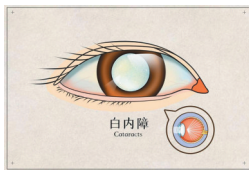


白内障不用等“熟”了再做

——访大同飞视眼科医生连志宏

本报记者 王芳



“连大夫，现在这上面的小字我都能看清了。”在大同飞视眼科医院三楼准备出院的李阿姨激动地对连志宏医生说。

“李阿姨，您这个手术前几年就可以做了，为什么拖到现在呢？”

“以前听说白内障手术要等‘熟’了再做，我后悔手术做得晚了。”

大同飞视眼科医生连志宏说，在日常接诊中，会遇到不少老人对白内障眼病的认识有误解，耽误了疾病的治疗。

误区一：人老了，视力不好也正常。

很多老人认为自己老了，视力就会不好，看不清也正常。其实老年人应该摒弃“讳疾忌医”的错误理念，定期到医院进行眼科检查，尽早发现问题才能尽早治疗。事实上，白内障手术远没有想象的那么复杂，通过一台五分钟左右的手术，大部分白内障病人术后第一天就能获得较好的视力。

误区二：白内障得长“熟”了再做

连志宏说，这是陈旧的白内障手术理念啦！自从我国上世纪九十年代开始引进并推广超声乳化手术以来，白内障要等

“熟了”再做这种观点已经落伍了。

白内障长得越熟越硬，超声粉碎所用的时间和能量越多，对眼睛的破坏越大，手术风险也越大。所以白内障手术要早一点做为好，只要影响生活，就可以考虑手术了。

一般的标准是，白内障患者视力降低到0.3~0.5，就可以考虑手术。也有一些特殊要求的患者，虽然视力比0.5要好，但白内障的程度已经影响工作、学习、驾驶汽车等日常行为，也可以尽早接受手术。

误区三：岁数大了就不用做手术了。

无论在城市还是农村的老人，传统思想导致老人们虽然特别担心自己的健康，但是怕花钱，也怕给孩子添负担、耽误孩子的时间，所以有病能忍则忍。

临床上，很多老年人由于一直拖着不做手术，白内障太重，导致视物不清、上下楼梯跌倒、生活质量下降、独立生活困难，反而成为子女的负担。还有些中老年人在白内障膨胀期末及时诊治，引起了青光眼等其他眼病，失去了手术的最佳时期，视力视野挽救不回来，反而给家人带来了

更多负担与愧疚。

接受手术后不仅视力提高，生活质量明显改善，还可降低跌倒或者其他意外伤害的风险，减少对家人的依赖。

做白内障手术很简单，大多数人身体情况都能耐受，年龄也不是问题。

误区四：眼睛太重要了，担心做坏，不敢手术。

白内障手术是外科手术中预后效果最好、技术发展最成熟的手术之一，手术很快，基本没有痛苦，不用紧张。

有些人手术后效果不理想，往往是因为老人眼睛还有其他影响视力恢复的疾病，比如眼底的黄斑变性、严重的糖尿病或者血管阻塞引起了眼底出血，如果伴随这些眼病，还需要与内科及眼底疾病的医生共同协助诊治，进行后续的治疗。而且该院每周都会邀请北京知名眼科医生开展白内障手术，已经为很多老人重新带来了明亮。

误区五：听说做白内障手术后还会复发，要不要晚点做？是不是做了也白做？

连志宏说，白内障手术也就是吸除混



浊的晶状体、植入新的透明的人工晶状体，术后不会再长出一个新的白内障出来，所以不会复发。

但有些人、尤其是年轻人白内障术后早期视力挺好，过了一阵子又下降了，其实不是又长了白内障，而是手术时保留的晶状体的后囊膜混浊了，打个激光不到一分钟就治好了。有些人也有可能是眼睛出现了其他眼病如眼底病、角膜病、葡萄膜病等，需要尽早诊治。

连志宏说，白内障是常见多发的疾病，眼睛不舒服的时候要及时到医院进行诊治，相信医疗技术，相信医生，许多眼部疾病通过早期治疗是可以获得并保留良好视力的。

如何用中医调理糖尿病肾病

——访大同大学附属医院中医肾病科主任刘水清

糖尿病肾病是糖尿病最严重的慢性并发症之一，由糖尿病微血管病变所引起。大同大学附属医院中医肾病科主任刘水清说，随着糖尿病患者病程的延长，有30%~40%的患者会发展为糖尿病肾病。糖尿病肾病早期干预极为关键，尤其是采用中医治疗糖尿病肾病会有很好的效果。



