

本报  
吉  
访

# 要像爱护生命一样爱护眼睛

——专访爱尔眼科医院集团副院长、爱尔眼科长沙医学中心主任林晓峰

本报记者 梁湘茂

“烟花鞭炮或其它物品爆炸，异物伤，还有运动性损伤、车祸、工伤等造成的眼外伤，化学液体溅到眼睛里，以及血管堵塞等情况，起病都特别急，对视力损害严重，必须及时干预治疗，不然会贻害一生。”1月4日，在长沙爱尔眼科总部，爱尔眼科医院集团副院长、爱尔眼科长沙医学中心主任林晓峰接受了本报记者的专访。

林晓峰是广东人，非常干练成熟，聊起眼科疾病侃侃而谈。自23岁大学毕业从事眼科专科临床、教学、科研工作以来，他在这一领域整整耕耘了30多年，积累了丰富的临床经验。

林晓峰，主任医师，教授，博士研究生导师。中华医学会眼科学分会眼外伤学组委员，中国残疾人康复协会视力残疾康复专委会第二届委员会副主任委员，中国卫生信息与健康医疗大数据学会眼科专委会第一届副主任委员。擅长严重眼外伤引起的白内障、晶状体脱位、睫状体损伤、视网膜脱离、眼内异

物及玻璃体出血等严重眼球前、后段外伤的诊治，对感染性眼内炎的诊治有深入研究。在国内开创性应用多点电凝视网膜切开技术治疗复杂性视网膜脱离，应用折叠式人工玻璃体技术成功挽救并保留极严重外伤眼球。

林晓峰介绍，各种原因使得民众对眼科疾病了解不足。一旦发生上述的眼科急诊问题，总是第一时间跑到综合医院挂急诊，不少综合医院由于人手不够又没有开眼科急诊，患者几经周折往往会造成延误时间，造成眼睛不可逆转的损害。

记者了解到，为了确保患者能够得到及时、专业、高质量的诊断及治疗，长沙爱尔眼科医院在对既往的急诊运行模式进行改革提升的基础上，成立了以林晓峰教授为领军人的眼科急诊医疗团队，以王志军教授、陈忠平教授、朱俊东主任、龚凌主任等高年资的主任医师、副主任医师为坐诊主力军，配备以专科护士长为首的护理团队，以及医务、行政、护理等部门主任

组成的总值班团队，集合预检分诊、功能影像检查、MDT多学科会诊、急诊手术为一体，打造高效配合的一站式无中转眼科急症救治平台。

“目前，医院眼科急症门诊能看哪些病？”

林晓峰介绍，“我们可以对眼球穿通及破裂伤、眼化伤和热烧伤、原发性急性闭角型青光眼、视网膜中央动脉阻塞(CRAO)、感染性眼内炎、急性全葡萄膜炎、急性视神经炎、眶蜂窝织炎、绿脓杆菌性角膜炎、角膜溃疡穿孔等进行紧急治疗。”

青海的刘小明(化名)做矿工时不幸被碎石子飞进双眼，一只眼睛坏掉，另一只眼视网膜脱落，找了很多医院都不敢接手。后来，慕名来到长沙爱尔眼科医院，林晓峰带领眼科团队施术，在显微镜下，将视网膜重新“铺”平，又用激光像电焊一样，将视网膜裂口四周固定，终于让刘小明的一只眼睛慢慢恢复了光明。

“除了眼外伤等情况，一些高血压、血脂异常、糖尿病、动脉硬化老年患者，眼睛的血管可能忽然之间就堵住了，造成‘眼中风’，一下子就看不见了，这该怎么办？”林晓峰说，“及时送到眼科急诊后，我们可以降眼压、扩张血管、给眼球按摩，通过各种手段将血管栓子‘挤’到视网膜周边，部分患者有望恢复部分视力。”

“其实，我们不应该用‘求医’这样的字眼来形容到院患者，医生和患者应该是并肩作战的战友，共同对付疾病。我们应该面对面与患者沟通交流，达成共识，选择最适合的治疗方式。”林晓峰说。在这方面，他非常注重与医患进行高质量的有效沟通，规避医疗纠纷。

“从事眼科治疗这么多年，大部分眼科外伤性疾病都是可以预防的，加强安全防护和科普宣传非常重要。”林晓峰说，家庭、学校、社会应该多开展科普讲座；公司和单位也应该出台有效的职业防范措施。我们要像爱护生命一样爱护眼睛。

