

“秒没”的消费券竟成“黄牛”生意经？

新华社“新华视点”记者 周蕊 宋佳 程思琪

天津发放餐饮、文旅消费券，累计额度达1600万元；海南三亚投入7450万元开展消费券促消费活动；广州陆续发放1亿元“食在广州”餐饮消费券……近期，多地持续发放消费券，“真金白银”点燃消费热情。

然而，“新华视点”记者调查发现，一些紧俏的消费券被“黄牛”“截胡”，在网络平台上倒卖；还有一些“黄牛”勾结商家，利用消费券虚假消费，骗取补贴。

“秒没”的消费券被谁抢了？

这段时间，上海市王女士几次抢消费券都未果。“为了抢券，不仅给手机充值了能精准到毫秒的‘悬浮闹钟’，还借鉴网上经验用筋膜枪‘机打’点击页面，都没抢到。”

社交平台上，经常可见“抢不到券”“消费券去哪里了”等吐槽帖。“刚开始发的几轮还能抢到，现在真是‘秒没’，掐点抢、多人同时抢，都没用。”网友兔兔说。

“XX消费券800减250，感兴趣的私”“代抢X月X日消费券”……网络平台上，代抢和售卖消费券却成了“黄牛”的生意经。

记者联系上一名“黄牛”，对方表示可以代抢某地消费券。最近一期消费券分为满2000元减200元、满3000元减500元、满10000元减1000元、满20000元减2000元和满30000元减3000元五种面额，根据面额不同，“黄牛”收取代抢费90元至220元不等。“需要哪个面额抢哪个，大额券你们自己很难抢到。”

按照“黄牛”要求，记者提供了领券平台的个人账户；一番讨价还价后，以100元的价格由“黄牛”代抢“满10000元减1000元”面额的消费券。

发券当日，记者用其他账号与“黄牛”同时抢券，发现“满10000元减1000元”面额的消费券刚点进去就显示已抢光；然而“黄牛”却抢到了。“黄牛”还向记者展示已抢到的多张大面额的消费券。

通过“黄牛”抢到的消费券能正常使用吗？

记者在多地尝试后发现，尽管核销方式有所不同，但基本顺利无阻。比如，“黄牛”通过记者账号代抢的消费券，记者可以直接验券；“黄牛”自行抢购的消费券，记者核销时只需出示其发来的手机截屏页

面，或将商家支付码拍摄给“黄牛”；如人脸识别，“黄牛”则与记者视频通话进行验证。

近期，多地商务、市场监管、公安等部门已采取措施，打击“黄牛”哄抢倒卖消费券现象。上海警方破获两起涉消费券违法犯罪案，抓获的18名犯罪嫌疑人中，多名是抢券“黄牛”。四川等地有关部门表示，持续加强对消费券发放的监管，严厉打击“黄牛”抢券等不法行为。

揭秘“黄牛”抢券手法

记者询问一名“黄牛”，为何他能抢到而自己抢不到？对方回复：“用了技术。”

多地民警介绍，“黄牛”抢券，有的是人工抢，有的是使用外挂软件。“比如，软件能提前定时、自动抢单；可以模拟抢单指令，进行更密集的请求；还能绕过验证码、平台的防御系统，直接提交数据到后台。”一位基层民警说。

业务安全公司顶家的反欺诈专家肖云（化名）告诉记者，“黄牛”拼的是速度。外挂软件的运行速度远快于人工，有些“黄牛”可以通过一台电脑，同时操控几十台甚至成百上千台设备进行抢券，成功率自然更高。

记者注意到，为实现精准发放消费券，多地要求仅限定位在当地的消费者领取；然而，一些IP地址在异地的“黄牛”却能照领不误，二手平台上也出现了不少外地IP销售本地消费券的怪现象。

肖云解释称，一些“黄牛”借助软件模拟IP地址、修改GPS定位后实施抢券。“网上改定位的软件很多，便宜的就十几块钱，技术门槛不高。”

