

揭秘白内障：从模糊到清晰的视力重生之路

□刘秀峰
砀山县人民医院眼科

视力是我们直观了解这个世界的重要窗口，因此，保持视力健康是许多人非常关注和重视的方面。只是对许多老年人来说，由于年龄的增长，可能会发现自己的视力逐渐模糊，甚至对正常的生活造成影响。而视力下降的原因，可能和白内障这种常见的眼科疾病有关。本文将详细揭秘白内障，从其成因、症状到治疗及预防方法，揭示视力从模糊到清晰的重生之路。

一、白内障的概念

白内障在医学上定义为晶状体浑浊。而晶状体在眼球内主要负责聚焦光线至视网膜上，从而形成清晰的图像。如果晶状体因某些原因变得浑浊时，就会导致光线难以正常从中穿过，视力也因此下降。而白内障是导致人们视力模糊甚至失明的主要原因之一，尤其在老年人群中，白内障带来的影响更为显著。

白内障具体可以分为多种类型，其中包括老年性白内障、外伤性白内障以及先天性白内障等。老年性白内障属于白内障中最为多见的一种类型，这也是眼球老化的一种自然表现，随着年龄的增长，晶状体代谢会随之逐渐衰减，最终导致浑浊。

二、白内障的成因

白内障的形成原因复杂多样，一般主要包括以下几个方面：

首先，老化因素。随着人们年龄的增长，晶状体蛋白质会发生变性，从而致使晶状体的透明度下降，并形成浑浊；其次，遗传因素。如果家族中有存在白内障史的人，那么其亲属患有白内障的风险相对较高；第三，代谢异常。如果是长期患有代谢性疾病的患者，如糖尿病患者，疾病会对晶状体的正常代谢造成影响，从而增加白内障发病的风险；第四，外伤因素。如果眼部由于外伤而受到了损害，如钝器击伤或者穿通伤等，可能会对晶状体造成直接的损伤，从而导致白内障的发生；最后，辐射和药物因素。如果眼睛长期在紫外线辐射下暴露，或者长时间使用一些含有激素类的药物，也可能进一步增加患白内障的风险。

三、白内障的症状

白内障会有多种症状表现，其中主要包括视力模糊、色觉改变、光敏感、双重视觉以及夜间视力明显下降等。

1. **视力模糊**：白内障在发现早期，患者可能会有轻微的视力模糊感受，但是随着病情的不断发展，视力会显著下降，导致患者需要更亮的光线才能看清物体。

2. **色觉改变**：白内障会导致患者的晶状体对颜色的感知能力出现变化，患者可能因此发现颜色偏暗淡或者失真，尤其是对蓝色和紫色的色觉改变明显。

3. **光敏感**：白内障患者对光线敏感度会显著提升，尤其是难以面对强光，否则会出现明显的刺痛或者眩光感，往往需要佩戴墨镜才能降低不适感。

4. **双重视觉**：当白内障患者的疾病发展到一定程度，其可能出现双重视觉或者重影现象，这是由于晶状体浑浊致使光线折射出现异常所致。

5. **夜间视力下降**：白内障患者在夜间或者昏暗的环境中，视力会明显下降，这会导致对夜间行走等正常活动造成影响。

四、白内障的治疗方法

1. **观察**：对于白内障处于早期的患者，若视力还行，不会对生活带来较大的影响，一般可以选择定期观察，暂时不对其进行干预治疗。

2. **药物治疗**：白内障治疗常用的药物可以对眼睛局部循环及营养环境进行改善，但是对于已经浑浊的晶状体，不能使其恢复透明。另外需要注意的是，当前市面上有一些宣称可以治疗白内障的滴眼液，实际上这些药物只能对白内障的发展进程进行延缓，不能根治白内障。

3. **手术治疗**：当白内障发展到对视力造成严重影响时，就需要进行手术治疗。白内障手术治疗原理是取出眼睛内部已浑浊的晶状体，再植入透明的人工晶体。而白内障超声乳化吸除联合人工晶状体植入术是目前临床上最常用的手术方式。

五、白内障的预防及日常管理

1. **预防紫外线**：要预防白内障，我们要避免长时间让眼睛在紫外线下暴露，否则会加速晶状体的老化，增加白内障的发病风险。我们出门可以佩戴墨镜以减少紫外线对眼睛的伤害。