今年56岁的张先生，2015年就被诊断为Ⅱ型糖尿病、高血压，一直皮下注射胰岛素和口服降压药来控制病情，但血糖血压均控制不佳。一年前，张先生发现尿中有泡沫，并且还有腰酸乏力、夜尿增多的症状。他去医院检查，查血肌酐超过了标准值130微摩尔每升，达到了200微摩尔每升。在随后的几个月里，张先生的病情逐渐加重，虽到多家医院治疗，但病情一直得不到有效得缓解。4个月前，张先生经人介绍来到大同大学附属医院中医肾病科就诊。刘水清说，当时患者面色萎黄，舌质淡苔薄腻，脉细滑，腰部酸困乏力，夜尿多，每晚3~4次，双下肢略浮肿。查患者血肌酐为572微摩尔每升，尿素氮为26毫摩尔每升，尿蛋白有三个加号。西医诊断患者为糖尿病肾病五期、高血压病二级，已经进入尿毒症早期。中医诊断患者为消渴、糖尿病肾病，中医辨证其病症为气阴两虚、湿瘀阻滞所致，应以益气养阴、活血化湿为治疗原则。依据此原则，刘水清对症为其开出中药方。患者服用中药20剂后，腰

困乏力的症状减轻了，夜尿也减少了，每晚1~2次，双下肢水肿消失。复查血肌酐，患者已降到500微摩尔每升以下，尿素氮21毫摩尔每升，尿蛋白两个加号。病情的好转，表明患者气血渐渐恢复，刘水清继续用原来的药方为患者治疗。半个月后，患者的精神状态良好，面色渐渐红润，但仍稍感到腰困乏力。随后，刘水清在原来药方的基础上加活血化瘀药物，继续治疗两个月后，患者病情稳定，精神、食欲均好转，腰困乏力的症状消失，双下肢再无水肿出现，复查血肌酐为415微摩尔每升，尿素氮为20毫摩尔每升，尿常规一个加号。目前，病情缓解的张先生仍在继续随诊治疗中。

刘水清说，糖尿病肾病以肾小球硬化为主要的病理特征，中医常结合尿蛋白定量和肾功能损害程度进行诊断来分型分期，再按照中医辨证论治的理论进行有效的早期干预。患上糖尿病肾病，要尽量在出现临床蛋白尿之前进行治疗，可有效控制病情发展，改善患者生活质量和预后。若患者在糖尿病肾病早期

消极放任，或者治疗不到位，必将严重影响患者生存质量。若糖尿病肾病患者已经进入大量蛋白尿期或肾小球滤过率严重下降时，则临床疗效较差，预后效果也不佳。如果进入尿毒症期，治疗则会更加困难。前文中所提到的患者张先生，初诊时已经进入尿毒症早期，伴有大量蛋白尿，经过积极治疗，缓解了病情。从中医角度讲，患糖尿病的时间久了，要累及肾脏，故健脾益肾、益气养阴是主要的治疗方法，同时因为患者久病入络，因此燥湿祛痰、化瘀通络也是必不可少的治疗手段。

糖尿病肾病对人体的影响很大，那么如何预防呢？刘水清说，主要掌握以下几点：一、所有糖尿病患者，病程超过5年以上者要经常检查肾功能、尿蛋白定性、24小时尿蛋白定量，并注意测量血压，同时做眼底检查。二、有条件的糖尿病患者应做尿微量蛋白测定和微球蛋白测定，以早期发现糖尿病肾病。三、如果糖尿病患者确定为尿微量蛋白增加，要排除其诱发因素，努力控制血糖，使之接近正常，同时要控制好血压。此外，糖尿病患者饮食还应以低盐、低蛋白饮食为主，摄入蛋白时以优质蛋白为最佳。

锦秀



儿童牙齿涂氟防龋齿

龋齿的发生是一个不可逆的过程，许多爸妈在发现自家宝宝有龋齿后，才会想到寻求口腔医生的帮助，而这时候孩子的牙齿已经受到了损伤，并且也不可能完全恢复到原来的样子，所以儿童龋齿的预防至关重要，涂氟是预防龋齿简单又有效的方法。

涂氟是怎么回事？牙齿涂氟，就是用一种含氟的物质，对每一颗牙齿表面进行氟化处理。这是一种非常有效的预防龋齿的方法。一般3岁左右的儿童就可以开始涂氟了，但不能一概而论，还是要听牙科医生的建议，根据孩子的具体情况来定。

涂氟保护牙齿，我们知道，蛀牙就是牙齿被细菌所产生的酸性物质腐蚀而形成的，而涂氟使用的氟化物能使牙齿坚固、不易被腐蚀。氟化物可以渗入牙齿表面，提高牙齿抗酸能力，增加牙齿的抗腐蚀能力，从而巩固牙齿，使它们变得坚固，不易被酸性物质腐蚀溶解。

氟是安全的吗？很多家长有疑虑，害怕涂氟对孩子有害。事实上，牙医把涂氟保护剂涂在牙面上，只是做短暂的停留，不会对孩子造成伤害，家长们可以放心。

书荣齿科是国家卫健委综合干预项目指定单位，为3~6岁的儿童进行免费涂氟，家长们只需携带户口本前往书荣齿科即可，及早给孩子的牙齿涂氟，穿上“保护衣”才能有效防龋齿。但是涂氟之后并不代表就不会蛀牙了，依然要让孩子保持良好的口腔卫生，坚持早晚刷牙，定期检查牙齿。

广告信息

书荣齿科
国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构