



防治白内障 保护眼健康

白内障是指晶状体硬化和混浊引起的视力下降，是一种常见的眼疾。晶状体是位于眼球内的透明组织，它能够调节眼球的焦距，使人们在看远处的物体时，眼球处于放松状态；而看近处的物体时，晶状体则会变厚，使光线聚焦在视网膜上，从而形成清晰的图像。当晶状体硬化和混浊时，就会导致视力下降，这就是白内障。

白内障的病因

导致白内障的原因有很多，常见的包括年龄、遗传、环境因素、眼外伤、眼病等。

年龄是白内障发生的主要原因之一，随着年龄的增长，晶状体逐渐变硬，变得不透明，导致白内障的发生。遗传因素也会增加白内障的风险。环境因素包括紫外线、辐射、药物等。眼外伤和眼病也会导致白内障的发生。

白内障可以分为先天性白内障和后天性白内障两种。先天性白内障是指出生后就存在

的白内障，通常是由于遗传或宫内发育不良等原因引起的。后天性白内障则是指由于年龄、环境、外伤等原因引起的白内障。

白内障的症状

1. 视力模糊：这是最常见的白内障的症状，尤其是渐进性视力模糊，往往在早晨较清醒时看东西比较清楚，到了下午、晚上就会觉得视力模糊更明显。

2. 复视：看物体时觉得一个物体有两个影像，特别是看近处物体时更明显，这是白内障常见的症状。

3. 近视度数加深：由于白内障患者多数有老花镜的佩戴史，随着白内障的发展，近视度数也会逐渐加深，这也是白内障常见的症状之一。

4. 对比敏感度下降：对比敏感度是衡量视力的重要标准之一，对比敏感度下降就会造成视力下降。

5. 光线敏感性增加：白内障患者对光线的敏感性增加，

在强光下工作或户外活动时，白内障患者会感到刺眼，严重时会导致眩晕。

6. 色觉障碍：白内障患者有时会感到颜色分辨能力下降。

白内障的危害

1. 视力减退：由于白内障的影响，患者视力会逐渐减退，影响生活与工作。

2. 引起青光眼：如果不及治疗白内障，任其发展，有可能导致青光眼，进一步引起视神经萎缩和视力丧失。

3. 失明：随着白内障病情的发展，最终可能会导致失明。

4. 引起其他眼部疾病：白内障患者由于晶状体膨胀，可引起眼压升高，导致青光眼、视网膜裂孔和视网膜脱离等严重并发症。

治疗方法

1. 药物治疗：目前尚无特效药物可以治疗白内障，但可以通过药物来缓解症状，如使

用散瞳剂、抗氧化剂、维生素等。

2. 手术治疗：对于已经严重影响视力的白内障患者，可以考虑手术治疗。目前常用的手术方法有超声乳化人工晶状体植入术和白内障囊外摘除术等。

3. 激光治疗：激光治疗是一种新型的白内障治疗方法，可以通过激光技术来修复晶状体，从而改善视力。

4. 中医治疗：中医认为白内障是由于年老体衰、肝肾两虚、脾虚失运等因素引起的，可以通过中药调理、针灸等中医治疗方法来缓解症状。

5. 康复训练：对于因白内障引起的视力障碍患者，可以进行康复训练，如视觉训练、眼球运动等，有助于改善视力。

预防措施

白内障的预防措施包括保持健康的生活方式、避免紫外线照射和避免接触有害物质等。

1. 保持健康的生活方式可以降低患白内障的风险，主要

包括保持均衡的饮食、适度运动、避免吸烟和饮酒等。饮食方面，应该多吃富含维生素C、维生素E和叶黄素等营养素的食物，如猕猴桃、橘子、青椒、菠菜、南瓜、杏仁、花生、核桃等。

2. 避免紫外线照射。紫外线照射可以导致晶状体变混浊，因此应该避免长时间暴露在强烈的阳光下或紫外线照射下。外出时应该戴墨镜或遮阳帽来保护眼睛免受紫外线的伤害。

3. 避免接触有害物质。一些有害物质，如农药、重金属等，也可能导致晶状体变混浊。因此应该避免直接接触这些有害物质，如戴防护手套和面具等。

4. 定期进行眼科检查。定期进行眼科检查可以及早发现并治疗任何潜在的眼部问题，包括白内障。请遵循医生的建议，并根据需要进行相应治疗。

(柳州市人民医院眼科 韦笑一)

