



本期《名医在线》特邀青岛华夏眼科医院副院长、白内障科主任马元孝为您讲解“白内障的手术治疗”。

名医在线  
栏目热线  
0532-66988718

# 血糖高 并非白内障手术禁忌

问:家中老人患糖尿病多年,最近查出白内障,由于比较严重,大夫建议手术治疗,想问一下医生,老人血糖高而且年龄也比较大,可以做白内障手术吗?

马元孝:很多白内障患者及其家属担心年纪大会造成白内障手术风险,因此放弃手术治疗,这是一种对白内障治疗的误解。目前白内障没有特效药,发展到一定程度,手术是治疗白内障有效的方法。现在最常用的是超声乳化晶体吸除联合人工晶体植入术,目前已经非常成熟,手术时间短、术中无明显疼痛、术后恢复快,身体状况允许基本上都可以接受手术。对于病人患有

糖尿病、高血压等老年性疾病,医生会在术前给病人进行相关眼部检查和全身检查,以排除手术禁忌症。

问:患有白内障,什么时机做手术比较好?

马元孝:白内障是眼科常见病,最主要的症状是视力不同程度的下降。白内障的并发症多发生于白内障后期,长期未经治疗的白内障会引发青光眼、葡萄膜炎等眼部疾病,患者会突然有眼红、眼痛,包括头痛、恶心、呕吐这些表现,而且视力会急剧下降,严重时还会造成视网膜脱离、视神经萎缩,引起失明。白内障的手术时机主要看裸眼视力的大小,一般矫

正视力低于0.5就可以考虑手术了。但是对于特殊类型的白内障,比如外伤性白内障,由于是外伤导致的,所以一旦出现需要及早治疗。

问:白内障症状比较轻,可以用眼药水来控制疾病吗?

马元孝:目前任何眼药水都无法控制和治疗白内障。治疗白内障唯一的方法就是手术治疗。白内障不需要成熟后再做手术,出现白内障以后需要到正规的医院进行检查,由医生来决定手术时机,切勿久拖不治导致病情加重至白内障晚期,并引发并发症。白内障严重者可致患者失明,因此患者应早发现早治疗,以免错过治疗时机。

## 重视清晨高血压

### 什么是清晨高血压

清晨血压指早晨醒后1小时内、服药前、早餐前家庭自测血压测量结果,或动态血压记录起床后2小时或清晨起床后6~10点间的血压。正常人由睡眠状态转到清醒活动状态时,血压都会升高,但在正常范围内。而半数左右的老年高血压患者表现为清晨血压超标。人体由睡眠状态转为清醒状态并开始活动,血压从相对较低水平迅速上升至较高水平的这种现象称为“血压晨峰”。这个时间段血压的急剧升高给人体带来极大威胁,脑卒中发生率是其他时间段的3~4倍,很多老人的脑卒中就发生在这个时间段。

### 如何确定清晨高血压

江苏省中医院主任医师苑志军指出,应该在服药前、早餐前测量,这样才能正确反映清晨血压的状况。老人清晨醒来后,先在床上安静休息一会儿;站起来之后不要立刻开始测量血压,首先排空膀胱,15分钟到半小时之后,测量血压。如果测得的血压平均值 $\geq 135/85\text{mmHg}$ ,则要考虑到医院去确诊。非同日两次以上血压超过标准值 $140/90\text{mmHg}$ 就是高血压。

### 如何管理清晨高血压

与健康人群或一般高血压患者相比,清晨高血压患者在清晨运动后较其他时段发生心血管事件的风险增加。建议1.缓慢起床;2.温水洗脸;3.缓缓活动;4.清淡饮食;5.注意保暖。

打呼噜常被认为是睡得香的表现,殊不知其潜藏危机。1月6日,知名女艺人陈乔恩在社交媒体自曝睡觉时打呼严重,自己曾患“睡眠呼吸中止症”,引发网友关注。陈乔恩说道,她睡眠时“喉咙会塌陷导致呼吸不到空气,所以就会呈现打呼的状态”,还称“深度睡眠时我一个小时会中止呼吸大概25次,每次长达50秒以上”。所幸,去年她接受了手术治疗,目前已康复。

睡眠中的我们很难知道自己的打鼾情况,如何发现自己是否有呼吸暂停综合征?东南大学附属中大医院呼吸与危重症医学科主任医师张蔷建议,可以先作一个初步评估:1.鼾声响吗(大于说话声或门外可听到);2.白天常常疲

## 自测“睡眠呼吸中止症”

倦、乏力或昏昏欲睡吗;3.有人发现你睡眠中有呼吸暂停吗;4.有高血压或正在治疗高血压吗;5.体重指数(BMI)大于35吗;6.年龄大于50岁吗;7.颈围大于40厘米吗;8.是男性吗。如果你的答案中,“是”达到3个或以上,那么就有很高的风险,需要考虑到医院做进一步检查。现在也有一些手机软件、可穿戴设备能监测睡眠状态,其结果也可用于初步筛查。

另据我国最新发布的《成人阻塞性睡眠呼吸暂停综合征高危人群筛查与管理专家共识》,有五类高危人群更要提防患病:1.中老年男性和绝经后女性;2.有典型的症状如习惯性打鼾、夜间憋醒、醒后乏力、

