

眼科近视手术术后居家注意事项

▲河南省信阳市第三人民医院 张含郁

现在日常生活中，有相当一大部分人都是近视眼，而近视眼确实会影响生活的便捷性，所以很多人选择做近视手术，使自己摆脱眼镜的束缚。然而，很多近视眼患者对术后应该注意的事项不是很了解。如果术后没有好好地恢复，对手术效果也有一定影响。

近视手术术后注意事项

术后初期 可能有一些患者会出现双眼视物的清晰度不同、呈现双影，这都是正常的术后现象，患者不需要过度担心。手术视力的恢复在术后的两周至一个月的时间。完全稳定大约需要三个月时间。术后当天不建议洗脸，避免让脏水进入眼睛，部分患者眼部可能还存在异物感。睡觉时尽量戴上医院发的眼罩睡觉。

术后第二天 患者在术后第二天要进行二次复查，目的是检查角膜瓣复位情况和视

力恢复情况。医生会告知术后药物的使用注意事项。此外患者术后前期应减少眼部使用次数，防止影响眼部修复。

术后一个月内 患者洗澡时切勿将脏水溅入眼内，不可以用力揉眼镜。禁止在眼部周围化妆，避免异物进入眼内。术后饮食要清淡，避免刺激性辛辣食物，多吃蛋白质含量高的食物、富含丰富维生素的水果蔬菜。睡觉时尽量佩戴专用眼罩，外出时要戴墨镜，避免让眼镜见到强光及风沙刺激。

术后三个月内 患者要尽量避免剧烈运动，特别是可能伤到眼睛的运动（篮球、足球等）；禁止游泳，防止细菌感染；注意眼睛的使用，避免长时间使用电脑手机，避免近距离的用眼工作；以免影响手术效果。

术后三月后 定期复查，谨防出现其他情况。需要提醒的是，近视手术只是矫正患者现有的近视，要养成科学健康的用眼习惯，防止再次近视。

近视手术的适应证和禁忌证

近视手术虽然是摆脱眼镜的良方，但并不是每个人都适用这个方法。

适应证

1. 患者要能承受近视手术的风险（但手术失败几率几乎为 0）。

2. 医生经过检查后，眼部没有疾病和炎症等。

3. 检查前不可以佩戴隐形眼镜，如佩戴隐形眼镜需要提前两周摘除（更换框架眼镜佩戴）。

4. 近两年每年增加度数不超过 50 度。

5. 没有患有影响近视手术的疾病。

禁忌证

1. 眼部有急性角膜炎、泪囊炎等炎症患者。

2. 重度弱视患者。

3. 患有糖尿病、心血管疾病及影响伤口

愈合疾病患者。

4. 年龄小于 18 岁或大于 50 岁患者。

5. 孕妇及哺乳期患者。

具体还需要到医院经过医生专业检查后决定是否符合手术标准。

近视手术是否有危害

近视手术是有一定的风险的，如果术前没有检查到位，或是医生操作不当术后都是可能产生后遗症。

术后患者出现的眼睛疲劳、干涩等症状，可通过使用医生开具的滴眼液治疗后好转。

手术应选择在正规的医院进行，并由专业医生进行适合患者的手术方案，从而减少手术副作用的发生。客观地说，目前的医疗水平操作近视手术的安全性还是很高的，当然，良好的医疗设备，专业的医生，患者的积极配合都是提高手术安全性的基础。此外一定定期检查，随时关注眼部情况。

您想知道的乳腺癌科普知识都在这里

▲ 广州开发区医院 邱克茂 张柳红

乳腺癌是临床上的一种常见病、多发病。据世界卫生组织（WHO）调查数据显示，在全球范围内，乳腺癌在我国的发病率较低，但是在欧美地区发病率明显下降的同时，在近 20 年来，我国的乳腺癌患者人数越来越多，2020 年新发癌症病例为 457 万例，其中女性乳腺癌首次超过肺癌，发病人数为 42 万。

乳腺癌的疾病类型有哪些？

对于乳腺癌，当前临床上可以划分为多种类型，具体如下：（1）浸润性特殊癌，比如黏液腺癌、腺样囊腺癌、髓样癌、鳞状细胞癌、大汗腺癌以及乳头状癌等；（2）浸润性非特殊癌，包括单纯癌、浸癌、浸润性小叶癌以及浸润性导管癌等，这一类型比较常见，在乳腺癌患者中所占比例超过 80%；（3）浸润癌，即癌细胞出现浸润，并且对周围组织造成侵犯，且出现癌灶转移的风险较高；（4）其他罕见癌，比如印戒细胞癌、梭形细胞癌等。

乳腺癌的致病因素有哪些？

当前临床上尚不明确乳腺癌的发病机制，但是在不断的研究中发现，乳腺癌的高危因素有以下 4 点：（1）饮酒和高脂饮食；（2）女性未婚未孕或者晚育。相关研究发现，相比较适龄婚育女性而言，终身未孕或者首次生育年龄 >35 岁的女性发生乳腺癌的风险较高，一般为 2~4 倍；（3）生理期异常，若女性较晚停经或者较早出现月经初潮，则相比较普通人群而言，其发生乳腺癌的风险较高；（3）家族遗传。临床研究资料表明，乳腺癌的发生和发展呈现出家族性的特点；（4）其他因素，如未行母乳喂养、电离辐射、绝经后补充雌激素、口服避孕药时间较长以及其他乳腺疾病等也会增加乳腺癌的发生风险。

