

儿童弱视要及时治疗

□ 防城港市第一人民医院 梁素丽

儿童时期是眼病高发期,常见的眼病包括近视、弱视和斜视等。然而,弱视和近视在症状上往往容易混淆,让家长们十分困惑。由于对近视比较熟悉,很多家长往往会错误地将儿童的弱视当作近视对待,或是完全忽视这一问题。殊不知,家长们的一时疏忽可能会让孩子错过儿童弱视治疗的黄金时期,最终导致永久性的视力缺陷。如何早期发现孩子弱视并进行治疗呢?

弱视和近视的区别

弱视是一种视力障碍,与眼睛的结构无关,主要是由于大脑视觉皮层的功能异常导致的,也称为“懒眼”。通常发生在儿童时期,表现为视力低于正常水平,即使戴上眼镜也无法达到正常的视力。弱视的眼睛本身并没有明显的病变,而是大脑对眼睛所接收到的影像处理不够充分,导致视力受限。

与弱视不同的是,近视是指眼睛对远处物体的看清程度受到影响。近视患者的眼轴比正常人长,导致光线聚集在视网膜前方,造成视物模糊。近视患者无法清晰地看到远处的物体,但可以在近距离下看得清楚。弱视则是眼睛的“懒惰”,无法正常发挥视觉功能,无

论近距离还是远距离的物体都难以完全看清。

如何发现孩子弱视

1.家长应注意观察孩子在日常生活中的视觉行为。弱视常伴随着眼睛频繁眨动、眯眼或者揉眼睛的情况。如果孩子频繁搓揉眼睛,可能是因为眼部不适,需要做进一步的检查。

2.家长需要关注孩子在进行远近距离的活动时是否出现问题。孩子可能会因为看不清远处的电视屏幕,或者书本上的字而需要移动到离物体更近的位置,或者通过斜着眼睛来调整视角。这些行为可能是弱视的征兆,家长需要予以重视,必要时到医院找专科医生检查。

3.定期的眼部检查是早期发现孩子弱视的重要手段。三周岁开始,每半年到一年为孩子进行一次全面的眼部检查,包括视力测试,对于发现问题和及时干预至关重要。专业医生会通过检

查孩子的屈光度、眼底等情况来判断是否存在弱视,并给出相应的建议和治疗方案。

弱视对孩子的影响

1.未经治疗的弱视会导致视力减退。弱视患者由于长期受到视觉刺激的不足,使眼睛的视觉能力无法得到充分发展,从而导致视力迟缓或严重下降。影响孩子正常学习和生活活动,无法正常参与课堂学习和社交互动。

2.弱视还可能导致孩子的空间感知、深度感知和手眼协调能力受损。孩子的视觉发育与空间感知、深度感知和手眼协调密切相关。如果弱视不治疗,在这些方面的能力发展上可能会滞后,同时影响孩子参与日常活动和运动能力的发展。

弱视如何治疗

1.把握治疗时机:弱视的治疗效果与发现和治疗的年龄密切相关。儿童时期是视觉发育的关键阶段,及早发现

和治疗弱视,有助于最大限度地恢复视力。一般来说,3~6岁是弱视治疗的黄金时期,7~12岁仍有机会改善,而12岁以上的治疗效果则相对有限。因此,家长应重视孩子的视力问题,定期进行视力检查,以便及时发现和治疗。

2.积极配合治疗:弱视治疗主要包括遮盖疗法、视觉刺激疗法和精细目力训练等。遮盖疗法要求遮盖正常眼睛,强迫弱视眼睛工作,促进视觉皮层的发育。视觉刺激疗法则是通过使用特殊的仪器,刺激弱视眼睛,提高其视力。精细目力训练则是通过进行一系列的视觉训练,提高弱视眼睛的功能。患者需要严格按照医生的建议进行治疗,保持耐心和毅力,才能取得理想的治疗效果。

3.谨遵医嘱:弱视治疗过程可能漫长且复杂,患者需要定期到医院进行复查,以便医生了解治疗进展并根据需要调整治疗方案。在治疗过程中,患者应遵循医生的建议,如佩戴合适的眼镜、定期进行视觉训练等,确保治疗的有效性和安全性。同时,家长和孩子都需要保持积极的心态,鼓励孩子参与治疗,提高治疗的依从性。