据了解，上海警方近期抓获的消费券“黄牛”，正是通过软件改变手机定位实施抢券。多地此前破获的相关案件中，“黄牛”同样利用软件修改定位，大量领取消费券。

记者调查发现，一些“黄牛”还会与商家勾结，抢到大额消费券后，通过虚假消费套取补贴。

近日，上海警方破获的涉消费券违法案件中，某餐饮店老板郭某伙同门店店长刘某，指使犯罪嫌疑人胡某通过网上发布收购消费券信息、唆使他

人修改IP地址异地抢券等方式，收购了大量餐饮消费券，并虚构交易骗取消费补贴。

中国裁判文书网显示，近年来，浙江、山东、山西、河南等多地查获类似案件。2023年初，福建南安的洪某通过微信组织他人以改变定位等方式大量领取消费券，并与参与活动商家的经营者熊某共谋，在后者店内虚假交易使用消费券202张，骗取补贴20200元。

让消费券真正惠及老百姓

中国人民大学公共管理学院教授许光建表示，发放消费券的目的是惠及民众、提振消费。消费券用于投机牟利，不仅破坏市场秩序，导致政策效果打折，更给政府和消费者造成经济损失。

受访专家表示，应对加大对“黄牛”倒卖消费券、套现等行为的打击力度，通过法律手段严惩，提高违法成本。

北京嘉维律师事务所律师赵占领说：“倒卖消费券，涉嫌骗取公共财物。如果金额较大，扰乱了市场秩序，情节严重的可能构成非法经营罪。”他强调，利用消费券骗取政府补贴，还会构成诈骗罪，受到刑事处罚。

多位专家表示，应加强对消费券发放、使用的全流程监管，进一步完善消费券领取和使用规则，加强对领券用户的身份审核；明确用券时需进行身份验证等要求，杜绝隔空刷码等行为，对违规商户进行处罚并建立“黑名单”制度；建立消费券使用追溯机制，确保全流程公平、透明、可回溯。

针对“黄牛”团伙犯罪手法越来越隐蔽的问题，多位基层民警建议，通过强制刷新IP地址等方式，防范“黄牛”通过软件改变手机定位实施抢券；通过大数据监测异常交易、跟踪排查商家核验等，及时发现处置。

“发放消费券的平台要不断改进技术监测和风险控制手段，防堵漏洞，不给‘黄牛’可乘之机。”许光建说，还要加强法治宣传，督促商家诚信经营，提示消费者保护个人隐私，不参与转卖消费券；多方共同努力，让消费券真正惠及民生。

（新华社北京1月3日电）

高湾村卖“碳”记

（上接一版）

确定了政策标准，开发了产品，接下来要做的就是找买家。“我们将眼光投向了一直有着环保意识的本地企业——金寨县再生资源回收有限公司，经过沟通，双方可以说是一拍即合。”洪浩说。于是，经高湾村民代表大会一致同意，将核算的碳汇量委托给高湾村股份经济合作社统一持有并开展相关交易工作。后经省水利厅协调，在安徽生态产品交易所挂牌出让，金寨县再生资源回收有限公司成功购买，并完成了资金结算。

这会是下一个“爆点”吗？

驱车进入高湾小流域项目区，这里青山苍翠。尽管祖祖辈辈看惯了这样的景象，如今村民们却对山开绿看得更重了——因为这里的好空气已被“明码标价”，每吨能卖81元的好价钱。青山不仅有“高颜值”，还有了“高附加值”。

“作为我省水土保持碳汇交易第一单，金寨县走出了一条绿富共赢的发展之路，为其他地方提供了可推广、可复制和可借鉴的成功经验。”六安市水利局副局长刘芳芳表示，此次交易，不仅实现了安徽省水土保持碳汇交易零的突破，由生态资源向生态资本跨越，也为“两山”价值转化、新质生产力和国家

“双碳”战略的实施提供了有力支持，是水土保持生态产品价值实现的一个重要里程碑。

记者了解到，高湾村碳汇交易产生的收益将继续用于水土保持生态建设及项目区的生态设施运行维护和提升，借此调动更多企业、个人和社会力量自愿参与水土流失综合治理的积极性，保障水土保持设施长效运行。而金寨县再生资源回收有限公司计划将本次碳汇交易量进行绿色融资，为水土保持资金投入与银行绿色金融贷款建立衔接机制，探索社会资本参与生态建设。

