



白内障的治疗方法与术前准备

白内障是什么？简单来说，白内障是一种影响眼睛晶状体的疾病。晶状体是位于眼球内部的一个透明组织，它负责将光线聚焦在眼球后部的视网膜上，以便正常视物。然而，当晶状体变得模糊或浑浊时，就会导致视力模糊，这种情况被称为白内障。该病可能是由于年龄的增长、眼部损伤、长时间接触紫外线、糖尿病或与遗传相关的因素引起的。

白内障的常用治疗方法

患病之后，患者容易出现视力模糊、难以辨认颜色、对光线敏感、对对比度的感知减少以及夜间视力下降。白内障并不会引起眼球疼痛或红肿，因此患者在早期很难自查。如果白内障进展较快，可能会引起视力急剧减退，从而被患者察觉，但往往来到医院，患者的白内障症状已经较为严重，需要手术进行治疗。白内障的治疗方法取决于患者的症状和视力损失程度。最常用的治疗

方法是手术，手术方式包括超声乳化白内障摘除联合人工晶体植入术等，可以大大提高患者的视力。手术过程中，医生会将浑浊的晶状体取出，并置换为一颗人工晶状体，目的是恢复眼睛的正常视力。这种手术通常是安全且有效的，恢复情况也会很快。虽然很多老年人对于手术治疗方式心存恐惧，但从目前的治疗效果来看，手术治疗仍然是最为有效、最为安全的治疗手段。

手术治疗白内障有哪些优势

手术治疗白内障是目前应用广泛且最常见的方法之一。手术治疗白内障可以显著改善视力，提高患者的生活质量。

1. 切除白内障：包括超声乳化白内障摘除联合人工晶体植入术等，通常使用先进的技术和仪器，如超声乳化和激光技术，可以有效地去除晶状体中的浑浊物质。

2. 效果持久：手术治疗白内障的效果通常是持久的。一旦

手术成功，晶状体将被取代并恢复透明，这使得患者可以持续地享受更好的视觉。

3. 快速康复：白内障手术通常是一个简短且相对简单的过程，通常在15到30分钟内完成。患者在术后很快就能看见明显的改善，并且康复期非常短暂。

4. 安全性高：手术治疗白内障的风险通常很低，因为它是一种常规且成熟的技术。手术过程通常由经验丰富的专业医生进行，他们可以有效地掌握手术技术并避免并发症的发生。

5. 解决配镜和眼镜失真问题：白内障手术还可以解决白内障引起的配镜和眼镜失真问题。手术后，一些患者不再需要使用近视或远视眼镜，或者只需佩戴低度镜片。

6. 解决其他眼部问题：在手术治疗白内障的过程中，医生可以同时解决其他眼部问题，如青光眼或眼底病变等。这样，患者可以减少接受多项眼科手术的需要。

尽管手术治疗白内障有许多优势，但患者往往对这种有创治疗方式心生恐惧，认为手术治疗昂贵、不安全。实际上，在现代临床医学的技术支持之下，白内障手术的安全性极高，只要选择正规的医院，做好充分的术前准备，白内障可以轻轻松松治疗。

做白内障手术需要做什么准备

患者接受白内障手术前需要进行一系列的准备工作，以确保手术的安全与成功：

1. 眼科评估：患者应与眼科医生进行初步的咨询与评估。医生将对患者进行眼部检查，如测量眼压、眼轴长度等，以确定眼球的状态和手术的适宜性。

2. 沟通病史：患者需要提供个人健康史和药物史，以便医生了解患者的整体健康状况，判断是否存在可能影响手术效果的潜在风险因素。

3. 药物准备：在手术前的一

段时间内，患者通常需要暂停或调整使用一些特定的药物，如抗凝剂、抗血小板药物等，以减少手术过程中的出血风险。

4. 饮食安排：患者还需遵守医生的饮食要求，如手术前几个小时内通常要求空腹，避免进食或饮水。

5. 其他准备：在手术当天，患者应穿着舒适宽松的衣物，避免使用化妆品和佩戴珠宝等物品。在保持眼部清洁的同时，患者可以按医生指示使用抗菌眼药水进行洗眼，以保持眼部卫生。在手术前患者还应该安排好术后的休息与护理，以便手术后有充足的休息时间并接受必要的药物治疗。

6. 心理准备：在手术前，医生会与患者详细讨论手术过程、风险和术后恢复等事项，并解答患者的疑问和顾虑。

这些准备有助于确保手术的安全性和顺利进行，并为术后的恢复提供良好的条件。

(柳州市柳铁中心医院 廖丽萍)

如何早期预防老年人骨质疏松

骨质疏松是一种常见的骨骼系统疾病，在老年人中尤为突出。随着年龄的增长，骨骼的代谢逐渐失衡，骨量减少，骨质变得脆弱，容易引发骨折等严重后果。因此，早期预防老年人骨质疏松尤为重要。本文将简要介绍骨质疏松的概念、发病原因及其对老年人生活质量和身体健康的影响，阐述老年人骨质疏松的常见症状和检查方法，分析影响老年人骨质疏松预防工作的因素，并探讨针对不同阶段和类型的老年人如何制定个性化预防方案，以期为读者提供有价值的参考。

