

了解预防和治疗方法 远离白内障

白内障是一种常见眼病，影响着全球数亿人的视力。随着年龄的增长，白内障的发病风险逐渐增加，但幸运的是，通过科学的预防和治疗，可以有效预防白内障的发生并延缓病情进展。本文将为大家详细介绍白内障的成因、症状、预防和治疗方法，让您远离白内障的困扰，拥有一个明亮的世界。

白内障的病因及症状

照相机之所以能够清晰拍出远近不同物体的影像，是因为它有一个镜头，而眼睛的“镜头”就是晶状体，它负责将光线聚焦在视网膜上，让我们看到清晰的世界。如果晶状体出现浑浊，变得模糊不清，就好比眼睛的“镜头”出了问题，人们就会看不清，这就是白内障的发病机制。

引起白内障的原因很多，如年龄、遗传、眼部疾病、生活习惯等，其中，年龄是最常见的因素。随着年龄的增长，晶状体的蛋白质会发生变性，导致混浊。此外，一些眼部疾病，如青光眼、葡萄膜炎等也可能导致白内障的发生。

白内障最常见的症状就是视力下降；此外，患者还可能会感到视物模糊、色彩感知改变，或者出现眩光、复视等现象。一旦出现这些症状，一定要及时就医，以便早期发现和治疗白内障。

白内障的治疗方法

1. 药物治疗 目前尚无特效药物能够彻底治愈白内障，但一些药

物，如吡诺克辛滴眼液、还原型谷胱甘肽滴眼液等，可以缓解症状，延缓病情进展。

2. 手术治疗 手术是治疗白内障的主要手段，最常用的是白内障超声乳化吸除术联合人工晶状体植入术。手术过程通常只有几分钟到十几分钟，具有创伤小、恢复快、效果好的优点。手术后，大部分患者的视力可以得到显著提升。

3. 激光治疗 近年来，激光治疗也成为治疗白内障的一种新方法，该方法具有精度高、并发症少的优点，但并非适用于所有白内障患者。

4. 中医治疗 中医治疗白内障主要采用中药内服、针灸、推拿等方法，旨在调理全身气血，改善眼部血液循环，从而达到治疗白内障的目的。

需要注意的是，每位患者的情况有所不同，具体治疗方案应根据患者的病情和身体状况来制定个性化的治疗方案，同时保持良好的生活习惯和心态，也是治疗白内障的重要辅助手段。



白内障的预防措施

预防白内障，我们需要采取一系列的健康生活方式和眼部保护措施。

首先，保持均衡的饮食是非常重要的。日常应确保摄入足够的维生素C、维生素E、维生素A以及锌等抗氧化物质，以帮助延缓晶状体的老化过程。

其次，适度运动也是预防白内障的重要一环。规律地进行有氧运动，如散步、慢跑或游泳，有助于提升整体健康水平，从而降低白内障的发病风险。

此外，保护眼睛免受外界伤害也是预防白内障的关键。长时间暴露在强烈阳光下会增加眼睛受损的风险，出门建议佩戴防护眼镜。长时间使用电子设备也会对眼睛造成压力，应定期休息，避免长时间用眼。

最后，保持良好的眼部卫生习惯，如定期清洁眼睛和避免揉眼等，也有助于预防白内障的发生。

白内障的常见认知误区

白内障的治疗过程中，患者常常会陷入一些认知误区，以至于耽误治疗。

误区一：白内障要“成熟”了才能做手术。过去由于医疗技术有限，确实有这样的说法，但现在的手术方式多样，技术也非常成熟，不必等到“成熟”再做手术，以免影响生活质量。

误区二：白内障只能通过手术治疗。其实，对于一些早期白内障，药物治疗和积极调整生活方式也可以起到很好的治疗效果。

误区三：白内障手术风险很大。实际上，随着医学技术的不断进步，白内障手术已经非常安全。只要选择正规的医院和医生，手术风险是完全可控的。

误区四：手术后复发是因为手术失败。有些老人做了白内障手术以后，视力很快又下降了，其实，这并非是手术失败导致的，而是其他疾病引起视力下降，如视网膜中央静脉阻塞、老年性黄斑变性等。

白内障虽然很常见，但只要我们采取正确的预防和治疗方法，就可以有效预防白内障的发生，并降低其对我们生活的影响。让我们从现在开始，养成良好的生活习惯，保护好自己的眼睛吧。