2. **均衡饮食**：日常中，多摄入富含维生素C和维生素E等抗氧化物质的食物，如新鲜的蔬菜和水果，有助于减缓晶状体的老化过程。

3. **避免眼部外伤**：为了预防白内障，还要注意保护眼睛，避免眼部受到外伤而增加患病风险。

4. **定期检查眼睛**：老年人等高危群体应定期进行眼科检查，这是预防及早期发现白内障的关键措施。若在日常生活中察觉到视力减退或任何眼部不适症状，应立即寻求专业医疗帮助。

总之，白内障是一种常见的眼部疾病，尤其在老年人群中发病率更高。为了更好地保障眼部健康，我们需要更加关注眼部的健康状况，日常做好预防工作，并在发现任何异常时及时寻求专业治疗。

“游戏”有趣，但避免过度——警惕“游戏障碍”

□汪蓬籽 芜湖市第四人民医院临床心理科

游戏障碍目前以预防为主，防治结合，根据个体的实际情况采用以心理治疗为主的综合干预模式。

1. **树立正确的游戏观念**：应树立正确的游戏观念，明确游戏只是生活中的一小部分，因此要合理安排游戏时间，避免游戏时间过长导致沉迷。

2. **设定合理的游戏时间限制**：为了避免游戏时间过长导致沉迷，应设定明确的游戏时间。比如学生每天放学后以安排半小时的游戏时间，时间一到就应停止游戏，或者每天在完成某项任务目标后就停止游戏；成年人则可以在下班后，为了放松一天的劳累而适当游戏，可以在游戏中的时间管理工具进行设置来管理自己的游戏时间。

3. **兴趣爱好多元化发展**：除了游戏，我们可以培养多元化的兴趣爱好，比如阅读、听音乐、运动或者外出游玩等。通过多元化的兴趣爱好不仅能丰富个人的生活，同时也能转移对游戏的注意力，减少对游戏的依赖性。

4. **加强自我监督**：如果发现自己有过度游戏的倾向，应及时调整心态及行为方式，如果感到无法自控，可以寻求家人或者朋友的帮助与监督。

5. **家庭与社会支持**：家庭和社会在预防及治疗游戏障碍方面也有着积极作用。家长要加强对孩子的教育及引导，关注孩子的游戏行为及心态；学校及社会则应加强对游戏障碍的宣传与教育，提高公众对游戏障碍的认知及重视程度。

6. **寻求专业医疗机构治疗**：游戏障碍一般应去精神专科医院就诊评估，采用药物、心理、物理等综合治疗，目前尚无针对游戏障碍的药物，但游戏成瘾患者可能共病其他精神障碍或躯体疾病，需要药物对症治疗；心理治疗包括认知行为治疗、动机激活、家庭治疗等；减少游戏障碍的失控性游戏行为、增强戒断动机、纠正认知偏差及促进长期康复有一定的效果；其他治疗可能会改善游戏障碍患者的大脑控制功能或降低游戏的冲动，但需要进一步研究论证。

总之，游戏障碍的危害是多维度的，针对游戏障碍的预防至关重要，游戏障碍具有慢性复发的特征，特别需要早期识别干预和积极治疗，后续仍要持续评估和关注，防止复发。游戏障碍的预防与个人、家庭、社会密切相关，需要引起全社会共同关注。

