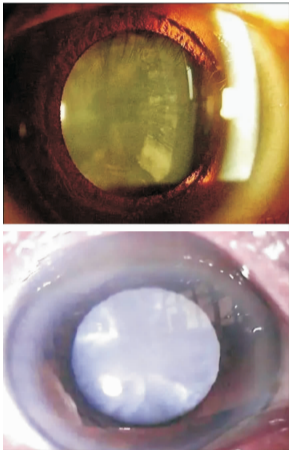


白内障不能等成熟了才做手术

为父母必须了解的眼科知识

这个月，连续接诊了二位特殊的患者，都是由于白内障拖着不做手术，导致青光眼发作了。见到她们的时候，其中一位，青光眼发作已经四十多天了，手术后仅恢复了很少的视力，好在青光眼得到了控制。另一位，由于青光眼发作时间长达二个月，已经无光感了，术后完全没有恢复视力，而且青光眼也无法控制，还得再做抗青光眼手术，患者感到非常痛苦，家属也很后悔，五十多岁的女儿搂着年迈的妈妈掉眼泪。



第一张图显示了不太严重的白内障，

这时候做手术很适合第二张图显示白内障十分严重，很容易引起并发症（包括本文所说的青光眼），手术难度也大大增加

在我从医的二十多年中，遇到这种情况并不少，上述的二位属于较极端的，大部分人能够在发作一、二周内来就诊，视力还能够恢复，但不可避免的会留下一些后遗症。

患了白内障，为什么不愿意接受手术呢？

原因有几个方面，最主要的是观念太落后了。很多老年人甚至连年轻人都认为，白内障“成熟”之后才可以手术，这个观念岂只是落后，简直就是害人。

另外，有些高龄老年人觉得，年龄大了，凑合着吧，这辈子能不做手术最好，手术总是令人害怕的。上面说的二位老人都是八十多岁了，就有这种心理。事实上，还真的无法凑合下去。即便是您对视力没有要求，觉得看不见就看不见了，有一部分白内障在发展过程中会膨胀产生青光眼的，如果“过熟”了，还会产生晶体溶解性青光眼、晶体过敏性眼内炎，这些病共同的特点都是剧烈的眼痛。

由于青光眼发作时剧烈的眼痛、头痛，同时伴有恶心、呕吐，在临床中被当做急性胃肠炎而延误治疗的，也时有发生。上述的一位老人，就是在诊所里断断续续治

疗了一个多月，才想到来眼科看。说到这里，提醒内科、急诊科的医生注意，别误诊。而且，白内障发展到这个时候才做手术，手术就很难做了。

白内障超声乳化手术发展到今天，在西方发达国家作为主流手术方式，已经有三十年的历史了。在我国，由于技术、经济各方面条件的限制，其普及程度受到明显的制约。尽管如此，在我国的大城市及大医院白内障超声乳化手术也有十几年的历史了，属于很成熟的技术，手术安全又没有痛苦。上面的二位老人因为不及时做手术，导致这种糟糕的情况，实在是太遗憾了！

多年的临床工作中发现，很多老年人视力尽管不好，但由于种种原因，没有主动告诉子女，而子女也未必能及时发现问题。老年人由于视力不好，往往行动极其迟缓，子女通常会认为，年龄大了，大概就是这样吧，没有给以足够的重视。

所以做为子女，对于白内障这种常见病、多发病，这种每个老年人都无法避免的病，首先自己要有科学的认识，才能给父母正确的引导，必要的时候要为他们当家做主，毕竟父母文化程度有限、缺乏科学知识和常识，而且年龄大了，心理极其脆弱，做子女的要给予他们精神的支持。

（应文阁）

骨质疏松走向年轻化

在人们的印象中，人一旦上了年纪，驼背或者腰酸背痛是常有的事，很多人不会把这些现象与疾病联系在一起。绍兴市中心医院内分泌科的周雅芳副主任医师介绍说：“其实，这些症状的出现，正是人体骨骼逐渐衰退的外在表现，其最主要的‘元凶’就是骨质疏松。”

骨质疏松虽然好发于中老年人，但并不意味着骨质疏松就是中老年人的“专利”。尤其是近年来，骨质疏松年轻化的趋势越发明显。说起这个，一位女大学生的就诊经历让周医师记忆犹新。

“记得这还是去年暑假的事情，因为病人才24岁，所以我至今还记得很清楚。”周医师回忆说：“这个病人是因为骨折到医院就诊的，痊愈后，她在医生的建议下

到我这做了骨密度测量，结果发现她的骨密度非常低，骨质疏松症已经相当严重了。”年纪轻轻怎么会患上骨质疏松呢？经过询问后周医师了解到，这个病人是一位典型的“宅女”，平时不喜欢运动，甚至很少外出散步。