## 心力衰竭的护理：科学管理 提高生活质量

心力衰竭是一种慢性疾病，影响心脏泵血功能，导致身体各器官缺氧和代谢紊乱。随着人口老龄化加剧，高血压、糖尿病等慢性疾病人群增多，心力衰竭的发病率逐年上升。有效的护理对于心力衰竭患者的生活质量和生存期具有重要意义。本文将探讨心力衰竭的基本知识、护理原则、并发症护理和预防措施，帮助大家更好地了解和应对这一疾病。

### 心力衰竭的基本知识

心力衰竭是一种心血管疾病，是指心脏无法有效地将血液泵送到全身各个器官，导致身体各个部位出现缺氧和代谢障碍。心力衰竭通常是由冠心病、高血压、心肌炎等心脏疾病引起的。症状包括呼吸困难、乏力、水肿等。治疗方法包括药物治疗、生活方式调整、饮食控制、运动康复等。心力衰竭患者需要定期进行身体检查和评估，以及遵循医生的建议进行管理和治疗。

### 心力衰竭的护理原则

心力衰竭的护理涉及饮食管理、运动与休息、情绪管理、药物治疗与监控等方面。

心力衰竭的护理原则包括以下几个方面：

1. 合理用药 药物治疗会增加患者跌倒坠床的发生率，如利尿剂、血管扩张药、抗心律失常药均可引起患者头痛、头晕、血压下降等，告知患者及家属正确服药、药物的不良反应，指导患者用药后应卧床1小时，下床、入厕及活动时有家属协同。

2. 日常活动 对于高龄患者加强

日常活动指导，动作宜从容轻缓，不宜大幅度动作，防止发生意外。

3. 心理护理 老年患者的心理主要表现为孤独、悲观、焦虑，思想上不愿给家人及护士带来麻烦，高估自己的能力，忽视医护人员的告知，因此，需重点指导患者量力而行。

4. 做好预见性护理 护士应有的放矢地进行重点环节巡视，必要时跟进基础护理。

5. 护理管理 床头设置谨防跌倒坠床标识，班班交接，提醒患者注意安全。

### 心力衰竭的并发症护理

#### 1. 肺部感染的预防与护理

(1) 心力衰竭患者往往存在肺部淤血，容易发生肺部感染。患者应注意室内空气流通，保持口腔卫生，预防感冒和其他呼吸系统疾病。

(2) 一旦出现感染症状，患者应及时就医，积极配合医生的治疗建议，合理使用抗生素等药物治疗。

#### 2. 心律失常的监控与护理

(1) 心力衰竭患者容易出现各种心律失常，如房颤、室性早搏等。患者应定期进行心电图检查，



评估心律失常的状况。

(2) 在医生的指导下，患者还应合理使用抗心律失常药物或进行其他治疗措施，如导管消融、起搏器植入等。同时，注意观察病情变化，如出现心慌、胸闷等症状，及时就医。

#### 3. 深静脉血栓的预防与护理

(1) 心力衰竭患者往往需要长时间卧床休息，容易形成深静脉血栓。患者应定期进行下肢静脉彩超检查，以评估是否有血栓形成。

(2) 在医生的指导下，使用抗凝药物和机械压迫等措施预防血栓形成。同时，进行适当的运动和按摩下肢肌肉，以促进血液循环。如果形成血栓，应及时就医治疗。

### 心力衰竭的预防措施

心力衰竭的预防措施包括以下几方面：

1. 防止感染 尤其在流感季或气候骤变时，应减少外出，出门时戴口罩并适当增添衣服，还应少去人群密集之处。

2. 适量活动 做一些力所能及的体力活动，但切忌活动过度、过猛。应在医生指导下进行体育运动。

3. 控制情绪 不良情绪和暴躁脾气也是导致心衰的原因之一，日常生活中要保持平和的心态，不生气不争吵，心情愉快，才能使心脏健康。

4. 合理饮食 坚持合理膳食，以清淡为主，少油腻，多蔬果；远离烟酒等心衰诱因；一定要控制盐的摄入量，每天限量在6克以内。

5. 治疗原发病 如冠心病、高血压、肺栓塞、心肌病等疾病都可能诱发心衰，因此必须高度重视，积极治疗，规范用药，以防止心衰的发生。

总之，心力衰竭是一种复杂的疾病，需要科学的管理才能提高生活质量。本文介绍了心力衰竭的预防措施和护理方法，包括健康饮食、适量运动、控制情绪、定期检查、合理用药、避免诱因和保持良好的生活习惯等。通过这些措施，患者可以有效地预防心力衰竭的发生。同时，对于已经患有心力衰竭的患者，科学的管理和护理也非常重要的，可以帮助患者控制病情，减轻症状，提高生活质量。

广西壮族自治区民族医院

蒋从亮 林幼珍