

# 高度近视并发症多 积极预防是上策

随着人们生活节奏的加快和电子产品的普及，近视已经成为一种非常普遍的问题，其中，高度近视的危害更大，不仅会严重影响视力，还会引起一系列并发症。下面就为大家详细介绍高度近视的常见并发症以及预防措施，并着重介绍高度近视并发白内障的治疗。

## 高度近视的常见并发症

高度近视，顾名思义，是近视度数较高的一种视力表现。具体来说，当一个人的眼轴长度大于等于26毫米，或者近视度数达到或超过-6.0D时，我们就可以称之为高度近视。高度近视的特点主要表现为眼轴进行性延长、后巩膜葡萄肿的形成，以及视网膜脉络膜的退行性改变。这些变化不仅会影响患者的视觉质量，还可能引发一系列严重的并发症。

1. 视网膜脱离 随着近视度数的不断增加，眼轴逐渐变长，视网膜会逐渐变薄，甚至可能因局部变薄受到牵拉造成局部裂孔。在高龄或伴有玻璃体液化情况下，视网膜可能受到牵拉，导致视网膜局部脱离，表现出部分视野遮挡或固定黑幕。高度近视患者出现视网膜脱离的风险明显高于非高度近视患者。

2. 飞蚊症 高度近视患者常常伴有玻璃体液化现象，导致眼前出现黑影飘动，如同蚊蝇在飞舞。这种症状在看白色或明亮背景时尤为明显，严重影响患者的视觉体验。

3. 白内障 高度近视患者的眼轴较长，眼球壁较薄，眼内血管承受的压力增大，进而影响眼内的营养代谢。随着时间的推移，晶状体可能因营养失衡而发生混浊，临床上称之为并发性白内障。这种白内障往往具有发病早、发病率高，晶状体的悬韧带较差，多为核性白内障，且核较大、较硬等特点。

4. 黄斑变性出血 高度近视还可能导致眼底视网膜和脉络组织的关系失调，特别是病变累及黄斑时，可能出现黄斑区出血和裂孔。这些症状会严重损害患者的中心视力，并可能导致永久性视力下降。

5. 青光眼 高度近视还可能导致眼压升高，进而增加患青光眼的风险。青光眼是一种不可逆转的致盲性眼病，对患者的生活质量造成严重影响。

## 并发性白内障的治疗

目前，高度近视并发白内障的主要治疗方法是手术。随着医学技术的进步，手术方式也在不断更新迭代，除了常规的超声乳化摘除术外，更先进、更安全、更精准的手术方式——飞秒激光辅助下的白内障超声乳化摘除术也逐渐成为了主流选择。

对于高度近视患者来说，由于眼轴变长、悬韧带松弛、晶状体核硬、玻璃体液化以及视网膜退行性改变等特点，手术难度较大。因此，在选择手术方式时，患者应充分考虑自身条件和手术风险，与医生进行充分沟通和交流。

除了手术方式的选择外，人工晶状体的选择和术后注意事项也是治疗过程中的关键环节。医生会根据患者的眼底情况、用眼需求以及个人意愿等因素，为患者设计个性化的治疗方案。在眼底条件良好的情况下，患者甚至可以选择能够同时解决近视、老花和白内障问题的人工晶状体，实现术后远近无忧的视力效果。



需要提醒的是，即使手术成功解决了白内障问题，高度近视患者的眼底问题依然存在。因此，患者在术后仍需定期接受眼底检查，以便及时发现并处理潜在的眼底并发症。

## 高度近视的预防措施

高度近视及并发性白内障的预防与日常保健同样重要。以下是一些具体建议。

1. 控制用眼时间 减少手机、电脑、电视等电子产品的使用时间，避免过度用眼导致视疲劳。用眼30~60分钟，应休息10分钟。

2. 保持正确用眼姿势 无论是看书、写字还是使用电子产品，都应保持正确的姿势和距离。避免平躺、侧躺或趴在床上看书，也不要边走边看或在移动的车厢内阅读。

3. 定期检查视力 建议每年至少进行一次视力检查，及时发现并处理视力问题。已经近视的，可在医生的建议下佩戴合适的眼镜，或者选择手术治疗。

4. 合理饮食与运动 均衡饮食，多摄入富含维生素A和C的食物；适当进行户外运动，增强身体素质，都有助于预防近视的发生。

5. 避免眼部外伤 高度近视患者的眼球壁较薄，应避免参与可能导致眼部外伤的剧烈活动。

南宁爱尔眼科医院 贾艳红

## 骨质增生的原因有哪些？

骨质增生即正常骨头出现增生，俗称为长骨刺。绝大部分骨刺都发生在关节周围以及脊柱椎体边缘，那么，骨质增生的原因有哪些呢？

1. 遗传因素 遗传因素在骨质增生的发生中起着重要作用。如果家族中有人患有骨质增生，那么个体患病的风险会显著增加。遗传因素会导致骨骼结构的异常发育，从而引起骨质增生的发生。