周医师指出，骨质疏松患者年轻化，与他们不健康的生活、饮食习惯有关。随着生活节奏的加快，越来越多的人上下班以车代步、在单位守在电脑前办公，晒太阳少，运动更少。维生素D的最佳食物来源粗粮和谷类食物越吃越少，还有相当一部分都市白领盲目减肥或是长期大量饮酒、吸烟等。这些都是加速骨骼老化，使骨质疏松提前到来的重要因素。“要知道，骨质疏松是不可逆转的，即使治疗，也只是

延缓进程而已。所以，如果年轻时期忽视运动，饮食结构不均衡，导致饮食中钙的摄入量少，就会使骨质疏松症有机会侵犯年轻人，尤其是年轻的女性。”

周医师表示，骨质疏松是一种自然的现象，30岁后人体骨质的流失速度就会超过形成速度，趁年轻时开始做好预防措施，增加骨量储备，阻止钙质继续流失，将来年纪大时，骨质疏松的程度可大大减轻。“年轻人应有意识地储藏钙，比如平时多晒太阳、多做有氧运动；多吃鱼类、海制品、豆制品等。有抽烟、喝酒习惯的人更应每隔几年做一次骨密度检测。”周医师如是说。

（马致远）

那些年你可能用错的“感冒药”

冬季来临，感冒又成了常见病，很多人自行到药店购买一些“感冒药”，可是你很有可能用错药，下面教你三招避免用错药。

第一招看药名：

药品一般有两个名称即商品名和通用名，通用名：即国际非专有名称，指在全世界都可通用的名称。如复方氨酚烷胺胶囊（或片），任何药品的说明书和药盒上均标有通用名。商品名：许多生产厂家或企业为了树立自己的形象和品牌，往往给自己的产品注册商品名，以示区别。如通用名为复方氨酚烷胺胶囊（或片）的商品名就有大家熟悉的感康、快克、仁和可立克等。

那么药盒上两个名称如何识别哪个是商品名哪个是通用名呢？国家食品药品监督管理局是有规定的，在药盒的上三分之一或右三分之一处字体较大的黑色或白色的名称就是通用名，而商品名就是另一个字体小于通用名一半的药品名称。

现在你知道了吧，看药品先找商品名和通用名，只要药品通用名相同的那么就是一种药品，无论商品名是什么绝对不能重复使用，否则会发生药物过量而产生毒性作用。

在您自行去药店购买药品时既要认准药品商品名又要认清通用名。

第二招看有效成份

到了过敏好发的季节，有父母可能会给他的孩子服用抗过敏药物，如：苯海拉明，氯苯那敏，氯雷他定等，一旦孩子同时患有感冒而服用一些感冒药，如：小儿氨酚黄那敏，此药含有氯苯那敏，这就导致了无意间给儿童服用了双剂量的氯苯那敏。因此知道药物的主要成份是至关重要的。

那么什么是药物的有效成份呢？药物的成份有些是没有药理作用的，只用来改善溶解度和味道。而另一些成份则是起药理作用的，用来治疗疾病或改善症状的，这种成份就是药物的有效成份。绝大多数药品只含一种有效成份，只有少数药品含有多种成份，例如一些治疗感冒的药品则含有抗过敏、退热、减轻鼻塞等有效成份。一般药物的成份标记在药盒的侧面，而感冒药从通用名的名称中也能略知其有效成份。例如酚麻美敏片含有，对乙酰氨基酚，伪麻黄碱，氢溴酸右美沙芬和马来酸氯苯那敏。

我们先来认识一下他们。

对乙酰氨基酚：别名扑热息痛，一般情况下感冒药的通用名中含有“酚”字样即为对乙酰氨基酚，像我们熟知的白加黑，快克，泰诺等皆含有这种成份，该药对胃黏膜有一定的刺激作用，对肝脏也有的损伤作用，服用时不宜过量。

伪麻黄碱：一般情况下感冒药通用名中含有“麻”或“伪麻”字样就是指伪麻黄碱，伪麻黄碱主要用来改善鼻部充血引起的鼻塞症状，同时伪麻黄碱具有收缩血管的作用而令血压升高，所以有高血压的患者应避免使用，倘若服用则应严密观察血压波动情况。

马来酸氯苯那敏：一般情况下感冒药通用名中含有的“敏”即为马来酸氯苯那敏，它是一种抗组胺药，能够改善感冒引起的流泪，打喷嚏等症。同时这种成份又能引起嗜睡，困倦等症，所以服药期间不能驾驶机动车、车、船或从事高空作业。同类药品还有苯海拉明，具有类似的副作用，白加黑的黑片中即含有苯海拉明，所以晚上服用黑片则睡得更好。

第三招多咨询

保持和医生或药师的联系，告诉他你在用的所有药物，包括处方药、非处方药以及保健品，以便于医生为你确认药品与药品、药品与保健品之间是否有相互作用以及相同的有效成份。此外两种不同的活性成分有可能具有同一种药理作用，例如对乙酰氨基酚和布洛芬都是用来解热止痛的，不需要同时服用这两种药物。所以和医生或药师保持联系，多咨询是非常必要的。

