

白内障认知五误区

白内障是临床上最为常见的致盲性眼病之一，常见于老年人。随着医学技术的进步，白内障的治疗取得了许多突破性进展，不过，仍有不少人对白内障治疗存在误区，这些不科学的认识致使很多白内障患者延误了最佳治疗时机而失明，令其抱憾终身。



误区一 药物可以治愈白内障

目前治疗白内障的方法主要分为药物治疗及手术治疗两种。一些早期白内障患者，用药后可以延缓病情发展，但以目前医学水平而言，药物尚不能起到根除白内障的目的。目前公认能治疗白内障的手段最终仍是手术，一味用药只会延误最佳治疗时机。因此，建议患者听从医生指导，一旦视力下降严重，应及时就诊。

误区二 看不见了才能做手术

有些人认为，只有眼睛完全看不见了才能手术，这其实是一种误区。因为白内障在成熟过程中会引起继发性青光眼、葡萄膜炎等严重并发症，而且过熟的白内障易造成手术中并发症的发生，给术后视力恢复带来不必要

的风险。随着小切口冷超声技术及可折叠型人工晶体的应用，只要患者有提高视力的需要，或视力低于0.4，或影响到工作和生活，就可以通过手术来提高视力。

误区三 患有糖尿病、高血压、冠心病、青光眼等疾病者不能手术

部分患有白内障，但同时患有糖尿病、高血压、冠心病、青光眼等疾病的老年人，同样可以接受手术治疗，但必须在内科医生的指导下，将血糖、血压、心功能等控制在相对正常范围内。其实，对于患有青光眼的白内障患者来说，更应尽早行手术治疗，以防止眼压升高及恶性青光眼的发生。

误区四 手术一定能提高视力

有些老年人做了白内障手术后，视力仍然恢复得不理想，这

是什么原因？这是因为这些患者除了有白内障，还可能患有黄斑变性或其他眼底疾病，就好像照相机的底片出了问题一样。对于这类白内障患者，即使做了手术，视力也不一定能够提高。

误区五 白内障术后还会复发

白内障摘除后是不会再生的，约10%~20%的患者在植入人工晶体后的2~6年会再次发生视力下降，不过，这种情况通常是由于支撑人工晶体的后囊膜又出现混浊而影响视力，这种后囊膜混浊又叫后发性白内障，它并不表示手术失败或无效，而是白内障术后最常见的并发症，患者可以通过激光治疗，手术简单，可再次获得良好的视力，完全不用担心。

广西南宁市人民医院主任医师 李艳鸣

健康生活方式 可防脑卒中

脑卒中即脑血管意外，包括脑梗塞和脑出血，也就是俗称的“中风”，是危害人类健康的三大杀手之一，其致死率、复发率和死亡率均较高，给患者、家庭和社会都带来沉重的负担。那么，日常生活中，我们怎样才能预防脑卒中，做到防患于未然呢？

改变生活方式 最健康的生活方式应该是“戒烟限酒，健康饮食，适量运动”，这是最基础也是最有效的预防措施。

减少危险因素 定期监测血压、血糖、血脂，以便及时发现高血糖、高血脂、高血压等危险因素；另外，应定期做心电图、心脏彩超等相关检查，以了解是否有心房颤动、心脏瓣膜病等易导致栓塞的疾病，并及早进行干预和治疗，从而减少脑卒中发生的几率。

规范治疗防复发 除要控制高血压、高血脂、高血糖等危险因素外，还要坚持规范而有针对性的系统治疗，如长期抗凝抗栓，降低血液粘滞度等，需要提醒的是，这需要在医生的指导下完成。

保持良好心态 乐观、稳定的情绪，舒畅、平衡的心态不仅是预防心脑血管病的重要因素，也是实现长寿的关键和秘诀。

湖南省职业病防治院内科 副主任医师 曾妍

出院患者生活指南 十五

甲状腺功能亢进症

甲状腺功能亢进症简称甲亢，是由多种病因导致甲状腺功能增强，甲状腺激素分泌过多所致的一组常见的内分泌疾病。临床主要表现为怕热多汗、紧张多虑、焦躁易怒、多食消瘦、心悸、胸闷、甲状腺肿大、眼突等。为了提高治疗效果，患者应注意以下方面。

▲ 由于甲亢患者容易情绪激动，烦躁多虑，故应保持良好心态，注意劳逸结合，从事一些比较轻松、愉快的工作，避免精神紧张和过度劳累。

▲ 因甲亢患者代谢旺盛，能量消耗大，故饮食应以高热量、高蛋白、富含B族维生素和磷的膳食为主，如黄豆、猪腰子、蛋黄等，忌食含碘量高的食物，如海带及其他海产品。多饮水，忌浓茶、咖啡、酒等刺激性饮料。

▲ 出汗较多时，应勤洗澡，勤换衣，避免感冒，出现上呼吸道感染症状时，应及时防治，以免病情加

重。

▲ 并发眼突的患者要防止强光、风沙和灰尘的刺激，可用0.5%甲基纤维素或0.5%氯化可的松滴眼；睡觉时可用抗菌眼膏、纱布或眼垫，防止结膜炎、角膜炎的发生。

▲ 患者用药时间一般为1年半至两年，用药期间应定期复查T3、T4、TSH、T3抑制试验、TRH兴奋试验，如结果正常，可在医生指导下减少药量或停药。

▲ 因抗甲亢药物的主要副作用是减少白细胞，因此，用药期间还要定期（每2~4周）复查血常规，如白细胞低于 $3 \times 10^9/L$ 时，应考虑使用升白细胞的药物。

▲ 若原发症状突然加重或出现甲状腺危象，如高热、脉速、房颤、烦躁不安、大汗淋漓、恶心、呕吐、休克、昏迷等，应即刻就医。

湖南中医药大学第一附属医院 主任护师 赵鸿

本版协办单位

湖南省职业病防治院

长沙市雨花区新建西路162号

电话:0731-85602016

网址:www.hnzfzx.com

张医生信箱

睡觉前可以喝水吗？

张医生：

我今年62岁，患有高血压、冠心病等多种疾病，有个问题一直困扰我。人说睡前喝水会增加心脏和肾脏负担，但不喝水又会增加血液黏稠度，易诱发心脑血管疾病。请问，睡前到底喝水好还是不喝水好呢？

郴州市读者 李女士

李女士：

湖南省郴州市第三人民医院王小衡回复，对于大多数人来说，睡前喝点水没有坏处，对于患有高血压、冠心病等疾病的患者来说，睡前喝点水也是有益处的，关键在于适量，只要掌握以下几个原则就没有问题。

首先，睡前喝水应少量，以100~200毫升的30℃~40℃的温开水为宜，这样既不会给心脏带来负担，又可预防夜间血液黏度过大而引起心梗、脑梗等问题；其次，半夜醒来小便时，可以再喝上半杯温开水，防止血液进一步浓缩；最后，在次日清晨醒来后，一定不要忘了喝上一杯温开水，不但可以起到清理肠道的作用，还可预防晨起后发生心梗的目的。

张医生

如果您有什么疑问或有要咨询的问题，请联系本版责任编辑。
邮箱:57042518@qq.com
电话:0731-84326251

健康卡通



茶垢危害大

研究发现，茶垢中含有镉、铅、汞等有害重金属以及亚硝酸盐等致癌物质，这些物质附着在茶杯表面，随着茶水进入人们的消化系统，与食物中的蛋白质、脂肪酸、维生素等相结合，生成难溶解的沉淀，不仅阻碍人体对这些营养物质的吸收和消化，还会使肠胃等器官受到损害。

图/文 赵国明