首先，游戏障碍会导致身心健康受损。长期沉迷于游戏不仅会让视力下降，还会导致出现颈椎病、肥胖等身体健康问题；同时，过度游戏还会引发抑郁、焦虑等一些心理健康问题。

其次，游戏障碍会造成家庭关系紧张。游戏障碍者通常会忽视家庭责任和义务，致使和家人的沟通减少，甚至引起家庭矛盾与冲突。

第三，游戏障碍会导致学业或工作受阻。对青少年而言，过度游戏会占用大量的学习和休息时间，对学习造成严重影响，对成年人而言，过度游戏可能会导致无心工作。

第四，游戏障碍会造成社交能力下降。虽然游戏具有一定的社交功能，但如果过度依赖线上社交，会导致现实的人际交往能力下降，甚至出现社交恐惧。

四、如何避免和治疗游戏障碍

当采取健康的饮食习惯和进行适合自己自身状况的运动来保持适宜的体重水平，以减轻对关节的额外压力，从而降低脱位的风险。

3. **定期复查和咨询医生**：在定期复查中，医生可能会进行一系列的检查和评估，包括X光、MRI等影像学检查，以了解人工关节的位置和稳定性；血液检查，以排除感染或出现其他并发症的可能性；物理治疗师的评估，以指导康复训练和活动的选择。此外，患者应保持与医生的良好沟通，及时向医生汇报手术后的恢复情况，包括疼痛、肿胀、活动受限等症状的变化。如果出现任何不适或疑问，患者应及时联系医生，以便得到专业的建议和调整治疗方案。

髓关节置换术后的护理至关重要，可以减少并发症的发生，提高患者的康复质量。在术后的早期，患者应注意保持关节的稳定，避免过度活动，遵循医生和护士的建议进行康复训练；康复训练是髓关节置换术后恢复的重要环节。患者应该积极参与康复计划，按照医生和护士的建议进行康复训练。这些训练有助于增强肌肉力量和稳定性，提高髓关节的功能。

2. **日常活动**：①避免长时间站立或坐下：长时间站立或坐下会增加髓关节的压力，增加脱位的风险。患者应尽量避免长时间保持同一姿势，可以适当休息并改变姿势，减轻对髓关节的负荷。②避免进行高承重活动：由于高承重活动会对髓关节施加额外压力，从而增加脱位的风险，患者应避免搬重物或参与剧烈运动。建议选择低强度的体力活动作为起始，并根据医生的专业建议，逐步且谨慎地增加活动强度。③保持适宜的体重：肥胖是增加髓关节置换术后脱位风险的一个重要因素。因此，患者应

事情上，结合自身的兴趣爱好，通过思想转移，积极参与社会活动，能够释放产妇的抑郁情绪。

主动求助方法：罹患产后抑郁症的产妇常常有一种无助感，经过专家分析，认为这种无助感是年幼被家人忽视的阴影。这也是产妇希望获得家人关注的求救信号，通过主动寻求他人关注也是有效改善自身不良情绪的有效方法。

行为调整方法：由于女性在产后出现不适症状，难以进行剧烈的体育运动，可让产妇通过适当放松运动，如深呼吸、散步、打坐、冥想等方式，舒缓自身的异常情绪。

角色交替方法：产妇不仅仅是母亲，同时也是丈夫的妻子、父母的宝贝。没有人能够全天候、不间断地充当全职妈妈的角色。通过在不同角色间的转换，产妇应当能够享有作为妻子和女儿应有的权利与自由。

自我鼓励方法：通过自我欣赏，发现自己的闪光点，凡事往好的一面想，也会获得情绪宣泄，消除自身的负面心理。

综上所述，产后抑郁症作为女性精神障碍较为常见的一种类型，具体指女性在生产后，受到性激素、社会角色、心理情绪的影响，使产妇出现一系列改变。为此，应该对产妇给予高度重视，做好产后抑郁症的识别与护理工作，才能降低产后抑郁症的发生概率，保障产妇健康安全。

一、**游戏障碍的定义**
游戏障碍也称为游戏成瘾，表现为持续性的游戏（电子游戏）行为模式，线上（如网络）或线下为主，具有以下核心特征：对游戏行为的控制力受损（如起始、频率、强度、持续时间、终止、行为情境）；逐渐将游戏置于首位，以至于游戏优先于其他兴趣爱好和日常行为；尽管出现诸多负面结果（如导致家庭冲突、学业表现较差、对健康的不利影响等），游戏行为仍持续甚至加重；游戏行为模式可连续性或周期性、反复出现，总体持续时间较长（如12个月以上）；这种游戏行为不能用其他精神疾病更好地解释，也不是由其他精神活性物质或药物使用所引起；游戏行为导致了显著的痛苦或个人、家庭、社会、教育、职业等方面的功能损害。

二、**游戏障碍的病因**
游戏障碍尚不完全明确，国内外的研究提示，游戏障碍与神经生物学、心理学、社会学等因素，避免不必要的药物风险。此外，医疗工作者还应传授患者关于抗生素使用的正确知识，提高患者的用药依从性，共同促进抗生素的合理使用。

