

知名白内障专家、南阳市眼科医院技术总顾问王绪保答读者——

# 治疗白内障 您关心的都在这里

白内障是指各种原因引起的晶状体混浊,导致视力下降甚至失明的一种常见眼病,也是60岁以上老年人高发的眼病。有些患者因对白内障的严重性缺乏了解、对白内障手术疑虑重重,不但影响及时治疗甚至造成并发症的发生。在此,知名白内障专家、主任医师、南阳市眼科医院技术总顾问王绪保解答白内障的相关问题。

**白内障会致盲吗?答:会。**

白内障是致盲率最高的眼病,致盲率高达47%以上。在我国,50岁以上人群视力障碍的主要原因就是白内障。

**年轻人会得白内障吗?答:会。**

白内障不但年轻人会得,连婴幼儿(含新生儿)也会得白内障。年轻人白内障大部分是发育性白内障、外伤性白内障等;婴幼儿白内障一般都是先天性的。

**药物能治好白内障吗?答:不能。**

目前,世界上还没有任何一种可以治愈白内障的药物,手术是唯一有效的手段。如果相信药物能治好白内障,是大错特错的。

**白内障只有“熟”了才能做手术吗?答:错。**

白内障手术已进入微创和屈光性手术时代,不需要等到白内障“熟”了再做手术,而是视力下降到0.3或0.5以下,就可以手术了。如果等到白内障完全“成熟”时手术,手术难度将加大,手术风险也会增加。

**白内障手术方式多吗?答:是的。**

白内障手术有多种术式,但目前主流手术方式是“白内障超声乳化联合人工晶体植入”,具有手术时间短、无痛苦,恢复快、视觉效果好等优点。结合功能性人工晶体的应用,可以拥有术后看远、看中、看近都非常清晰的视觉效果。

**糖尿病人能做白内障手术吗?答:能。**

糖尿病患者眼部出现白内障,只要眼底未出现比较严重的出血等糖尿病

性视网膜病变,将血糖控制在基本正常的情况下,手术效果一样很好。

**年龄大了不能做白内障手术吗?答:不是。**

年龄不是白内障手术的禁忌,任何年龄段的人只要患有白内障,均可进行手术治疗。但对高龄老人来说,要进行心肺功能等方面的评估,原则上只要全身情况符合手术要求,都建议做手术。

**人工晶状体越贵越好吗?答:不是。**

人工晶体并不是越贵越好,而是适合自己的最好。如果术后阅读不多,以提高远视力为主,建议选折叠单焦点人工晶体,看书报时佩戴老花镜就可以;如果阅读或精细工作较多,建议选多焦点人工晶体,可达到术后看远、看中、看近都清晰的效果,更加方便工作和生活。

(李霞)

**专家介绍** 王绪保,知名白内障手术专家,南阳市眼科医院技术总顾问,主任医师,中华医学会河南眼科学会委员、南阳眼科分会主任委员。从事眼科临床工作30余年,具有扎实的眼科理论知识和丰富的临床工作经验,擅长白内障超声乳化人工晶体植入及各类复杂疑难白内障手术的操作,累计完成白内障手术5万余例,深受患者信赖和好评。⑩1

科室电话:63268661

63222877

中州大道院区地址:南阳市中州大道268号(金马特东隔壁)

梅溪路院区地址:南阳市梅溪路27号



南阳市中医院老年病二科副主任郭权细说失眠——

## 中西医结合 让您睡得更香

□本报记者 王雪

我国60.4%的人群存在睡眠紊乱症状。其中,失眠是最为常见的睡眠问题之一,约10%的成年人受到失眠症状困扰,女性失眠患病率高于男性。“失眠引起的日间功能障碍主要包括疲劳、情绪低落或易激惹、躯体不适、认知障碍、焦虑情绪等。失眠会诱发糖尿病,引起高血压、肥胖,导致精神方面疾病发病率上升,同时还会导致产生酒精依赖等。”南阳市中医院老年病二科副主任郭权告诉记者,“失眠并不是一个简单的睡眠问题,但中西医结合能助您安睡无忧。”

