

白内障是常见的主要致盲性眼病，其中，老年性白内障最为常见，多见于50岁以上的中老年人；而到了80岁以上，几乎人人都会不同程度的老年性白内障。此外，眼球里的晶状体老化与年龄、职业、性别、紫外线辐射、糖尿病、高血压、营养不良、环境、遗传等多种因素有关。专家认为，在我国西藏地区白内障发病率最高，而海南，由于阳光充足日照时间长，所以发病率也较高。

白内障必须“熟”了才能动刀？

专家表示：白内障手术治疗要趁早

■ 本报记者 卓兰花

白内障是全世界致盲和导致视力损伤的主要原因之一，我国也不例外，但在面对白内障的态度上国人却和发达国家大不一样。海南医学院附属医院眼科副主任医师陈梨萍表示，白内障成熟后才能手术的说法，使不少白内障患者错过机会，最终导致白内障手术演变成了伴有数个并发症的棘手问题。

每个人的眼球里都有一个透明的晶状体，透过它人们才能清晰地看到外界的物体。一旦晶状体由于某些原因发生混浊，人们的视力便会下降，这就是通常所说的“患了白内障”。

1 患白内障都有哪些表现？

视力下降是所有的白内障患者的最显著表现。还有些人觉得像是透过一层薄纱，看东西朦朦胧胧；严重的觉得眼前

总有小黑影在飘，甚至看不见某个方向的物体；有些人怕亮光，在光线暗的地方视力尚好，在亮的地方反而看不清；

有些人老了反而出现近视，这可能是患了白内障；另外，有些人单眼看东西时将一个物体看成两个甚至多个，或者是

对颜色辨别能力下降等等。如有上述表现，就有可能患了白内障，应及时到正规医院眼科进行详细检查。

2 白内障可以不用动手术？

常有病人因恐惧动手术，反复问医生白内障是否可以不做手术？陈梨萍表示，答案是否定的，尽管多年来人们对白内障的病因及发病机制

进行了大量研究，研发了包括中药在内的十余种抗白内障的药物，但疗效均不十分确切。这些药物只对一部分人有效，尤其是对初发的白内障，

可能有延缓病情进展的效果，但是并不能完全治疗老年性白内障，最终白内障仍会逐渐加重，最终出路只能是手术治疗。

陈梨萍说，“选择手术治疗的原因还不仅仅是因为白内障影响视力和生活质量，还在于它可能会引起其他严重的眼疾。”

3 白内障非得成熟了才手术？

陈梨萍说，白内障如不及时进行手术，会进入过熟期，晶体囊膜和韧带变得极为脆弱，而晶核却变得坚硬，此时白内障就像过熟的种子，随时可能“瓜熟蒂落”或“破裂”而出，这意味着着囊膜自行破裂或晶状体韧带断裂而脱位，会导致严重的葡萄膜炎和继发性青光眼，此时再动手术效果就很差，

复明的机会将会很小。“白内障非得成熟了才手术，这是基于过去落后技术的一种误解。”陈梨萍说，以前治疗白内障的手术技术及设备较差，甚至没有手术显微镜。人工晶体工艺落后，白内障核是用手工的方法取出，手术切口常达10mm甚至更大，必须要缝针，手术

时间长不说，术后并发症也经常发生。因此只有当白内障严重影响日常生活时，医生才会建议手术。目前治疗白内障的手术技术及设备非常成熟先进。尤其是采用白内障超声乳化和人工晶体植入方法，应用超声波粉碎晶核并吸出，植入的可折叠人工晶体非常柔软，

手术切口缩小至2-3mm，术后切口自行关闭，不需要缝合。整个手术过程仅需约10-20分钟，尤其是不成熟核较软的白内障，核手术时间更短。这种手术对眼睛损害小，术后反应轻，病人视力恢复很快，显著降低了术后并发症。手术的安全性得到了极大的提高。