（张英哲）

宫颈癌悄悄盯上年轻人

22岁的年轻女孩小王因“阴道流血4个月、阴道排液3个月”来我院妇科门诊就诊，一系列的检查结果显示——宫颈癌。小王和家人很不解，宫颈癌不是只有年纪大的女性才会得的病吗？

这是我院接诊过的最年轻的宫颈癌患者。宫颈癌多见于40~60岁之间，是最常见的女性生殖器官恶性肿瘤。但近年来，宫颈癌低龄化趋势越来越明显，原本50岁左右才较多发的宫颈癌，已悄悄盯上了年轻女性。

什么原因导致宫颈癌的低龄化？

宫颈癌发病低龄化与初次性生活年龄过早、早育、性紊乱等因素有关。性生活过早（指18岁前即有性生活）的妇女，其宫颈癌的发病率较18岁以后开始性生活的要高4倍。初次性生活年龄越早，患宫颈癌的相对危险性也越大。有多个性伴侣的女性宫颈癌发病率比一般妇女高，患病的危险性与伴侣数成正比，而少女宫颈癌最易被忽视。

重视早期诊断和治疗

宫颈癌是由人类乳头瘤病毒引起的，它可直接通过皮肤接触传播，有十几年的潜伏期，故初期没有任何症状。由于宫颈癌的早期筛查尚未普及，等到出现明显的症状时，三分之二的患者已经处于宫颈癌晚期。所以，定期进行妇科检查对于预防宫颈癌的发生意义重大。

阴道出血及白带增多是宫颈癌的主要症状。白带呈黄色或白色水样，有腥臭味；任何不规则阴道出血，特别是在绝经期后，都必须引起注意。有上述症状者，应及时去妇科门诊就诊，医师会根据患者的不同情况进行必要的检查、治疗。

对疑有癌前病变的患者，应进行阴道镜检查及活检以明确诊断。宫颈癌的根治方法主要为手术治疗和放射治疗，早期以手术为主，对有生育要求的年轻患者可采用利普刀或冷刀行宫颈锥形切除。即使是宫颈癌，只要是早期发现、早期治疗，疗效还是挺好的。

宫颈癌是可以预防。具体预防措施如下：

1. 实行晚婚和计划生育；
2. 注意会阴部清洁，月经期和产褥期要避免性生活；
3. 加强妇女保健工作，积极治疗妇科疾病；
4. 宫颈癌初筛普查：最佳筛查方案是将HPV DNA检测与细胞学检测相结合。女性21岁或有3年性行为后，就应该接受第一次HPV DNA检测和细胞学检测。因65岁后患宫颈癌的危险性极低，所以一般不主张对65岁以上的妇女进行宫颈癌的筛查。（方雅琴）

衰老难免 痴呆可防

老年痴呆症医学上称为“阿尔兹海默症”，是发生在老年期及老年前期的一种原发性退行性脑病，病人在没有意识障碍的状态下，出现记忆、思维、分析判断、视空间辨认、情绪等方面的障碍。老年痴呆症发病与遗传因素、社会环境、慢病毒感染与血管病危险因素有关，其中脑血管病患者的老年痴呆症发病率比普通老人高9倍，值得警惕的还包括高血压、糖尿病、脑卒中等。我国老年痴呆症的患者已达600万人，约占世界总病例数的四分之一。由于这种病无法逆转，老年痴呆症严重影响老年人群的生活质量，并给社会带来沉重的负担。

尽管被冠以“老年”之名，但老年痴呆症并不是老年人的专利。相关调查表明，老年痴呆的发病正呈现越来越年轻化的趋势，三四十岁的人得老年痴呆的也并非没有，其中工作压力大是一个重要原因。而且年轻时越是精明能干的人，退休后相较于其他人，往往更易得老年痴呆。因为这些人退休后，与社会发展脱节，心理上的落差要更大些，比较好的经济条件更容易导致心血管疾病，从而增加发病可能。

值得一提的是，药物治疗只是防止老年痴呆症措施中的一个环节。在预防方面，适当运动、保持愉快的心情都可以减少患病危险。要注意合理膳食，避免脑动脉硬化及脑血管病等疾病的发生，以防止因脑供血不足而导致老年痴呆。此外，还应重视病人的心理调节、智能训练、睡眠、护理等诸多方面，即给予综合康复治疗，才能取得较好的疗效。

早发现早治疗永远是治疗疾病的不二真理。尽管该病目前还无法治愈，但是早期诊断、早期治疗可以延缓发病时间，切实提高老人的生活质量。在此，我建议，老年人一旦出现了老年痴呆症的表现，应尽早就诊。（刘初民）