一、骨质疏松的概念、发病原因及影响

1. 骨质疏松的概念

骨质疏松是指骨组织内的骨量减少、骨小梁变细、骨皮质变薄，导致骨骼的脆性增加，易发生骨折的全身性骨骼疾病。这种疾病在老年人中尤为普遍，且随着年龄的增长，发病率逐渐上升。

2. 发病原因主要包括以下几个方面：

年龄因素：随着年龄的增长，人体的骨量逐渐减少，骨质疏松的风险也相应增加。

内分泌因素：雌激素水平下降、甲状腺激素分泌异常等，都可能导致骨质疏松的发生。

遗传因素：骨质疏松与遗传有一定关系，家族中有骨质疏松病史的人，其患病风险较高。

生活习惯：长期缺乏运动、饮食不均衡、吸烟、过量饮酒等不良生活习惯都可能增加骨质疏松的风险。

3. 对老年人生活质量和身体健康的影响

骨质疏松对老年人的生活质量和身体健康产生严重影响。由于骨骼变得脆弱，老年人容易发生骨折，尤其是髋部、脊柱和手腕等部位的骨折。骨折不仅会给老年人带来身体上的痛苦，还可能导致长期卧床、生活不能自理等严重后果，严重影响其生活质量。

二、老年人骨质疏松的常见症状及检查方法

1. 老年人骨质疏松的常见症状包括：患者常出现腰背痛或全身骨骼疼痛，尤其在翻身、起坐时疼痛加剧；身高缩短、驼背。

2. 检查方法
骨密度检测。

血液检查：检查血钙、血磷、碱性磷酸酶等指标。

X线检查：通过X线检查，观察骨骼的形态和结构变化。

三、早期预防与个性化方案制定

1. 针对影响老年人骨质疏松预防工作的因素，我们提出以下对策：

改善生活习惯：鼓励老年人保持规律的作息时间，戒烟限酒，避免过度熬夜。

调整饮食结构：建议老年人多摄入富含钙、磷、维生素D等营养素的食物，如牛奶、豆制品、海产品等。控制盐、糖、脂肪等的摄入量。

加强体育锻炼：适当的运动有助于增强骨骼的力量和密度。老年人可选择散步、打太极拳、练瑜伽等低强度运动方式。

2. 个性化预防方案：
对于骨量正常或骨量减少的老年人，重点在于通过改善

生活方式、调整饮食结构、加强体育锻炼等方式，延缓骨质疏松的发生。

对于已确诊为骨质疏松的老年人，除了采取上述措施外，还需根据病情严重程度，考虑使用抗骨质疏松药物进行治疗。

四、合并其他慢性疾病或使用药物的影响与建议

1. 合并其他慢性疾病的影响
如高血压、糖尿病等。这些疾病可能对骨质疏松的预防和治疗产生一定影响。例如，某些治疗慢性疾病的药物可能影响骨骼健康，导致骨质疏松的风险增加。

2. 药物使用的影响与建议
需要使用药物治疗慢性疾病的老年人，应在医生的指导下进行用药，关注药物对骨骼健康的影响，定期进行骨密度检测，以便及时发现并处理骨质疏松问题。在使用抗骨质疏松药物时，应严格按照医嘱服用，并注意药物的不良反应和禁忌症。

五、家庭成员、专业人士及社区机构的作用与建议

1. 家庭成员的作用与建议
家庭成员在老年人骨质疏松预防中扮演着重要角色。在日常生活中，家庭成员可以协助老年人改善饮食习惯，增加

富含钙和维生素D的食物摄入。鼓励老年人进行适量的运动，陪伴他们散步、打太极拳等，以增强骨骼力量。

2. 专业人士的作用与建议
医生、营养师等专业人士在老年人骨质疏松预防中具有专业指导作用。为老年人提供个性化的预防方案，根据老年人的身体状况和骨质疏松程度制订合适的饮食和运动计划。定期为老年人进行骨密度检查，及时发现并处理骨质疏松问题。加强预防骨质疏松知识的普及和教育，提高老年人和家庭成员的预防意识。

3. 社区机构的作用与建议
社区机构可以通过组织健康讲座、义诊活动等方式，为老年人提供骨质疏松预防知识和相关服务。建立老年人健康档案，定期跟踪和评估老年人的骨骼健康状况。

六、总结

早期预防老年人骨质疏松对于提高生活质量、降低摔伤风险及减少经济负担具有重要意义。通过改善生活习惯、调整饮食结构、加强体育锻炼、普及预防骨质疏松知识等方式，可以有效延缓骨质疏松的发生。

(鹿寨县中医医院创伤骨科 莫振)

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936