡病情；(6) 消化性溃疡的患者可以选择以较好消化的面食为主；(7) 可适当提高饮食中粗纤维的摄入量，它能有效的降低胃酸的分泌，促进胃肠道的消化功能；(8) 必需脂肪酸可以在胃粘膜内迅速地转化为前列腺素 E，增强胃粘膜的防御功能。而植物油就是必需脂肪酸的主要来源，所以我们提倡食用植物油；(9) 坚决要禁止的食物有油煎食品、油炸食品、辣椒、芥末、生葱、生蒜、醋、浓茶、浓咖啡、肉汤、酒类及过热、过甜的食品；(10) 尽量避免服用解热镇痛、糖皮质激素等有损胃黏膜的药物，必须服用时可与果胶铋铝碳酸镁颗粒、枸橼酸铋钾等胃黏膜保护剂联合使用，以减轻胃黏膜的刺激；(11) 不良情绪、长期的精神紧张、焦虑或是情绪波动较大的人较容易患上消化性溃疡。

对于消化性溃疡患者来说，可以通过健康的饮食疗法来提高机体的抗病能力，以此促进溃疡的愈合，其实良好的饮食习惯也是让我们远离胃病的重要保障。