支原体肺炎患儿护理指南

儿童支原体肺炎是儿童呼吸道感染中的一种常见疾病，其病因主要是由支原体菌引起。这种疾病具有一定的季节性特点，尤其是在冬春季节容易集中暴发。因此，在孩子容易受到感染的时期，家长和护理人员需要警惕，并做好相关的预防和护理工作。本文从几个关键方面入手，为大家提供一份护理指南。

了解支原体肺炎

支原体是一种比细菌更小的微生物，可以独立生存，但不具备细胞壁，这就使得它在对抗一些传统抗生素时具有较强的抵抗力，治疗起来较为棘手。

支原体肺炎是由肺炎支原体引起的一种常见的呼吸道感

染，其主要症状包括持续干咳、发热、喉咙痛等。如果不及治疗，可能会发展为严重的肺部并发症。

儿童支原体肺炎症状

1. 持续干咳：这是支原体肺炎最常见的症状之一，患儿常常表现为无痰或少痰的干咳。

2. 发热：多数患儿会伴有不同程度的发热，热度在38摄氏度左右，可持续数天至一周不等。

3. 喉咙痛：患儿可能会出现喉咙痒、疼痛等不适症状，吞咽时症状加重。

4. 肺部症状：医生听诊患儿肺部时，可能会听到湿啰音或其他异常呼吸音。

5. 其他症状：部分患儿可能出现胸痛、乏力、头痛

等症状。

治疗方法

通常包括药物治疗、充分休息和保持水分摄入等综合措施。医生会根据患儿的具体病情开具合适的抗生素，如大环内酯类抗生素。

充足的休息对于身体的恢复至关重要，这能让患儿的免疫系统有足够的能量来对抗病原体。同时鼓励患儿多喝水，不仅有助于稀释痰液，使其更易咳出，还能预防因发热导致的脱水。

家庭护理要点

密切观察症状是关键的第一步。家长需要时刻留意患儿的体温变化、咳嗽的频率和性质、呼吸的节奏以及精神状态等。定期测量体温并记录下来，以便能清晰地掌握体温的波动趋势。如果发现孩子的咳嗽在夜间加重，或者呼吸变得异常急促，应立即与医生沟通，调整治疗方案。

为孩子创造一个良好的室内环境同样重要。保持室内空气流通，新鲜的空气有助于呼

吸道的顺畅。每天定时开窗通风，让室内外的空气得以交换。同时，要注意避免室内有烟雾、粉尘以及强烈的刺激性气味，这些都刺激患儿敏感的呼吸道，加重咳嗽和不适。

营养支持是增强患儿免疫力的基础。在患病期间，患儿的身体需要更多的能量和营养来对抗疾病。提供富含维生素C、维生素D、蛋白质和矿物质的食物，如橙子、猕猴桃、鱼肝油、瘦肉、鱼类、蛋类和豆类等。可以制作营养丰富的汤羹、粥品，既能满足营养需求，又易于消化吸收。避免给孩子食用油腻、辛辣和过甜的食物，以免加重肠胃负担。

在患病期间，患儿心理上可能会感到恐惧和不安。家长和护理人员要给予他们足够的情绪支持和关爱。用温柔的话语安慰他们，陪伴他们一起渡过难关。可以通过讲故事、玩轻松的游戏等方式转移患儿的注意力，减轻疾病带来的痛苦和焦虑。

预防措施

预防儿童支原体肺炎同样

不容忽视。培养孩子良好的个人卫生习惯是第一道防线，教导孩子勤洗手，尤其是在饭前便后、接触公共物品后。在支原体肺炎高发期，尽量避免带孩子去人员密集、空气不流通的场所，并减少与生病人员的接触。鼓励孩子积极参加适量的体育活动，如散步、跑步、游泳等，增强体质。同时，保持良好的生活习惯和规律的作息时间，保证充足的睡眠，有助于维持免疫系统的正常功能。

儿童支原体肺炎常常给孩子的身体带来不适，也让家长忧心忡忡。不过，只要掌握科学正确的护理方法，落实有效的预防措施，并且积极配合医生开展精准治疗，大多数孩子都能顺利康复。家长和护理人员肩负着陪伴、护理的责任，通过了解支原体肺炎的症状和特点，家长和护理人员能够更有针对性地采取有效的治疗和护理措施，助力孩子早日康复，恢复活力。同时，保持与医生的良好沟通，及时反馈孩子的病情发展情况，是确保治疗成功的关键所在。

(柳州市妇幼保健院 唐俊芳)

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