“表面上看，这似乎只是一宗普通碳汇交易，可内里却蕴含着生态治理与市场化深度融合的创新探索。”金寨县水利局局长雷庆标告诉记者分析，碳汇蕴含着生态、经济、社会这三大核心价值，而如何巧妙地撬动这些价值，激发其潜在能量，正是关键所在。水土保持碳汇交易的创新之处在于，原本属于生态领域的治理手段，如今能被清晰地量化并转化为可交易的市场产品，这是一种从传统生态治理模式到现代市场交易创新的巨大转变。“比如，现在是政府投入水土保持治理资金，下一步，社会资本的加入，能让整个市场变得更加多元化。”雷庆标说。

“科技副总”：柔性引才 双向奔赴

（上接一版）

江淮电机开展100KW储能PCS控制系统产品产业化关键技术研究，产品成功量产；海洋羽毛开展水洗助剂研发，联合申报科技项目2项；恒源机械与安大工程学院建立产学研教育实践基地，为企业人才引进、技术研发打下基础……当前，因“科技副总”而加速推进

的联合创新，正在多家创新企业开花结果。截至目前，15名“科技副总”已在我市企业累计服务时长超1000余天。“科技副总”的到来，攻克了一个个技术难题，打通未端新质生产力发展的堵点卡点，为企业科技创新“强筋壮骨”，正成为强化企业科技创新主体地位的一项有效举措，让企业获得感满满。

巡回护士——手术室大管家

在医院的众多科室中，手术室是一个充满紧张和神秘的场所。在这里，医生、护士和患者共同面对着生命的挑战。在手术团队中，除了主刀医生和麻醉师外，还有一群默默无闻的“大管家”——巡回护士。她们在手术中扮演着至关重要的角色，却往往不为人所知。

巡回护士也称台下护士，随时提供手术所需的全部物品，也是整个手术过程中的联络员，负责与手术医生和麻醉医师及器械护士沟通工作等。台下巡回护士就是一个华尔兹舞者，灵动有节奏。

巡回护士是患者的第一道防线。从患者进入了手术室的那一刻起，巡回护士就开始了她们的工作。她们用亲切的话语和温暖的笑容缓解患者的紧张情绪，保护患者的隐私，确保患者在手术过程中感到舒适和安全。

在手术过程中，巡回护士密切关注患者的生命体征，及时发现并处理任何异常情况，确保手术的顺利进行。巡回护士不仅是患者的守护者，也是医生的得力助手。她们熟悉手术的每一个步骤，术前检查各项设备，确保术中安全使用。在手术过程中，巡回护士密切观察患者的生命体征，及时反馈给手术医生，确保手术的顺利进行。

她们还负责为医生提供手术所需的器械和物品，保证手术的连贯性和高效性。巡回护士与器械护士的配合是一台手术成功的关键。她们在手术前与器械护士一起清点器械，确保手术所需物品的齐全。在手术过程中，巡回护士坚守岗位，随时提供手术所需物品，与器械护士进行四次核对，确保手术安全。

巡回护士管理着手术间的一举一动。她们负责手术间的卫生和物品归位，确保手术间的整洁和有序。在手术结束后，巡回护士及时整理患者手术用物，完善护理记录书写，并按规定将患者安全送回病房，与病房责任护士进行交接。

巡回护士的日常具体工作如下：在术前巡回护士需要查看手术通知单，了解手术名称、麻醉方式及患者相关信息，必要时参加病例讨论、访视患者，做好术前宣教。确认手术所需物品、仪器、设备、手术体位用物等，并确保它们处于功能完好状态。确保手术间环境符合国家规范要求，包括温度、湿度、照明等。与病房护士做好交接，检查所带药物、影像学资料等，确认患者有无义齿、饰品等。核对手术患者身份，确保手术患者身份的正确性。时刻关注患者情绪，确保患者情绪稳定。

