



白内障并非老年人才会得， 治疗还需趁早

保健医师：潘平
市中西医结合医院(市二院)眼科



夏正丽 杨吉羚 杨冷

白内障是世界首位致盲眼病，60-89岁的老年人群中，白内障的发病率约为80%，初期晶状体混浊对视力影响不大，成熟后的白内障会严重影响视力甚至导致失明。目前白内障尚无特效药，手术是唯一有效的治疗方法。

引起白内障的原因有很多，任何年龄段的人都有可能得白内障。对于先天性白内障的儿童来说，白内障还可能引起视功能发育障碍，比如弱视、斜视，甚至造成永久不可逆的视力障碍。

部分白内障患者会认为点眼药水就可以治疗或预防白内障，实际上，目前全球范围内，没有一种药是被证实为能有效地阻止或者逆转白内障的形成。手术治疗是目前恢复视力的最佳途径，而且安全、有效，成功率极高。

之所以很多人会有“白内障需要‘熟透’才能做手术”的观念，主要是因为很早之前，医疗技术比较落后。而如今，白内障手术技术的先进程度已经不同于往日。现有的临床指南建议，在白内障近成熟期即可手术，一般视力<0.5或影响生活质量即可手术。

目前主流手术是采用“超声乳化手术+人工晶体植入”的方式，不需要等到白内障“熟了”以后再手术。相反，白内障越成熟、晶状体越硬，手术难度也就越高，手术安全性更低，对眼部损伤也会更大。所以只要确诊了白内

障，建议尽早进行手术治疗，不仅可以降低并发症发生的风险和手术难度，而且术后效果会更好。

做了白内障手术一定会视力好吗？人的眼睛就好像一架照相机，白内障就像是照相机的镜头出现了问题，手术就是要更换镜头，但照片的清晰度除了与镜头有关外，相机内的很多部件都会影响到成像质量。如果患者除了有白内障外，还有青光眼、眼底病等眼疾，就好像照相机的底片还有问题，这样即使更换了“镜头”，做了白内障手术，由于“底片有问题”，术后视力也不一定能够提高。

近年来，市中西医结合医院眼科连续多年积极参与市慈善总会和市残联联合开展的慈善助残项目“复明”“健行”行动，为多名困难孤寡老人免费开展白内障手术，帮助他们重获清晰视野。

实用口腔小知识

□ 汪康

牙齿为什么会变松？

因为牙周病。牙齿和牙龈结合部位的牙石积聚，导致细菌和毒素逐渐侵犯和破坏牙槽骨，最早表现为牙龈出血，随后发生不同程度的松动。假如不采取措施，不久后，牙齿就会面临脱落的命运。

哪些人更容易得牙周病？

嗜好吸烟者：长期吸烟可使焦油沉积于牙面，黏附牙菌斑及软垢，形成结石。

口呼吸者：牙龈表面因外露而干燥，牙面缺乏自洁作用，可使菌斑堆积而产生炎症。

牙齿拥挤者：牙列不齐，不容易进行口腔清洁，导致食物嵌塞而好发牙周病。

牙齿不齐，会遗传给孩子吗？

这是一个需要谨慎对待的问题。如果父母都有较为严重的牙颌畸形、牙齿不齐，遗传给下一代的可能性会非常大。应该较早观察孩子的牙齿发育和咬合的状况，及时看正畸医生。

软毛牙刷真的比传统硬毛牙刷好吗？

是。尤其是使用BASS刷牙法(牙龈局部震颤刷牙法)时，软毛牙刷会更有效地清洁牙龈沟等部位，并防止过度用力刷牙时，硬的刷毛损伤牙龈。但有一个弊端就是，软毛牙刷可能会比硬毛牙刷更早地“倒毛”，更换成本更高。

可以和伴侣共用一把牙刷吗？

感情深并不需要用同一把牙刷来表达。即使是健康人，口腔环境内仍存在大量的细菌，其中不乏龋病和牙周病的致病菌。牙刷是一件极其个人的卫生护理用具，不同人使用会增加口腔传染的机会，建议每人一把。

孩子需要做窝沟封闭吗？

窝沟封闭是指不损伤牙体组织，将窝沟封闭材料涂布于牙冠咬合面、颊舌面的窝沟点隙，当它流入并渗透窝沟后固化变硬，形成一层保护性的屏障，覆盖在窝沟上，能够阻止致龋菌及酸性代谢产物对牙体的侵蚀，以达到预防窝沟龋的方法。窝沟封闭是一种无痛、无创伤的方法，该技术在国际上已有50多年的使用历史。

窝沟封闭的作用：如果孩子的牙齿发育不好，窝沟会非常深，食物和细菌嵌塞进去容易发生龋齿，即窝沟龋。根据口腔流行病学调查，我国青少年90%以上的龋发生在窝沟部位。窝沟封闭是预防孩子乳、磨牙窝沟龋的最有效方法。

老年人突然胡言乱语，需警惕谵妄可能

耕心匠手：钱小丽 市精神卫生中心老年精神科一区主治医师



沈蕾 胡启梅 杨冷

刘奶奶今年80多岁，自从老伴离世后，她一直随儿子一起生活。平时，子女都很孝顺，刘奶奶的老年生活也较为安心舒适。但是最近，刘奶奶却出现了让家人较为担忧的情况：她总说在家里看到了老伴，有时还说听到老伴跟她聊天；家里明明没有人却说有亲戚来做客，并对着没人的客厅打招呼、说笑……

对于以上这些异常情况，刘奶奶的子女尝试了一些方法试图去改善，

但是老人胡言乱语的状况却愈演愈烈，几乎整夜不睡觉，说干净的床铺上都是水；说看到很多蛇在自己身上爬来爬去，房顶上也有虫子在爬，而且老人不时还会有抓握和抛扔的动作；还说听到儿子和女儿在密谋要害她，她非常紧张害怕；因为怀疑家人在自己的茶水里和饭菜里下毒，刘奶奶在家里不肯吃饭、喝水，情绪很容易激动，经常跟家人发脾气……刘奶奶的子女陪她辗转多家医院之后，来到市精神卫生中心住院诊治。

住院后，经过专家的系统检查和专业评估，考虑刘奶奶出现了谵妄，并且相关检查还发现刘奶奶伴有肺部感染、贫血，以及电解质紊乱等躯体情况，随之便开展了综合性的治疗。医生选用了相对安全性较高的小剂量精

神药物快速控制刘奶奶异常的精神状态，同时针对可能引起谵妄的原发病因，如感染、电解质紊乱等，积极开展治疗。此外，还配合一系列的支持治疗：给患者提供较为舒适安静的环境和柔和的灯光，补充营养，维持水电解质平衡，提供定向的刺激来帮助患者纠正感觉缺陷；定时给予较为强烈的与时间有关的线索提示，帮助患者恢复定向力；做好相应的监护，并对陪护的家属进行健康宣教，共同为患者提供情感支持等。经过数天的综合治疗，刘奶奶的病情得到了改善，虽然有时候对发病过程还有部分遗忘，但她的幻觉消失了，情绪也逐渐平稳，不再紧张害怕，不再胡言乱语，饮食和睡眠恢复良好，基本达到患病前的生活状态。