腰椎间盘突出该如何护理

□ 来宾市中医医院 黄骄妮

腰椎间盘突出,是指腰椎间盘的外层纤维环破裂,导致内部髓核向外突出,压迫周围神经或脊髓的情况。常会引起腰痛、坐骨神经痛等症状,影响人的生活质量和工作效率。可通过正确的护理方法,有效地预防和管理腰椎间盘突出,维护脊柱的健康。

腰椎间盘突出症状识别

腰痛是腰椎间盘突出的主要症状之一。通常集中在腰椎区域,并可能在活动时加重。腰椎间盘突出可能会对周围神经产生压迫,导致疼痛从腰部向臀部、大腿后侧,甚至蔓延至脚部,这种放射痛被称为坐骨神经痛。患者可能会经历刺痛、麻木或针刺感,尤其在放射痛的区域。此外,肌肉无力症状也可能出现,因为受压的神经可能影响肌肉的正常功能。一些患者还有可能会感觉到异常的皮肤感觉,如触觉变化或过敏,或在夜间因为腰痛影响睡眠质量。

腰椎间盘突出护理方法

1.休息与活动平衡:腰椎间盘突出时,平衡休息与活动至关重要。初期,适当的休息对缓解炎症和减轻疼痛有益。注意避免过度休息,因为过度休息可能会导致肌肉的减少和康复时间的延长。维持适度的轻度活动也是关键,

例如散步等。轻度的活动不仅有助于保持肌肉的健康,还可以促进血液循环,帮助身体更快地康复。

2.疼痛管理:腰椎间盘突出疼痛管理至关重要。非处方药,如非甾体抗炎药(NSAIDs),是缓解炎症和减轻疼痛的常见选择。这些药物有助于抑制炎症,减缓腰部的放射性疼痛。使用药物前,需在医生指导下使用,以确保正确用药,避免潜在的不良反应。同时,长期使用时,需定期与医生交流,以保证药物仍然是最佳选择,同时适时调整治疗方案。

3.物理疗法:物理疗法包含多种方法,如牵引、按摩和康复性运动。首先,通过牵引技术,可以有效减轻神经和椎间盘的压力,从而缓解疼痛和不适。其次,按摩可促进血液循环,缓解紧张的肌肉,有助于减轻疼痛。康复性运动由专业人士制定,以加强核心肌肉,改善体态,减轻疼痛。这些运动逐渐增加强度,提升肌肉稳定性和灵活性,加速康

复进程。在进行物理疗法时,需在专业人员的指导下进行,以确保方法的正确性和安全性。

4.姿势和体位:康复期间,保持正确姿势至关重要。坐立、站立和睡眠时,保持正确的体位,可有效减轻脊椎负担。避免长时间保持同一姿势,尽量常做身体伸展活动,防止肌肉僵硬和不适。正确的姿势和适宜的体位有助于维持脊椎的自然曲线,减轻椎间盘压力,推动康复进程。

5.热敷和冷敷:热敷可以促进血液循环,放松肌肉;冷敷可以减轻炎症和缓解疼痛。根据情况交替使用,每次大约15~20分钟。

6.膳食和营养:食用含有丰富维生素、矿物质和抗氧化剂的饮食,对于促进身体的康复过程具有积极作用。同时,有助于增强免疫力,促进组织修复,从而提供有益的支持。通过摄取均衡的营养,能够为身体提供所需的能量和构建材料,帮助缓解疼痛,促进康复,达

到更好的健康状态。

综合应用这些护理方法,有助于缓解症状、加速康复,重返健康状态。

腰椎间盘突出预防措施

1.保持良好的姿势:无论是站立、行走还是坐下,都要保持脊椎的自然曲线。避免弯腰、驼背或过度仰望,减轻对脊椎的压力。坚持正确的姿势有助于维持脊椎的健康,减少不必要的负担,从而降低腰椎间盘突出的风险。

2.加强核心肌肉:通过锻炼腹部和背部的核心肌肉,可以增强脊椎的稳定性,减少对其的压力。选择合适的锻炼方式,如平板支撑、桥式运动等,有助于加强腹部和背部的肌肉群,从而支撑脊椎的自然曲线,减轻负担。核心肌肉的强化不仅可以预防腰椎间盘突出,还有助于维持整体身体的平衡和稳定。