阿奇霉素是一种强效的抗生素，但其最大效用只有在正确的指导下才能得以发挥。通过本文的介绍，我们了解到阿奇霉素的使用应基于准确的诊断、合理的剂量和适当的疗程。患者在使用阿奇霉素时，应严格遵循医嘱，避免自行增减剂量或中断治疗。同时，医疗工作者也应持续更新自己的知识，确保在开具阿奇霉素处方时，能够考虑到患者的具体情况和最新的临床指南。只有这样，我们才能确保阿奇霉素这一宝贵资源得到合理利用，为患者带来最佳的治疗效果，同时延缓抗生素耐药性的发展，保护我们共同的医疗环境。

三、**游戏障碍对身心健康的影响**
首先，游戏障碍会导致身心健康受损。长期沉迷于游戏不仅会让视力下降，还会导致出现颈椎病、肥胖等身体健康问题；同时，过度游戏还会引发抑郁、焦虑等一些心理健康问题。

其次，游戏障碍会造成家庭关系紧张。游戏障碍者通常会忽视家庭责任和义务，致使和家人的沟通减少，甚至引起家庭矛盾与冲突。

第三，游戏障碍会导致学业或工作受阻。对青少年而言，过度游戏会占用大量的学习和休息时间，对学习造成严重影响，对成年人而言，过度游戏可能会导致无心工作。

第四，游戏障碍会造成社交能力下降。虽然游戏具有一定的社交功能，但如果过度依赖线上社交，会导致现实的人际交往能力下降，甚至出现社交恐惧。

四、**如何避免和治疗游戏障碍**

□李连娣 潜山市立医院骨一科

就容易导致人工髓关节脱位。2. 髓关节稳定结构受损：髓关节置换术中，原有的髓关节结构被取出，取而代之的是人工髓关节。然而，手术过程中可能会损伤到髓关节周围的韧带、肌腱等结构，或者手术后这些结构没有得到恢复。这些损伤和未恢复的结构会导致髓关节的稳定性降低，增加脱位的风险。3. 不当活动或姿势：在髓关节置换术后，患者需要注意避免一些不当的活动或姿势，特别是过度屈曲（弯曲）或旋转髓关节。这些动作可能会对人工髓关节造成额外的压力，增加脱位的风险。

髓关节置换术后脱位的危害主要体现在以下几个方面：1. 疼痛和不适：髓关节置换术后脱位会导致剧烈疼痛和不适感，严重影响患者的生活质量。2. 限制活动能力：脱位后，患者可能无法进行正常的日常活动和运动，甚至需要依赖助行器或轮椅。3. 人工髓关节的损坏：脱位时，人工髓关节的组件可能会受到损坏，进而需要进行修复或更换手术。

二、**髓关节置换术后脱位的预防护理方法**

经上述分析，我们了解到髓关节置换术后脱位是一种常见的并发症，

如何识别和预防产后抑郁症？

□孙燕 安徽省芜湖市中西医结合医院(湾沚区总医院)妇产科

怀孕到分娩，人体激素发生巨大改变，尤其是产后24小时，人体激素巨大改变也是引发产后抑郁症的主要原因。孕激素大量下降，使产后抑郁症的发生概率随之升高。

心理因素：产妇没有快速进入母亲角色，出现认知与适应不良，从而增加产妇的心理负担，诱发不良心理情绪；部分产妇因在传统家庭封建思想影响下，担心生女孩，而出现严重的心理负担；部分产妇由于怀孕期间得到家人的照顾，分娩后家人以孩子为核心，出现心理严重落差感；特别是职场女性由于脱离熟知的工作环境，缺少心理情绪发泄口，使产妇情感更加脆弱，格外在乎自己的爱人、婆婆、家庭的看法，出现心理失衡现象。

社会因素：年轻的父母需要维持生活，孩子由谁看护照顾的问题，导致产妇容易出现焦虑、紧张等负面情绪；经济需求也是引起产妇抑郁的主要原因；通常情况下，双方父母是照顾产妇的主体，彼此在照顾婴儿方面存在矛盾问题；部分产妇因分娩后，婴儿存在生理性缺陷或者意外死亡，情绪消极，容易出现产后抑郁症。