在手术中，根据手术及麻醉需要，选择静脉穿刺部位，建立静脉通路。在麻醉前、手术开始前，患者离室前，与麻醉医生、手术医生共同核对患者相关信息。协助麻醉医生进行麻醉操作。清点、核对手术中所需物品，并签字记录。与手术医生、麻醉医生共同安置手术体位，实施必要的保护和约束措施。随时提供手术所需仪器、设备、耗材等。给药、输血等操作时须与手术医生或麻醉医生双人核对。及时供应术中所需物品，双人清点后及时记录。时刻观察患者的出血、用药、输液、输血、尿量等情况。

监督手术间规章制度落实，严格执行并监督手术间所有人员的无菌操作技术、垃圾分类等各项规定的落实。现场交接，内容包括手术物品、皮肤、管路等，并做好交接记录。协助洗手护士或手术医生核对病理及病理单的各项内容，妥善管理标本。准确填写各种护理文件，并签字确认。巡视仪器和设备的运转情况，发现异常及时检查，必要时报修。

术后协助手术医生包扎伤口；检查患者皮肤，如有损伤等异常情况，与手术医生共同确认，并在护理记录单上记录；整理患者身上的管路，保持畅通，标识清楚，妥善固定；整理患者所带物品及护理文件，将患者安全送回手术间；整理手术间，物归原处，并补充所需物品；及时上报与患者安全相关的事项。

巡回护士是手术室中不可或缺的一部分，她们的工作看似平凡，却很重要，每一个细节都关乎着患者的安危和术后的恢复。她们没有耀眼的光环，却用自己的辛勤与奉献，在无影灯下默默守护着每一位患者的生命与健康。希望更多的人了解巡回护士的重要作用，给予她们应有的尊重和认可。

（六安市人民医院手术室 李慧）

血液透析技术的最新进展：科技与生命的交融

血液透析(Hemodialysis)作为一种重要的肾脏替代治疗方法，自20世纪40年代诞生以来，已经挽救了无数终末期肾病(ESRD)患者的生命。随着科技的进步和医疗水平的提高，血液透析技术也在不断创新与发展。本文探讨血液透析技术的最新进展，展示科技与生命的交融。

一、血液透析技术的历史与基本原理

血液透析技术起源于20世纪40年代，最初是为了替代肾脏功能，帮助终末期肾病患者维持生命。其基本原理是利用半透膜原理，通过弥散、超滤(对流)和吸附等方式，将患者血液中的代谢废物和多余水分清除，同时补充必要的电解质和酸碱平衡物质，从而维持患者的生命体征稳定。

二、血液透析技术的最新进展

1. 高通量透析技术：高通量透析技术是近年来血液透析领域的一项重要进展。与传统的低通量透析技术相比，高通量透析器采用更大的孔径和更高的通透性，能够更好地清除血液中的中大分子物质，如β2-微球蛋白等。这不仅可以提高透析效率，还可以减少透析相关并发症的发生，如透析相关性淀粉样变等。

2. 智能化透析系统：随着物联网、大数据和人工智能技术的飞速发展，医疗领域也迎来了前所未有的变革。智能化透析系统正是这一变革中的佼佼者。这些系统融合了最前沿的科技元素，将透析治疗带入一个全新的智能化时代。

食管癌发生于食管上皮组织的恶性肿瘤，严重威胁着人们的生命健康。尤其在皖西地区，食管癌呈现出较高的发病态势。深入了解食管癌的相关知识，对于其预防和早期发现而言，意义非凡。本文为您全方位解读食管癌的症状、病因、预防策略以及治疗方式，特别是在预防体检和中西医结合防治等方面进行深入且细致的阐述。

食管癌在初始阶段，症状或许并不显著，可能仅表现为咽下食物时有滞留感或胸骨后存在异物感。然而，随着病情的发展，会出现一些常见的症状。吞咽困难是最常见的症状之一，患者在吞咽食物时常会感到阻塞或疼痛。此外，胸骨后疼痛、异物感、消瘦等症状也可能出现。这些症状可能会逐渐加重，影响患者的饮食和生活质量。因此，一旦出现类似症状，尤其是持续或加重的情况，应及时就医进行检查，以便早期诊断和治疗。