3.适度运动:保持适度的身体活动可以促进血液循环、增强肌肉,有助于脊椎的健康。避免过度运动或突然的剧烈活动,以防受伤。

4.注意身体信号:如出现背部疼痛或不适,要及时休息,避免过度用力,必要时寻求医生的建议并做进一步的检查。

前列腺增生该不该手术

□ 广西桂平市中医医院 甘祖耀

部分患有尿频、尿痛症状的患者,被确诊为前列腺增生,医生建议手术,但是前列腺增生到底应不应该手术呢?很多人因为对这一问题不够了解,耽误了病情,给身体带来严重的损伤,本文对此进行简要科普。

杜老先生今年75岁,身体健壮,退休以后被返聘到单位,发挥自己的余热,但是他一直被一个问题困扰着一尿不畅,去医院看病,医生说是前列腺增生。在医生的指导下,老先生开始的时候按医嘱严格服药,可是由于工作繁忙,时间一久,经常忘记吃药,两年时间过去了,病情不仅没有好转,而且尿不畅的情况变得更加严重,最近还出现了急性尿潴留,半夜赶到医院插导尿管。

医生建议手术治疗,但是他总是犹豫不决,下不了决心。杜老先生决定吸取教训,认真服药,但是情况并没有得到好转,再次发生了尿潴留合并尿出血。经医生检查,杜老先生的前列腺已经增长到正常人的十倍,他终于同意手术治疗。经过手术治疗后,杜老先生终于可以顺利地排尿。他说:“早知道手术治疗效果这么好,就应该尽早做手术,哪至于花一些冤枉钱,还遭了这么

多罪”。

出现合并症的前列腺增生手术治疗效果好

对于轻度的前列腺增生,可以进行药物治疗,成本低,治疗方便,这需要患者有足够的警惕性,一旦有了症状,及时到医院进行确诊和治疗。但是随着病情的发展,有一部分重症患者需要采取手术治疗。对于前列腺增生的治疗,把握好时机十分重要。对于轻症的前列腺增生,如果盲目地选择手术治疗,不仅会给患者带来经济上的压力和肉体上的疼痛和创伤,而且还会引发一些并发症,使患者的症状更加严重。对于重症或处于晚期的前列腺增生患者,由于膀胱逼尿肌已经发生了严重的损害,同时还引发了其他的并发症,即使进行手术治疗,也不一定能够达到理想的治疗效果。同时患者的年龄越大,抵抗力越差,合并其他系统的疾病也会越来越

多,也会增加手术的风险。所以当前列腺增生发展到一定程度,符合手术治疗的特征,就应该及时地采取手术治疗,避免耽误病情,给身体带来更大的伤害。

简单来说,就是要在并发症出现之前及时治疗。特别是在膀胱逼尿肌的功能尚正常的情况下是可以进行手术治疗的,否则即使是手术治疗也于事无补。

什么情况下应该选择手术治疗

1.如果病人在进行服药治疗后,症状没有得到减轻,或者症状反倒更加严重,比如排尿的时间变长,尿线越来越细,射程越来越短,排尿的次数越来越多,特别是夜尿增多,排尿困难等,严重影响患者的生活质量,这时需要采取手术治疗。

2.在持续性服用5α-还原酶抑制剂3~6个月以后,经过B超检查发现,前列

腺在变大,排尿后膀胱里的尿液量还在增加,并且超过了60毫升,排尿时的尿流率不到10毫升/秒,并且反复出现尿潴留以及有其他合并症的患者,同时有插导尿管后仍然无法排尿的情况,且通过尿动力学检查后,发现有膀胱出口严重堵塞、逼尿肌功能出现问题的症状,需要进行手术治疗。

3.如果前列腺增生出现了合并症,比如反复血尿、膀胱结石、膀胱肿瘤、膀胱憩室、肾功能衰竭等,甚至是逼尿肌功能受损导致的尿失禁,应该立马进行手术治疗。

但是必须指出的是,由于每个人的生活环境、生活习惯、知识水平等各有不同,对病情的症状存在一定的主观判断,也呈现出一定的差异,很难准确地反映自己的病情,因此,医生一定要十分重视病人的客观指标,比如前列腺的体积、尿余量、尿流率等,根据这些客观指标来判断病人是否应该做手术,同时还能够更好地预计手术之后的效果。医生一般建议的是,患者在逼尿肌功能没有受到损伤的情况下进行手术治疗,这样才能够获得较好的治疗效果。