河池爱尔眼科医院 蓝正荣

腰椎手术前后有哪些注意事项？

腰椎是脊椎的一部分，具有支撑、维持腰部活动的重要作用。当腰椎出现问题时，如腰椎间盘突出、腰椎骨折等，大多需要通过手术来恢复其正常功能。面对腰椎手术，很多患者会感到担忧和害怕。那么，腰椎手术究竟安全吗？手术前后应该注意些什么呢？

手术前后的准备工作

1. 术前

(1) 术前评估与医患沟通：决定进行腰椎手术前，医生会先对患者的整体健康状况进行全面评估，包括患者的病史、家族史、过敏史等，手术室护士做好手术获得性压カ性损伤的评估。通过术前评估，医生会与患者深入沟通，全面了解患者的需求和期望，从而制定个性化的手术方案。

(2) 术前检查与准备：手术前，患者需要进行一系列实验室检查和影像学检查，如血常规、尿常规、心电图、B超、CT、MRI等。同时，医护人员还会指导患者进行手术体位训练（一般为俯卧位），以及术后在床上大小便。此外，患者还需要按照医生的指导调整饮食、停用某些可能影响手术的药物等。这些准备措施有助于降低手术风险，确保手术的顺利进行。

(3) 心理准备与术前教育：面对手术，患者难免会感到紧张和恐惧，为此，医生还会对患者进行心理评估，并提供必要的心理支持和安慰。同时，医生还会向患者介绍手术过

程、可能的风险及应对措施等，帮助患者做好心理准备，增强信心。

2. 术中

(1) 麻醉与手术体位：腰椎手术通常采用全身麻醉或局部麻醉，麻醉师会根据患者的具体情况选择合适的麻醉方式，确保患者在手术过程中的舒适与安全。医生还会根据手术需要随时调整患者的体位，以确保手术视野清晰和操作准确性。

(2) 手术步骤：腰椎手术的具体步骤因病情而异，通常包括切开皮肤、暴露腰椎、进行病变处理等。医生会根据术前的评估结果和手术方案，采用最适合的手术方法，并严格遵守手术操作规程，确保手术的准确性和安全性。

(3) 术中监测与应急处理：手术过程中，医生会时刻关注患者的生命体征变化，如心率、血压、呼吸等，并做好术中获得性压カ性损伤的预防。同时，手术室还会配备专业的急救设备和药品，以应对可能出现的意外情况。

3. 术后

(1) 疼痛管理与药物治疗：术后疼痛是患者普遍面临的问题，医

生会根据患者的疼痛程度选择合适的药物治疗方案，如镇痛药、消炎药等。同时，医生还会教会患者一些自我缓解疼痛的方法，如深呼吸、放松训练等，帮助患者更好地应对疼痛。

(2) 康复训练与功能恢复：术后康复训练是帮助患者恢复腰椎功能的关键。医生会根据患者的恢复情况制定个性化的康复计划，指导患者进行适当的锻炼和活动，旨在促进腰椎的灵活性和稳定性，提高患者的生活质量。

(3) 心理支持与情绪管理：术后的康复过程不仅是对身体的考验，也是对心理的考验。医生会关注患者的心理状态变化，提供必要的心理支持和安慰，还会教会患者一些情绪管理的方法，如积极心态、放松训练等。

(4) 定期随访与持续监测：术后定期随访是确保患者康复效果的重要措施。医生会定期对患者进行随访检查，了解他们的康复进展和身体状况，包括体格检查、影像学检查等，以确保手术效果以及尽早发现潜在问题。

家庭与社会的支持

1. 家庭支持与陪伴 家庭的支持和陪伴在患者的康复过程中起着至关重要的作用。家人的关心、鼓励和陪伴可以帮助患者保持积极的心态，增强康复的信心和动力，家人还可以协助患者进行康复训练、提供日常照顾等，确保患者在康复期间得到充分的休息和营养。

2. 社会支持与理解 社会的支持和理解也对患者的康复至关重要。医疗机构、社区组织和公众应该共同努力为患者提供一个友好的康复环境，包括提供康复设施、宣传康复知识、提供心理支持等。一个包容、支持的社会环境可以帮助患者更好地融入社会，重拾生活的乐趣。

腰椎手术虽然具有一定的风险性，但通过充分的术前准备、严谨的手术操作和细致的术后康复护理，可以有效地降低手术风险。同时，家庭和社会的支持也是患者康复过程中不可或缺的力量，可以为腰椎手术患者的安全保驾护航，助他们重获健康。

南宁市中医医院 黄选桦