食管癌的致病原因目前尚未完全清楚，其形成与众多因素密切相关。吸烟、饮酒这两大不良习惯，会显著增加患病风险。而不良的饮食习惯更是罪魁祸首之一，长期大量摄入腌制、熏烤、辛辣的食物，以及饮食结构中严重缺乏蔬菜水果，都会对食管黏膜造成持续性的损害，从而为食管癌的发生埋下隐患。遗传因素在食管癌发病过程中也扮演着不可忽视的角色，家族中有食管癌病史的人群，其患病率相对较高。此外，慢性食管炎和胃食管反流病等慢性疾病，如果未能得到妥善治疗和有效控制，也有可能逐渐演变为食管癌。

预防食管癌应从生活中的点滴做起。首先，要保持健康的饮食习惯，避免进食过烫、过硬的食物，最大限度减少腌制、熏烤食物的摄入，积极增加新鲜蔬菜水果在饮食中的占比，确保营养摄入的全面与均衡。其次，戒烟限酒，避免有害物质对食管的刺激。同时，要注意口腔卫生，及时治疗口腔疾病。此外，保持良好的心态，避免长

智能化透析系统能够深度学习和理解每位患者的具体情况，包括他们的身体状况、病史、透析需求以及个人偏好等。基于这些详尽的信息，系统能够自动调整透析参数，如透析液的流量、浓度、温度以及透析时间等，以确保每位患者都能接受到最适合自己的个性化治疗方案。这种个性化的治疗不仅提高了透析的效果，还大大降低了治疗过程中的风险。

同时，智能化透析系统还具备实时监测功能。通过内置的传感器和监测设备，系统能够实时捕捉患者的生命体征数据，如心率、血压、血氧饱和度等，以及透析过程中的关键指标，如透析液的清除率、患者的体重变化等。这些数据被实时传输到系统的数据库中，并经过智能算法的分析和处理，以生成准确的透析效果评估报告。

3. 可穿戴透析设备：可穿戴透析设备的出现是血液透析技术的又一重大突破。这些设备以其小巧轻便、便于携带的特点，为透析患者带来了前所未有的便捷性和自由度。不论是日常活动还是休息时，都能够持续进行透析治疗。这种设备不仅大大减少患者往返医院的时间和次数，还使得透析治疗不再局限于医院内，患者可以在家中、工作场所甚至旅途中都能接受到有效的透析治疗。

可穿戴设备通常内置先进的传感器和监测系统，能够实时监测患者的血液指

标和透析效果。通过与智能手机或云端平台连接，患者和医护人员可以随时查看透析数据，及时调整治疗参数，确保透析过程的准确性和安全性。这种智能化的管理方式不仅提高了透析治疗的精准度，还极大地减轻了医护人员的工作负担。

此外，可穿戴透析设备还注重患者的舒适度和使用体验。设备的设计充分考虑了人体工学原理，确保佩戴过程中不会给患者带来过多的负担或不适感。同时，设备的操作界面简洁明了，患者即使在居家中也能轻松完成透析治疗，无需过多的专业指导。这不仅提高了治疗的便捷性和患者的生活质量，还减轻了医疗资源的负担。未来，随着技术的不断进步，可穿戴透析设备有望成为血液透析治疗的主流方式之一。

4. 家庭透析和移动透析：家庭透析和移动透析是近年来血液透析服务模式创新。家庭透析允许患者在家中接受透析治疗，减少了往返医院的时间和成本；而移动透析则通过移动医疗车或便携式透析设备，将透析服务送到患者身边。这些新型服务模式不仅提高了患者的治疗体验和生活质量，还推动了血液透析市场的增长。

三、血液透析技术的未来展望

血液透析技术的最新进展展示了科技与生命的交融。高通量透析技术、智能化透析系统和可穿戴透析设备等新型技术的出现，不仅提高了透析的效率和精准性，还减轻了患者的经济负担和心理压力。未来，随着血液透析技术的不断进步和新型服务模式的出现，我们有理由相信，更多患者将能够享受到高质量的透析治疗服务，从而延长生命、提高生活质量。

