

白内障的常见误区

▲会东县人民医院 王世梅

白内障是常见的眼科疾病，具有发病人群年龄大、发病率高、致盲率高等特点。尤其是致盲率，在全球盲人中，因为白内障致盲的人数可占盲人总数的近半数。白内障是指各种原因如老化、遗传、局部营养不良、免疫与代谢异常、外伤、中毒、辐射等，引起晶状体代谢紊乱，导致晶状体蛋白质变性而发生混浊，此时光线被混浊晶状体阻挡无法投射在视网膜上，导致视线模糊。在我们日常生活中应采取怎样的方法来有效辨识白内障的症状，发病后该如何治疗，如何做好白内障的预防？

白内障的主要表现和成因 白内障的主要临床表现是视物模糊，视力逐渐下降，无疼痛。在眼科裂隙灯下可见眼球内本来为透明组织的“晶状体”变得灰白混浊，这称为“晶状体混浊”，也就是临床上常说的“白内障”。白内障的形成原因与年龄相关，是一种身体机能的老化现象，就像年纪大了，

头发会变白一样，虽然是一种病症，但也是一种自然现象。白内障一般50岁以上开始出现，到七八十岁时的发病率可达80%以上，这种类型的白内障叫做“原发性老年性白内障”，为临床上最常见。除此之外，还有先天性白内障、外伤性白内障、放射性白内障、以激素为代表的药物性白内障、以糖尿病为代表的代谢性白内障、眼内炎症性白内障等其他类型。这些类型的白内障在任何年龄都可以发生，属于继发性白内障。我国自古以来就有针对白内障的研究，并且中医书上也明确的记载，具有代表性的是古代眼科著作《秘传眼科龙木论》，将白内障称作“圆翳内障”，关于白内障的病机，从中医的角度解释是肝肾的虚损而导致的，而唐代关于白内障的治疗医书《外台秘要》中记载了关于治疗白内障的“金针拨障术”，时至今日，关于白内障的治疗技术已经有了极大的进步。

白内障的治疗方法 白内障虽然是高致

盲的病症之一，但治疗方法很成熟，愈后能起到良好的视力恢复效果。白内障治疗方法主要有两种，一种是药物治疗，药物治疗主要针对早期白内障患者，比如利用局部滴眼液病灶部位实施治疗，服用障眼明片，以及辅助营养药物如维生素类药物，VC、VE等；二是手术治疗，手术治疗是根除白内障的最主要手段，对于一些白内障成熟期或过熟期的患者，以及白内障已经出现膨胀现象的患者，最普遍的手术治疗是人工晶状体的植入，除了人工晶状体植入外，还可以采取超声乳化白内障吸除术进行治疗。

白内障的治疗误区 在白内障的治疗上，由于认知不足，往往会对治疗的时机，以及治疗方法等产生一些误区，从而耽误治疗，主要表面在几个方面：一是年龄的误区。很多白内障患者，尤其是一些经济不够发达地区的老年患者，认为年纪大了手术会有风险，犯不着受那个罪。其实现在的白内障手术已

经非常成熟，尤其是一些微创手术，短短的十来分钟就可以解决；二是认为药物治疗能够替代手术，当前白内障并没有特效药，唯一的根治手段只有手术，有些患者怕进医院大门，但对虚假广告却深信不疑，比如相信一些所谓的眼贴、眼药水有奇效，白白错过了最佳时机；三是认为身体上有其它基础性疾病不能做手术，比如高血压、高血脂等常见慢性病，随着眼科医疗技术的进步，只要将三高指标控制在合理范围内，白内障手术就不再受影响。所以，任何疾病都要从正规的渠道寻医就诊才能得到良好的干预，道听途说盲目猜测只会错失良机。

总之，随着医疗技术的发展，白内障的治疗手段也越来越先进。如果患上了白内障，不要过于紧张与担忧，要相信现代医学，更要相信医生，只要打消顾虑，保持良好的心态，积极配合医生的治疗，就能取得良好的治疗效果。