2. 生活方式 例如，长期坐姿不正确、缺乏运动、劳累过度

等不良习惯，会增加骨质增生的患病风险；此外，吸烟、酗酒、高盐饮食等不健康的生活方式，也会对骨骼健康造成负面影响。

3. 营养不良 缺乏维生素D、钙质等重要营养素会导致骨骼发育不良，使骨骼容易出现增生现象。因此，保持均衡的饮食结构，摄入足够的营养对于预防骨质增生至关重要。

4. 年龄因素 年龄因素也是导致骨质增生的重要原因之一。随着年龄的增长，骨骼会逐渐失

去密度和弹性，容易出现骨质增生的情况。因此，随着年龄的增长，特别是在中老年时期，应该注意保护骨骼健康，预防骨质增生的发生。

综上所述，骨质增生的原因是多方面的，我们需要从遗传、生活方式、营养和年龄等多个方面综合考虑，采取有效的预防措施，保护骨骼健康，避免骨质增生的发生。

郴州市第一人民医院  
脊柱外科 李红霞

## 预防胃溃疡复发 彻底治疗是关键

胃溃疡是一种常见的消化系统疾病，主要症状是胃痛、食欲不振、餐后饱胀不适。经过正规治疗，大多数患者的病情可以得到有效缓解，但是该病很容易复发，患者为此非常苦恼。那么，胃溃疡为什么容易复发？又该如何预防呢？本文将为大家详细解答。

### 胃溃疡易复发的原因

1. 幽门螺杆菌未彻底根除 幽门螺杆菌是胃溃疡的主要致病菌之一，研究表明，约80%的胃溃疡患者伴有幽门螺杆菌感染。如果患者在治疗过程中未能彻底根除幽门螺杆菌，那么即使溃疡暂时愈合，也会因为幽门螺杆菌的持续存在而导致复发。

2. 不良的生活习惯 长期吸烟、饮酒、饮食不规律、过度劳累等不良的生活习惯会对胃黏膜造成损伤，降低胃黏膜的抵抗力，从而增加胃溃疡的发病以及复发风险。

3. 不良情绪 不良情绪也是导致胃溃疡复发的重要因素。例如，长期的精神紧张、焦虑、抑郁等负面情绪会导致植物神经功能紊乱，影响胃肠道的正常功能，进而引起胃溃疡复发。

4. 药物刺激 阿司匹林、水杨酸钠、对乙酰氨基酚、吲哚美辛等非甾体类抗炎药，以及某些激素类药物，会对胃黏膜造成刺激和损伤，长期服用这些药物会增加胃溃疡发病以及复发风险。

5. 治疗不规范 一些患者在治疗过程中未能按照医生的医嘱规范用药，或者擅自停药、换药等，都会导致治疗不彻底，从而增加胃溃疡的复发风险。

### 如何预防胃溃疡复发

1. 彻底根除幽门螺杆菌 对于伴有幽门螺杆菌感染的胃溃疡患者，应该严格按照医生的医嘱规范用药，彻底根除幽门螺杆菌，不仅可以减少复发的风险，还可以降低胃溃疡进展为胃癌的风险。

2. 改善生活习惯 改善生活习惯是预防胃溃疡复发的重要措施之一。患者应该戒烟、戒酒、饮食规律、避免过度劳累等。此外，还应该保持良好的心态，避免长期的精神紧张和负面情绪影响病情。

3. 合理用药 如果需要长期服用对胃黏膜造成刺激的药物，应该在医生的指导下合理用药，避免药物对胃黏膜造成刺激和损伤。对于非必要的药物，患者应该尽量减少使用或者避免使用。

4. 定期复查 胃溃疡患者应定期复查，以便追踪治疗效果，及时发现复发迹象，并采取相应的治疗措施。一般来说，胃溃疡患者应该每年进行一次胃镜检查，以全面了解病情的变化。

胃溃疡作为一种常见的消化系统疾病，其复发问题一直备受关注。通过深入分析胃溃疡复发的原因，人们可以更好地采取预防措施，如彻底根除幽门螺杆菌、改善生活习惯、合理用药、定期复查等，以降低胃溃疡的复发风险，提高生活质量，保障患者的健康。

湘潭县中医医院消化内科 胡滨