（六安市人民医院肾脏内科血透室 李雪晴）

融合中西医智慧 远离食管癌威胁

期精神紧张和焦虑，也是预防食管癌的重要措施。

预防体检，乃是预防食管癌的重要利器。定期接受胃镜检查，能够在疾病早期敏锐地察觉食管病变的病变。对于那些具有食管癌家族史、长期吸烟饮酒、饮食结构不合理等高危因素的人群，更应该将预防体检视为重中之重。此外，诸如鳞状上皮细胞癌抗原(SCC)等相关的肿瘤标志物检查，能够为食管癌的诊断提供有力的辅助支持。

中医药在食管癌的预防领域展现出独特的优势。中医向来倡导“治未病”的理念，通过对人体脏腑功能的精心调理，实现气血阴阳的平衡，全面提升机体的免疫力，进而达成预防疾病的目的。依据个体的体质差异，中医药能够提供极具个性化的养生建议，涵盖饮食调理、情志调节、适度的运动锻炼等多个方面，助力人们养成良好的生活模式，有效降低食管癌的发病风险。

中医药在食管癌治疗中也发挥着重要作用，具有独特优势。中医认为，食管癌的发生与正气亏虚、痰湿内阻、热毒蕴结等因素密切相关。中医治疗侧重于整体调理，根据患者的具体病情，精准辨证施治，综合运用中药汤剂、中成药、针灸等多种方法，致力于调节气血阴阳的平衡，增强机体的免疫力，有力抑制肿瘤的生长，显著缓解各类症状，全面提升患者的生活质量。

对于已经确诊的食管癌患者，中医药治疗若能与手术、放疗、化疗、分子靶向及免疫等西医治疗手段相结合，便能充分发挥协同增效的作用。中医药在食管癌治疗中的作用主要体现在以下几

个关键方面：其一，显著缓解症状。凭借辩证论治的原则，有效改善食管癌患者的吞咽困难、胸骨后疼痛等不适，大幅提升生活质量。其二，显著减轻副作用。放疗、化疗等常规治疗方式往往伴随着一系列副作用，而中医药能够发挥辅助作用，显著减轻如恶心、呕吐、乏力等不良反应。其三，强力增强免疫力。中医药具有扶正固本的显著功效，能够切实提高患者的免疫力，极大增强机体抵御肿瘤的能力。其四，有效预防复发转移。通过对人体内环境的精细调节，有力抑制肿瘤细胞的生长和扩散，显著降低复发的风险。

在食管癌的康复阶段，中医药依然能够大放异彩。通过中药的精心调理，能够加速患者身体的康复进程，优化营养状况，提升生活质量，同时降低复发和转移的风险。同时，中医的康复治疗，例如针灸、按摩、气功等，对于患者的身心康复同样具有不可小觑的促进作用。

需要注意的是，中医药防治食管癌应在专业中医医生的指导下进行，根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案。患者在进行治疗过程中要积极配合医生，遵医嘱，保持良好的心态，坚定战胜疾病的信心，定期复诊。

总而言之，食管癌是可防可治的。早期发现和综合治疗是提高治愈率和生存率的关键。中西医结合治疗为患者提供了更多的选择和希望。让我们共同努力，融合中西医的智慧，远离食管癌的威胁，共同拥抱健康美好的未来。

（六安市中医院肿瘤放疗科 岳玉仁）

白内障的护理

日常生活中，人们常常因为视力下降而到眼科进行检查。部分人群检查出了白内障，这时候许多患者就会有疑问，我得了白内障，可以通过药物治疗吗？不手术可以吗？手术前后我需要做些什么呢？我们就这些问题来浅谈一下关于白内障的那些事。

白内障是一种常见的眼部疾病，各种原因如老化、遗传、局部营养不良、免疫与代谢异常、外伤、中毒、辐射等，都能引起晶状体代谢紊乱，导致晶状体蛋白质变性而发生混浊，主要表现为晶状体透明度下降或颜色改变，严重影响视力。