4 专家支招预防老年性白内障

预防白内障，避免白内障发生，是保护眼睛的最好办法。那么，如何正确预防白内障呢？首先，要防止紫外线对眼睛的损害，阳光强烈的时候外出

应做好遮阳的准备，可以戴上防紫外线太阳镜、遮阳帽或遮阳伞。其次，饮食上注意营养均衡，多吃蔬菜、水果等富含维生素的食物，补充

足够的蛋白质及水分。第三，积极治疗糖尿病等代谢性疾病以及其它的眼部疾病。第四，吸烟者易患白内障已被实践所

证明，应及早戒烟。第五，注意用眼卫生，适当控制连续用眼的的时间，定时安排户外活动及运动，有效缓解眼睛疲劳。

养生贴士

颈部无端肿大 背后“躲”着淋巴瘤

一项调查显示，全球74%的人不知道淋巴瘤是癌症，为此许多患者在1~2年甚至6个月的时间里便失去生命。专家指出，淋巴瘤虽是发病率增长最快的血液系统肿瘤，我国每年新发患者约45万人，患者如能及早、规范治疗，是可以治愈的。

淋巴瘤常无特殊症状，当出现以下症状时，应该尽早到医院就诊：淋巴结无痛性肿大，各种各样的压迫症状。压迫症状可发生在下颌、下颚、颈前部、锁骨、腋下、腹股沟、纵膈腔或腹部动脉旁，也有时发生于胃、肠，常有腹胀、腹痛、腹部肿块、呕吐、便血等消化道症状。若侵犯了骨髓，则会产生脸色苍白、发热、出血等症，有时外周血淋巴细胞显著增多并出现异常。

对于淋巴瘤的确诊，一般医生会让疑似患者做一个肿大的淋巴结活检，然后确定是否患有淋巴瘤并分类；其次需通过血、尿常规、肝功能、血液生化检查、X线、B超、CT等系列检查确定其病变累及的部位和范围。“越早发现并获得正规治疗，生存率越高。”

专家指出，人如果因为长期的饮食结构、生活习惯等因素造成体质过度酸化，引起肾虚、肝虚，进而引起身体代谢循环变慢，血气凝滞，体内产生酸性垃圾，大量酸性垃圾在淋巴组织细胞系统里堆积，组织细胞就会癌变。建议可常吃葡萄、茶叶、海带、大豆、红萝卜、蕃茄、香蕉、橘子、菠菜等碱性食物，调整体液酸碱平衡，防止酸性废物的累积，预防淋巴瘤。（桑久）

天冷腰肌劳损高发

中医认为，腰为肾之府，由于劳损于肾，或平素体虚，肾气虚弱，肾的精气不能充养筋骨、经络，故患部多为气血不畅或瘀血滞留于经络，血不荣筋，筋脉不舒，而致腰部筋挛疼痛。肾气虚弱，风寒湿邪易于乘虚侵袭，久而不散，筋肌转趋弛弱，若患者弯腰劳作，则弛弱之筋肌易于损伤，使劳损与寒湿并病。

医疗体操防腰肌劳损：体育锻炼对防治腰肌劳损及功能恢复有重要作用。可以适当进行游泳及户外活动，提高腰背肌对冷暖变换的刺激非常有益。

休息与固定：当病人腰部疼痛较重时应当卧床休息，最好睡硬板床，也可暂时用腰围保护。但须注意，腰围不能持续佩带，每天应进行适当的背肌和腰肌锻炼。

改善局部血液循环：可以利用按摩、牵引、局部热敷、离子导入、超短波、音频等方法，缓解肌肉痉挛，改善血液循环。（宗宗）

白天低头玩手机 醒后易落枕

落枕不只与枕头、睡姿有关，还可能是白天长时间维持固定姿势，如低头用手机、打字等，造成累积性伤害引起的。

落枕多是因为颈部姿势不正确、用力不当、长时间过度使用，造成提肩胛肌拉伤、颈椎软骨夹伤，使人感到脖子疼痛，活动受到限制。为什么白天的劳累要在睡一觉后才显现出来呢？医生表示，在落枕初期，疼痛感不明显，患者往往不以为意，颈部长时间承受头部的重量，伤害不知不觉累积，同时，由于软组织具有“休息后僵痛”的特性，经过一整夜的睡眠静止不动，突然活动最容易引发疼痛，因此，睡醒后才发觉脖子不能动了。