科学认识内分泌失调

▲叙永县人民医院 何仁林

人体有内分泌系统，这个系统可以分泌出各种激素，激素与神经系统工作对人体起到调节代谢和生理功能的作用。健康人体中各种激素之间的水平是保持着平衡的，由于各种原因将这种平衡打破，就会导致人体中的某种或者多种激素过多或者是过少，从而形成内分泌失调，从而导致人体出现各种症状。这是男性和女性都会出现的疾病。

女性内分泌失调的常见症状

肌肤恶化 脸上出现许多黄斑、色斑，面色暗黄，并且难以通过护肤品处理，产生色斑的原因是由于肌肤问题，产生皮肤问题的原因之一就是内分泌紊乱时期皮肤受到外界不良因素的刺激。

脾气暴躁 该症状发生在更年期的女性中，同时还伴有情绪变化大、爱出汗、爱发脾气等症。

妇科疾病 常见于子宫内位、月经不调、痛经等，乳腺疾病也与内分泌有关。

肥胖 一些人是易胖体质，甚至“喝水都长肉”，这和内分泌失调有关，如果在日常生活中没有保持健康饮食，就容易导致内分泌失调。

不孕 部分女性患者正常备孕，也会出现长时间不孕，究其原因，也与内分泌有关。这是由于内分泌失调导致大脑皮层对于内分泌的调节有些不太灵敏；或者一些女性的子宫内位受到损害，导致对性激素的反应不灵敏，从而影响到身体调节内分泌的水平，导致女性不容易怀孕。

乳房疾病 内分泌失调会导致女性出现乳腺增生、乳房胀痛等情况。乳腺的作用是分泌雌激素，来促进生长发育，但是如果出现内分泌失调的情况，就会出现各种乳腺疾病，甚至导致乳腺癌。

多毛 如果女性体内的雄性激素过量，就会导致女性出现一些男性的特征，多毛就是出现的男性特征之一。

早衰 如果女性体内的雌激素不足，就会出现早衰，变老，生出白发等症状。

男性内分泌失调的常见表现

男性不像女性在更年期出现内分泌失调的明显信号，症状也比女性轻，常见的主要症状表现为精力不集中、记忆力衰退、睡眠减少、容易疲劳。工作能力下降、对周围事物都失去兴趣、焦虑、抑郁、易怒、多疑、神经质，影响到人际关系。头晕心慌，四肢发冷，肌肉减少、骨质疏松、性功能下降、情绪变化较大等。

内分泌失调的主要原因

生理因素 人体中的内分泌激素可以让生理处于一个平衡状态，但是腺体功能会随着人体年龄的生长而出现失调、退化等情况，从而导致身体出现内分泌失调。

病理因素 一些腺体出现疾病，就会导致体内激素分泌过多或者过少等情况。例如激素分泌过多可能是由一些内分泌腺体出现肿瘤或者是增生。还有一些是因为肿瘤分泌出激素，导致体内肌肤分泌过多。当人体产生抗体、出现异常的基因、摄入过多的激素也会导致体内激素水平过高。当腺体出现了损坏，或者合成激素的功能出现了问题，就会导致激素分泌过少，一些免疫疾病、肿瘤、感染、手术等也可能对腺体造成损坏，从而导致体内激素水平低。还有的因为激素受体出现了问题，对激素的敏感度发生了异常变化，从而导致激素不能够控制受体器官的功能，对身体的一些功能造成影响。

营养因素 营养不良就会导致身体的内分泌出现一些问题，从而影响到身体正常的生理功能，例如一些营养不良的儿童生长激素不足，就会影响身体的生长发育。

情绪因素 不良情绪或者是神经的紧张都会作用于内分泌系统中，从而影响到内分泌的调控，导致内分泌失调。

环境因素 如果环境污染特别严重，就会影响到女性的内分泌情况。这是由于一些空气当中的化学物质会进入到体内，在体内发生一些化学反应，从而导致女性出现月经失调、子宫内膜增生等内分泌失调症状。

阑尾炎的护理方法

▲盐边县第二人民医院 张晓琴

阑尾炎是一种临床上常见的急腹症，一旦发病就会对病人的身体健康造成极大的危害，如治疗不及时，还可能会引发一些并发症。阑尾炎在发作时，病人的肚子会非常痛，不仅严重威胁病人的身体健康，对日常生活也会带来巨大影响。所以在阑尾炎发作后及时治疗十分关键，有效掌握阑尾炎的危害与护理方法可避免损伤身体。阑尾炎会为我们的身体带来哪些伤害？日常生活中该怎样进行护理？