性格因素：性格内向的产妇，每当遇到困难不善于和他人交流，容易把所有情绪埋在心底，而出现产后抑郁。

遗传因素：遗传因素作为引发精神障碍的重要因素之一，存在精神病家族史，尤其是有家族抑郁病史的

产妇，罹患产后抑郁症的概率也随之升高。

三、产后抑郁症的临床治疗

减少刺激：尽可能减少不良生活压力或者负面事件对产妇带来的打击。

及时治疗：针对抑郁症状较为显著的产妇，尤其出现自杀行为的产妇，要接受正规的医院治疗。

心理支持：向产妇，特别是初产妇展开心理支持治疗，为其传授正确的育儿知识，给予产妇心理支持，强化产妇的育儿能力。

心理治疗：对于轻度抑郁的产妇可通过心理治疗，让产妇正确认识产后抑郁症对自身带来的危害，从而通过心理疏导，改善产妇的心理负担，纠正产妇的错误认知。

四、产后抑郁症的自我预防方法

焦点转移方法：如若在产后出现严重打击的生活事件，甚至面临非常棘手的问题，无法得到解决，不能将自身精力放在不良生活事件上，越想不开心的事情，心情就会更加糟糕，情绪越消极，越容易钻进死胡同，导致自身陷入恶性循环。为此，通过运用焦点转移方法，转移到自己喜欢的

阿奇霉素别乱吃，这个规范用法请保存！

□姜超 马鞍山市人民医院药事科

二、阿奇霉素有哪些副作用？

阿奇霉素的特点是半衰期长，因此可以采用较短的疗程，通常为3天至5天，有时甚至只需单次给药。这种给药方式可以提高患者的依从性，减少药物不良反应的风险。然而，尽管阿奇霉素具有这些优点，它仍然存在一些副作用。阿奇霉素的常见副作用包括胃肠道反应（如恶心、呕吐、腹泻）、肝功能异常、过敏反应（如皮疹、瘙痒）、耳毒性、心脏问题（如QT间期延长）、中枢神经系统影响（如头痛、头晕）等等。因此，阿奇霉素在使用时应格外小心，患者需要在医生的指导下使用，以确保安全和有效。

三、阿奇霉素有哪些规范用法？

（一）**准确的诊断、合理的剂量和适当的疗程**
阿奇霉素作为一种广谱抗生素，其规范用法首先要基于准确的诊断。在使用阿奇霉素之前，医生必须确保患者确实患有细菌感染，因为抗生素对病毒感染无效，滥用可能导致抗生素耐药性的增加。准确的诊断有

助于选择最合适的抗生素，并避免不必要的药物使用。此外，阿奇霉素的剂量和疗程也需要根据患者的具体情况来确定，包括年龄、体重、肝肾肾功能以及感染的严重程度。合理的剂量可以确保药物的有效性，同时减少不良反应的风险。适当的疗程则有助于彻底清除感染，防止复发。医生在制订治疗方案时，还应考虑到患者的过敏史、药物间相互作用等因素，以确保治疗的安全性和有效性。

（二）**严格遵循医嘱，科学用药**
患者在使用阿奇霉素时，应严格遵循医嘱。患者不应自行增减剂量或中断治疗，因为这可能导致治疗效果不佳或产生耐药性。自行调整药物剂量可能会导致药物浓度过高，增加不良反应的风险，或者药物浓度过低，无法有效控制感染。中断治疗则可能导致感染复发，增加治疗的难度和成本。因此，患者应定期复诊，与医生沟通治疗进展，确保治疗方案的正确执行。此外，患者还应了解药物的常见副作用和注意事项，如胃肠道反应、肝功能异常等，以便及时发现并处理可能出现的副作用。

（三）**不断更新知识，确保药物的正确使用**
医疗工作者也应持续更新自己的知识，确保在开具阿奇霉素处方

时，能够考虑到患者的具体情况和最新的临床指南。医学知识不断进步，新的研究成果和临床指南可能会改变药物的使用建议。医疗工作者需要通过参加继续教育、阅读最新的医学文献等方式，保持对阿奇霉素及其使用指南的了解。这样，才能为患者提供最合适的治疗方案，确保药物的安全有效使用。