医生建议，落枕后不妨多躺下休息，4-7天即可恢复，还可以接受正确的治疗，能缩短复原时间。有些人认为稍微活动颈部能帮助降低疼痛感，其实，这样反而会导致伤势扩大。白天应避免长时间仰头超过5-10度，或低头超过15-20度，同一姿势不要维持超过30分钟，要适时活动颈部，例如缓慢地做低头、仰头、转头等动作。（合和）

气候寒冷 谨防宝宝脂溢性皮炎

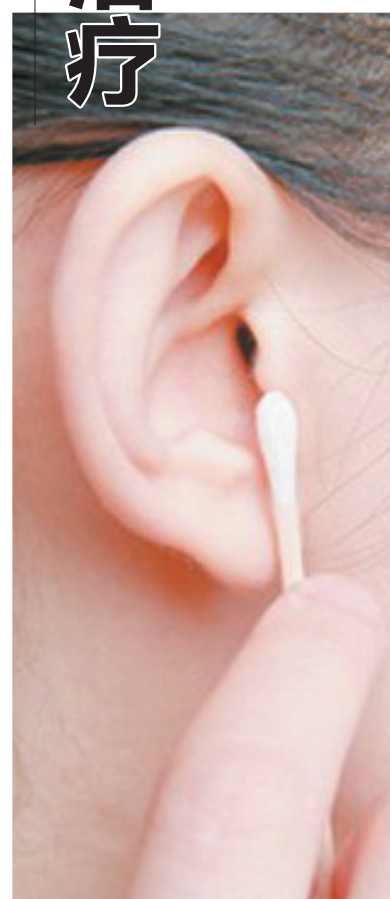
天气寒冷，人体皮脂腺分泌减少，皮肤容易干燥，引起瘙痒。同时，再加上一些外部的刺激，如过多使用肥皂、洗衣粉、洗澡太勤、搓澡太用力等，极易引起瘙痒，甚至导致脂溢性皮炎。脂溢性皮炎多见于新生儿及成年人，发病原因尚不清楚，有人认为与遗传有关，但未得到证实。

一旦宝宝患了脂溢性皮炎，应及时上医院诊治，在医生明确诊断后，遵医嘱使用温和无刺激的外用药物，一般可在2-3周内得到改善。此外，脂溢性皮炎不太痒，但头皮上的层层结痂易继发感染，通常继发感染后，导致患儿因患处的痒痛而搔抓，所以清洗结痂是护理的重点。注意不要用肥皂洗，可用甘油、植物油或强生润肤油涂抹于痂皮上，过上两小时待痂皮软化后再用婴儿洗发精清洗即可。清洁头皮时动作要轻柔，切勿擦破皮肤。其次，保持皮肤干爽，贴身衣物要宽松吸汗（以棉质为佳），避免尼龙及毛料类衣物。哺乳的母亲平时应限制多糖、多脂饮食，忌饮酒和辛辣刺激食物，避免这些食物通过乳汁影响宝宝。

如果宝宝是因为维生素B2的缺乏而引起的，还可以通过饮食的调整来补充维生素B2，如乳类、肝、肾、鸡蛋、小米、鱼、花生、绿叶菜等。（桑玖）

中耳炎不及时治疗 可能并发脑炎

■ 本报记者 黄媛艳



中耳炎，俗称“烂耳朵”，是鼓室粘膜炎的炎症。近日一则“中耳炎如果治疗不及时可能并发脑炎”的消息引起人们对于该类疾病的关注。中耳炎是如何发生的？不及时治疗将会有哪些危害？日常生活又该如何预防？记者就此采访了解放军第425医院耳鼻喉科主任符涛。

符涛表示，中耳炎表现为耳内疼痛（夜间加重）、发热、恶寒、口苦、小便红或黄、大便秘结、听力减退等。如鼓膜穿孔、耳内会流出脓液，疼痛会减轻，并常与慢性乳突炎同时存在。急性期治疗不彻底，会转变为慢性中耳炎，随体质、气候变化，耳内会经常性流脓液，时多时少，迁延多年。

“急性化脓性中耳炎临床上以婴幼儿多见。”符涛说，这是因为小儿耳耳通道咽喉的通路——耳咽管比成人的要短、要粗、要平直、易患感冒等呼吸道疾病，得病后引起耳咽管炎症，细菌进入中耳而发病。此外，小儿饮食发生呛咳、呕吐时食物易从耳咽管进入中耳，产生炎症。