阑尾炎的危害

阑尾长度约为6cm~8cm，其一端与盲肠相通，管腔一般较狭小，约为0.5cm。在阑尾壁内通常遍布丰富的淋巴组织，这也就导致阑尾极易出现发炎原因。这一特点，也容易导致阑尾出现梗阻现象，约有70%以上的患者发现其阑尾腔内存在不同程度的梗阻，如粪块、食物残渣、寄生虫或阑尾自身的扭曲都容易导致阑尾梗阻发生。在急性阑尾炎炎症消退后，也容易导致阑尾出现瘢痕性狭窄，导致炎症更易反复发作。

阑尾腔中存在大量肠道细菌，在出现梗阻时，会导致梗阻远端腔内压力增高，影响阑尾壁血液循环，为细菌侵入营造了良好条件，这也就进一步引发了阑尾炎。不仅如此，胃肠道功能的紊乱也会导致阑尾壁内出现肌肉痉挛，对阑尾的排空产生影响，或者阑尾壁的血液循环产生阻碍，这也是阑尾炎的原因之一。而一旦阑尾炎发作，往往会给患者带来以下几方面的危害：

(1) 若患者急性阑尾炎发作，且没有得到及时的治疗，可能会出现阑尾化脓、阑尾穿孔等严重情况，并在病情的进一步发展下导致弥漫性腹膜炎等严重并发症发生，具有较高的死亡率，而且尽管病人能够侥幸存活，也会由于肠道粘连而导致肠梗阻经常发作，为病人带来极大的痛苦。

(2) 在急性阑尾炎发作后，患者一般会逐渐发生上腹部或脐周围隐痛，数小时后腹痛转移至右下腹部，这也是急性阑尾炎的典型表现。病情发作后，患者还会出现食欲不振、恶心、呕吐等反应，一般来说急性阑尾炎的死亡率为1%左右，而一旦没有及时治疗引发弥漫性腹膜炎，那么死亡率则高达5%~10%，具有极大的危害。另外，

在非手术治疗或治愈后，急性阑尾炎病人体内也多会遗留阑尾纤维组织增生，导致阑尾管腔狭窄，或出现周围粘连，也就是临床上常说的慢性阑尾炎，极易再次导致阑尾炎急性发作；

(3) 在阑尾炎发作后，如果采取手术治疗，就会出现术后由于胃肠活动暂时停止，而导致进入胃肠内的食水难以下行，在胃内堆积，易引发腹胀。因而在采取手术治疗后要避免吃喝，否则也会为患者带来极大的痛苦。

阑尾炎的护理方法

阑尾炎在治疗中，最常用的治疗方式是通过阑尾切除术将发炎的阑尾切除。而在现阶段的治疗中，可采用的手术方式一般有两种，一种是开腹切除阑尾，另一种则是通过腹腔镜切除阑尾。

若是开腹做阑尾根除术，在护理中就需要注意术后保养，促进患者体力尽快恢复。虽然阑尾手术是一种较为常见的小手术，但作为创伤性治疗方式，它对人体仍存在一定的损伤，所以术后护理也十分关键。一般来说在术后患者正常排气后，可以通过食补的形式进行营养补充，但饮食不要油腻。尤其在术后初期的饮食选择中，需要选择易消化的食物，在术后二周才能基本恢复正常饮食。另外，在术后的恢复期还需要注意进行适量身体活动，降低出现肠粘连的可能性。

对比开腹手术，腹腔镜做阑尾手术的创伤会小一些，但在术后同样需要采取食补的方式为病人进行身体的调理，只是可以更早一些进行身体活动。在术后的饮食方面，仍需要以易消化、营养较高的食物为主，例如牛奶、鸡蛋、蔬菜以及一些新鲜水果等。在两种手术治疗后都需要注意做好切口护理，避免出现伤口感染等并发症，威胁病人的生命安全。