**什么是理想的睡眠**

什么是理想的睡眠呢?“理想的睡眠,可以通过四个方面来评价:一是能否快速入睡,入睡的时间控制在半个小时以内是比较合理的;二是在夜间会不会有超过一次以上的觉醒次数,如果觉醒两次及以上就会被认为睡眠中断了;三是会不会早醒,早醒会导致睡眠不足;四是看白天的精神状态如何,是否影响了日间的正常生活及工作。”郭权介绍,“睡眠质量的好坏不应以睡眠时间长短来衡量,而应以是否消除了疲劳、精力是否充沛来评判。每个人的体质不同,对睡眠时间的要求也不相同。高质量的睡眠可概括为:入睡快、睡眠深;少起夜、无惊梦;起床快、精神好;头脑清、效率高。”

中医学对失眠的病因和治疗有其完整的理论体系。中医认为,人体的阴阳平衡是健康的基础,睡眠是维持阴阳平衡的重要方式,是阴阳和合的结果。夜晚是阴气主导的时间,白天是阳气主导的时间。通过夜间的睡眠,身体可以恢复阴阳平衡,补充能量,修复损伤。中医学依据阴阳变化规律,将失眠的因归纳于阳不入阴。

**中医治疗失眠方法多样**

“临床实践中发

现,多数患者对失眠及其危害认知不足,对失眠的治疗也存在很大认知缺陷。部分失眠患者惧怕药物的不良反应,不愿吃药,苦撑苦熬,使心脑血管病风险增加。还有些患者只是简单服些镇静催眠类药物,要求能睡着就行,但睡眠质量并不高。”郭权表示,“现代医学对失眠的干预方式主要包括药物治疗、心理治疗、物理治疗等多个方面,是一个综合的治疗过程。药物治疗失眠的短期疗效虽已被临床试验所证实,但长期应用存在药物不良反应、成瘾性等潜在风险。中医治疗失眠方法多样,辨证论治,因人而异,通过调服中药、针刺、艾灸、拔罐、刮痧、推拿按摩、穴位贴敷、放血、香薰疗法、五行音乐疗法、导引等多种方法,治疗失眠效果明显,无成瘾性,且长期疗效好。”

南阳市中医院睡眠医学中心秉承中西医结合的治疗理念,打造以睡眠障碍疾病诊疗为主的特色专科。针对各种睡眠障碍,如失眠、嗜睡、睡眠呼吸暂停综合征等,提供检查、诊断、治疗和咨询等专业服务。中心建有睡眠监测中心和睡眠病房,配备物理治疗室、中医治疗室、音乐治疗室、睡眠总控室等设施,拥有失眠治疗仪、睡眠呼吸初筛仪、压力滴定系统、无创通气呼吸机、磁刺激仪、失眠认知行为疗法管理系统、子午流注治疗仪等先进诊疗设备,覆盖由检测到治疗全流程,能对患者的睡眠问题进行精准的治疗和干预。该中心通过中西医结合创新疗法及身心同治的治未病诊疗模式,为患者量身打造特色化的治疗方案,守护患者健康睡眠,还您一个健康绿色睡眠。⑩9

## 无偿献血 从血站人做起

很多人心中存有这样的疑问:血站人是否献血?无偿献血,从血站人做起。

为传播献血有益健康的理念,南阳市中心血站积极发扬“热血担当,勇当先锋”的精神,只要是符合献血条件的干部职工经常挽起衣袖,献出自己的一份爱心。

南阳市中心血站是全市唯一一家采供血机构,拥有在职职工203人。无偿献血,已经成为血站每一位职工的自觉行动。截至2024年10月,参与过献血的南阳市中心血站职工共有177人,参与献血率达87%,累计献血量

589400毫升。多人常年参加无偿献血活动,37人荣获全国无偿献血奉献奖。其中,获金奖13人次、获银奖16人次、获铜奖19人次。

《全国无偿献血表彰奖励办法(2022年版)》规定:无偿献血奉献奖,用以奖励多次自愿无偿献血者,其奖项和获奖标准为:铜奖,自愿无偿献血达20次及以上的献血者;银奖,自愿无偿献血达30次及以上的献血者;金奖,自愿无偿献血达40次及以上的献血者(全血每200毫升按1次计算;单采血小板每1个治疗单位按1次,2个治疗单位按2次计算)。

捐献血液,挽救生命。没有人是天生的勇者,平凡的血站人是爱心的传递者;他们与社会各界爱心人士心手相连,为生命续航,共同守护着南阳1000万人民的生命健康。⑩9