“急性化脓性中耳炎未能及时治疗，拖延6周以上者即为慢性化脓性中耳炎。”符涛说，慢性中耳炎主要表现为流脓、耳鸣、耳痛、头痛、头晕等。

中耳炎严重的并发症包括面瘫、硬脑膜外脓肿、脑脓肿、侧窦栓塞、硬膜下脓肿以及最常见的颅内并发症——脑膜炎。并发症临近前，患者一般会出现头痛、突发的重度耳聋、眩晕、寒战和发热等症。

为避免患上中耳炎，符涛建议，人们应积极治疗鼻咽部疾病，以免病菌进入中耳，引发炎症；不强力擤鼻和随便冲洗鼻腔，不能同时压闭两只鼻孔，应交叉单侧擤鼻涕；挖取耳屎，应十分小心，宜先湿润后才挖，避免损坏鼓膜；游泳上岸后，侧头单脚跳动，让耳内的水流出，最好用棉签吸干水分；如鼓膜损伤，要注意保持外耳道的洁净与干燥，也可用消毒药棉松松地堵塞在外耳道口；让儿童尽量减少患上感冒或其他上呼吸道感染病的机会。

患了中耳炎，日常生活中该如何护理？符涛介绍，患者应尽量多休息，保持鼻腔通畅，不宜游泳；饮食中要忌食姜、胡椒、酒、羊肉、辣椒等辛辣刺激食品，多食芹菜、丝瓜、茄子、芥菜、蓬蒿、黄瓜、苦瓜等清热消炎作用的新鲜蔬菜，不服用人参、肉桂、附子、鹿茸、牛鞭、大补膏等热性补药。



冬季心梗 发病率高

冠心病患者注意：穿衣保暖 按时服药 保持适当运动量

■ 本报记者 侯赛 通讯员 王妹琴

每到冬季，心肌梗死的发病率就会增加。每年12月份至次年2月份急性心肌梗死的发病率较高，而在连续低温、阴雨和大风天气，急性心梗发病率显著增高。

冬季为何易发生心肌梗死？三亚市人民医院心内科副主任医师罗江宾告诉记者，冬季温度低，人们的血压容易升高，加重了心脏负担，可能导致心肌梗死。冬天发生心肌梗死的人多半是老人，在家发病，不容易在短时间内得到及时救治。

罗江宾表示，不管原因如何，冬天和心脏病发作是有关联的。因此，冠心病患者在冬季应特别注意身体状况。要根据气温变化，调整着装以保暖御寒。尤

其是在寒流和冷空气侵袭、气温骤降之时，要多穿衣服。防止身体各部位着凉受冻，选择衣服时还应遵循轻便的原则，否则过重的衣服和鞋子会增加患者的心脏负担。病情较重者，遇寒冷天气最好不要外出。

按时服药。找正规医院看病。出门在外，应随身携带几片有效期内的硝酸甘油，如突然发病，该药可有效舒张冠状动脉，缓解症状。

加强自我保健。有意识地进行增强御寒能力的锻炼。要保持适当的运动量，不要因天气寒冷而懒于外出，使抗寒能力下降。另一方面，心脑血管病患者应多补充蔬菜、水果和水分，防止便秘带来的隐患。

冬季，冠心病患者应防止室内外温差刺激。患者不要骤然离开温暖的房间进入寒冷的露天空间。离开房间后，

最好在楼门内、楼梯口或门厅等处停留片刻，以适应冷暖变化。

假如发生心肌梗死，应该如何对患者进行急救？罗江宾表示，患者应立即停止活动，就地休息，舌下含服硝酸甘油片，并立即拨打120，争取在黄金救助时间即120分钟之内赶到医院进行救治。

罗江宾特别强调，救助一定要及时，才能保障病人的安全，许多患者出现胸痛等症状后，抱有侥幸心理，认为缓一缓就会好，没有第一时间到医院进行治疗，耽误了最好的治疗时机。这种行为，实质是在伤害自己的生命。因此，一旦出现不适症状，患者要立刻拨打120，去医院进行治疗。

医生提醒，冬季预防心脏病的同时要积极防治感冒、气管炎等上呼吸道感染，平时要定期进行身体检查，坚持服药，随时关注自己的病情。