白内障是全球第一致盲眼病，滴眼药水并不能治愈白内障，但有可能会延缓白内障的发展，像谷胱甘肽滴眼液等。目前尚无任何药物可以彻底防治白内障的发生，手术是治疗白内障的唯一有效方法。

白内障的手术时机目前是根据医生和患者共同商量的。以前白内障患者视力低于0.1，才可考虑手术治疗。随着生活水平的提高，有些要求较高的患者，当下视力不能满足他的视力要求，出现学习生活不便，视力0.3-0.4即可考虑手术治疗。

为确保手术顺利进行和术后快速恢复，我们需要了解并遵循以下相关知识。

手术前有一系列全面的相关检查需要做，首先就是视力、验光以及视功能的检查，用来评判我们做完白内障的收益率，即是否能达到心理预期值。第二个要做的是眼科的全面检查，包括裂隙灯，看看眼睛有没有一些局部的炎症，以及晶状体的浑浊程度等，还有眼压、眼底等相关检查。通过这些检查可以帮助我们的医生判断患者能否做白内障手术。如果这些条件都不具备，那么患者的白内障手术就暂时不能做，有可能要先去做一些其他的治疗。当患者身体状况良好就可以择期准备白内障手术。

术前遵医嘱用药：术前需在医生的指导下，使用抗生素滴眼液，保持眼部清洁卫生，以预防眼部感染。控制好血压和血糖，如果正在服用特殊药物如阿司匹林等，应及时告知医生。术前一日患者洗头洗澡，保持卫生。

保持充足的睡眠：术前需保证充足的睡眠时间，避免熬夜，预防眼部疲劳。

饮食调整：应以清淡、易消化、营养均衡的饮食为主，多食蔬菜水果，保持大便通畅。

白内障摘除的基本方法是白内障超声乳化吸出+人工晶状体植入术，它具有手术时间短、切口小、术后反应轻、切口愈合快、术后散光小、视力恢复快而稳定、手术安全稳定等优点，手术成功率高达99.5%以上。

术后休息与活动：术后患者应卧床休息，头部放松，避免头部剧烈运动和碰撞。术后注意观察术眼有无疼痛、术眼胀痛伴同侧头痛、恶心、呕吐等症状可能为眼高压，应及时告知医生，对症处理。1个月内保持眼部卫生，避免灰尘等异物，防止感染。3个月内睡眠时勿压迫，以免人工晶体与角膜摩擦而损伤角膜内皮。

避免剧烈运动和重体力劳动；做好生活护理，注意保暖，严防感冒、咳嗽、喷嚏，防止玻璃体疝和伤口裂开。术后14天内避免头部或眼周磕碰，不要揉眼睛。

合并糖尿病、高血压的病人血糖、血压可能会升高。注意密切观察全身情况，及时控制血糖、血压。加强自身安全防护，避免摔倒、烫伤等意外发生，保持情绪的平稳，避免激动。

饮食调整：继续保持清淡、易消化、营养均衡的饮食，避免辛辣刺激性食物，不吸烟、不饮酒，多食新鲜瓜果、蔬菜，以防便秘。

用药指导：遵医嘱指导患者坚持滴眼药水，以预防感染和减轻眼部的反应，促进恢复。但含激素滴眼液应告知患者逐渐减量。（注意药物的保存方法和使用期限，避免污染和过期使用）。

日常护理：保持眼部清洁卫生，避免用手揉眼；术后早期避免长时间使用电子产品，以免眼部疲劳；外出时可佩戴墨镜，防止强光刺激眼睛。

复查与随访：定期复查，了解病情的恢复情况。术后一周、一月、三月等时间按时到眼科门诊复查；对10岁以下的先天性白内障，术后必须指导家长对孩子进行弱视治疗。对于一些特殊病，例如：高度近视等情况，可于术后3个月，到门诊验光、配镜。如出现眼部不适、视力下降等症状，应及时就医。

（六安市人民医院 涂有琴）