日间嗜睡等;3.有典型的体征如肥胖、颈围大、舌体肥大;4.存在相关合并症如高血压、冠心病、卒中、房颤、糖尿病、失眠等;5.一级亲属(如父母、亲兄弟姐妹)有阻塞性睡眠呼吸暂停患者。

确诊为阻塞性睡眠呼吸暂停的患者,目前主要有5种治疗方式,包括气道正压通气疗法(使用呼吸机,戴上面罩持续吸氧)、口腔矫治器、体位治疗(睡觉时背部绑着网球或背包,减少仰卧位,保持侧卧位)、手术和药物。“改变生活方式,如减重、保持充足睡眠、戒烟戒酒、慎用镇静安眠类药物等,有助于预防疾病的发生。”张蔷表示。欧阳云霜

## 如何区分风寒还是风热

日前,北京中医医院院长刘清泉介绍,近期很多患者咨询用药的风寒、风热问题。对于新型冠状病毒感染来看,中医称为“疫病”,通俗来说,即传染性很强的外感病,外感病无论是风寒或风热的诱因,临床症状大部分都表现出发烧、怕冷、乏力、咽喉疼痛等。首先,不管是风寒还是风热引起的临床不适,运用具有解表功能、治疗感冒的药物治疗都是有效的。如果有专业医生从中医理论进一步区分开风寒风热进行治疗,疗效会更为迅速。

从临床来看,如果出现

发烧、很怕冷,总想穿一些厚的衣服,肌肉比较酸痛、咽干咽痛、乏力、鼻塞流涕,这样的症状往往把它归属在风寒的诱因里,服用疏风解表的治疗感冒的中成药即可,如北方地区常用的感冒清热颗粒,传统的名方荆防颗粒、正柴胡饮颗粒等,都有很好的疗效。

如果一部分患者出现发烧很重,体温可能到39度,这时咽喉疼痛非常明显,没有怕冷的明显感觉,只是感觉肌肉酸痛,不是冷的非要穿厚衣服、盖厚被子,有乏力、咳嗽,从中医的归属上,可能是风热诱因所导致的疾病。这时

正视力低于0.5就可以考虑手术了。但是对于特殊类型的白内障,比如外伤性白内障,由于是外伤导致的,所以一旦出现需要及早治疗。

问:白内障症状比较轻,可以用眼药水来控制疾病吗?

马元孝:目前任何眼药水都无法控制和治疗白内障。治疗白内障唯一的方法就是手术治疗。白内障不需要成熟后再做手术,出现白内障以后需要到正规的医院进行检查,由医生来决定手术时机,切勿久拖不治导致病情加重至白内障晚期,并引发并发症。白内障严重者可致患者失明,因此患者应早发现早治疗,以免错过治疗时机。

## 健康提醒

### 要想哮喘少发作 坚持有氧抗阻训练

英国东英吉利大学医学院的科研人员发现,促进哮喘患者参与体育活动的干预措施,可以显著改善他们的症状及其生活质量。

研究团队选取来自世界各地的25项独立研究,涉及1849名哮喘患者,分析他们的症状和生活质量是否因干预措施而改变。分析结果显示,促进患者参加体育活动的干预措施,在增加他们的体育活动量、减少久坐时间、提高生活质量和减少哮喘症状方面都有显著好处。这项研究还强调了数字干预,如视频课、智能手表和移动应用程序的潜在用途,使患者能够在家自行锻炼。

发表在《健康心理学杂志》上的这项研究成果建议,哮喘患者每周进行2~3次有氧锻炼或抗阻训练(抗阻训练是一种对抗阻力的运动,主要目的是训练人体的肌肉,有俯卧撑、哑铃、杠铃等),每次持续30~60分钟,以改善症状和提高生活质量。刘彦弟

### “张嘴闭嘴”强身健脑

张嘴运动是一种简便易行的强身健脑法,尤其适合中老年人练习。每天早晨起床后到空气新鲜的地方,深吸一口气将嘴巴最大限度地张开,向外哈气后再闭合起来。这样有节奏地一张一合嘴巴,直到感觉面部微微发热为止,所用时间为两分钟。此法简便易行,但锻炼大脑的效果明显。

张嘴哈气的深呼吸运动,能扩大肺活量,使肺部吸进较多的氧气,增强身体的新陈代谢以及全身各器官的功能。张嘴合嘴时可增强头皮和脑内血管的弹性,预防老年人脱发、脑中风等。张嘴时可使咽喉部得到活动,保持耳咽管的通畅,使中耳内外的压力维持平衡状态,延缓耳部衰老。另外,张嘴时轻叩击牙齿,起到了健齿作用,能增强牙齿的坚固性。在张嘴的过程中,往往带动眼肌及三叉神经的运动,可防止过早出现老花眼、老年性白内障。

早晨刚起床后大脑还没有完全清醒,嘴巴的一张一合,通过面部的神经反射刺激大脑,也使大脑尽快清醒,提高工作效率。

中老年朋友可以持之以恒地做这项运动,这将会给您的健康带来裨益。王化清

微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语



①



②



③



④



⑤



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“220109”查询本期答案(可扫描本报上方二维码)

1月4日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》:  
1.捕风捉影;  
2.横生枝节;  
3.花天酒地;  
4.掐头去尾;  
5.四通八达;  
6.夜深人静。