乳腺癌的治疗方法有哪些？

当前临床上在治疗乳腺癌时，有多种

多样的方法，包括靶向治疗、内分泌治疗、手术、放疗及化疗。。

乳腺癌的预防方法有哪些？

适当补充维生素 D 在乳腺癌的发生和发展中，缺乏维生素 D 也是比较重要的一个因素，有研究指出，在人体内的维生素 D 缺乏时，则会增加发生乳腺癌的 73% 概率。所以，在日常生活中，应该多晒太阳，合理饮食，适当补充维生素 D，从而使乳腺癌的发生风险降低。

重视乳房自检 乳房作为比较隐私的部位，一些患者在出现症状后，由于害羞而不愿意及时到医院就诊，导致疾病进展，延误最佳治疗时机，无法获得较好的治疗效果。因此，在日常生活中，应该重视乳腺疾病的自我检查：（1）乳房触诊，即乳房左侧采用右手触摸，乳房右侧采用左手触摸，根据先外上、外下象限，然后进行内下、内上象限的基本原则，最后对乳晕和乳头进行触摸；（2）肉眼观察，即将上衣脱去，站在具有充足光线的室内镜子面前对双侧乳房进行观察，包括乳头是否有指向转变、有无抬高或者凹陷、乳头是否居中以及是否对称等，并且仔细对乳房的皮肤进行查看，包括橘皮样改变、糜烂以及红肿等。

控制体重 在乳腺癌的诸多危险因素中，肥胖是比较重要的一个因素，所以女性要对体重进行控制，预防肥胖。当前在对体重进行控制时，有多种多样的方法，比如对饮食结构进行调整，均衡膳食，多食用一些新鲜的水果和蔬菜，并且尽量摄入低脂肪食物，使机体堆积的脂肪减少。同时，还要进行适当的运动，以有氧运动为主，比如散步、慢跑、打羽毛球以及打太极拳等，30 分钟 / 次，3~5 次 / 周，可以增强机体抵抗力和免疫力，从而确保身体健康。

其他方法 对于女性来说，在日常生活中，应该做到劳逸结合，避免长期劳累过度，不熬夜，确保充足睡眠。

骨折患者居家需要哪些营养支持

▲ 信阳市中心医院 潘林

生活中，大家难免会有大大小小的磕碰发生。但人都不是铁做的，骨骼也很脆弱，一不小心就会造成骨折。而骨折虽然不是什么大病，但是也不容小觑。在医院接受完一系列有效治疗后，也不意味着出院后就万事大吉了，后续的营养补充是非常重要的，它会直接影响骨折的恢复情况以及速度。

什么是骨折？

骨折是指骨结构的完整性遭到破坏和发生连续性中断，大多是受到外界暴力后所形成的结果。通常分为简单骨折和复杂性骨折。得到有效治疗后通常最多一周便可出院。

骨折患者居家时要补充哪些营养？

骨折患者在得到手术治疗后，身体各项机能还处于脆弱状态，因此后续营养的及时补充显得极为重要。

骨折的营养补充主要分为有机质和无机质两个方面。有机质方面主要以蛋白质、脂肪酸一类为主，可以提高患者身体的免疫力，加快伤口的愈合。无机质方面主要是多补充各种维生素、钙和其他一些微量元素，防止术后感染，维持患者体内酸碱平衡。但是不能盲目的补充，初期饮食要以清淡为主，不宜过早摄入大补之物，否则会不利于瘀血的消散和骨头的生长，具体操作可以如下：

1. 多给患者吃些新鲜的水果，比如苹果、香蕉、橘子等，其包含丰富的维生素、膳食纤维和碳水化合物等，不仅可以为患者身体提供营养和能量，还能够提高他们的食欲，利于其他营养的摄入，促进骨折的恢复。

2. 多吃蔬菜，比如芹菜、菠菜、生菜等，不仅能够为患者提供丰富的维生素，而且其富含的纤维素能够帮助患者的消化，促进营养的吸收和避免便秘的产生。

3. 注意补钙，钙物质可以提高骨折的愈合速度。要增加接骨补钙类药物的摄入，同时多吃些含钙量高的食物，比如海产品、肉类、蛋类、豆类和乳类的制品，到了后期还可以多喝些鱼汤、骨头汤。另外在烹饪方式上值得注意的是，要多选择炖煮的方式，避免油炸，

保持清淡，少油少盐，辣椒、芥末一类的调料品也要少放。

4. 摄入微量元素，患者骨折后容易造成体内的微量元素缺失，因此要及时补充。而骨折患者需要的微量元素主要有锌、铁、镁等，这些可以靠适当的吃些动物肝脏、蘑菇、麦片、蛋黄等来补充。

5. 患者还可以多晒晒太阳，不仅可以帮助提高身体所需的维生素 D 含量、还能促进钙类的吸收，从而降低骨折处发生炎症的几率，加快生长恢复。

骨折患者有哪些注意事项？

1. 不要过度补充，身体里的蛋白质过高会使代谢中产生大量的酸性物质，进而导致患者体内钙质的流失，加重肾脏负担。

2. 不要吃油腻的食物，会影响伤口的愈合，尤其是在手术恢复的初期，可以选择一些容易消化的流食，如小米粥、面条等。

3. 家属要督促患者按时服药。

4. 患者伤口不宜碰水，要注意伤患处的卫生，进行消毒处理，避免伤口感染化脓。

5. 患者不宜剧烈运动，防止二次伤害。

6. 患者要切忌抽烟喝酒。

总之，骨折愈合的过程有一定的时间，一般需要三个月左右，营养补充得是否及时和正确都会对其产生影响。所以科学地提供营养支持对患者恢复至关重要，切勿过量或胡乱摄入，要讲究循序渐进，均衡搭配，否则不仅会使骨折愈合缓慢，还可能会加重患者的病情，甚至是出现许多不良的后遗症。最后，祝愿各位骨折患者能够早日康复。

