

欧洲多国认为对美贸易协议损害欧洲利益

新华社记者 崔可欣

欧盟与美国日前公布双方在7月达成新贸易协议的具体细节。不少欧盟国家认为，协议虽部分缓解了欧盟与美国的贸易紧张局势，带来一定程度的“稳定”，但进一步显示欧洲自主地位的脆弱性，也反映出跨大西洋关系面临的挑战。

一些欧盟国家官员批评当前的欧美贸易协议版本是欧洲对美国的

“屈服”。比利时外交大臣马克西姆·普雷沃表示：“这并非一项值得庆祝的协议。”意大利总理梅洛尼认为，该协议“不完整”，美国需就农业食品豁免条款作出进一步说明。

法国总理贝鲁指责协议“不平衡”，欧洲因此经历“黑暗日”。法国政界要求欧盟动用反胁迫工具进行反制的呼声高涨。

葡萄酒出口未获关税豁免令法国和意大利生产商“极度失望”，两国对美葡萄酒出口在欧盟占比较高。法国负责对外贸易的部长级代表洛朗·圣-马丁表示，“捍卫我们的出口行业仍是首要任务”，强调未来仍有进一步谈判空间。

欧洲央行预计，欧美贸易协议会对欧元区整体经济增长带来冲

击。同时，相关关税措施将波及全球经济，可能带来中期通胀压力。

法国媒体指出，美国政府强行设定了不对等框架：欧盟需取消对美国工业品的关税并为美农产品提供优惠市场准入，以换取美国对大多数欧盟美商品征收15%的关税。欧盟虽避免了贸易摩擦升级，但代价是加深了对美依赖，其中包括

未来3年计划从美国购买7500亿美元能源产品及400亿美元人工智能芯片等。

比利时智库布鲁盖尔研究所研究员尼克拉斯·普瓦捷认为，这份跨大西洋贸易协议和去年相比“大大恶化了双方贸易关系”，“在经贸层面堪称灾难”。

（新华社巴黎8月24日电）

伊朗最高领袖：

伊朗将坚决抵制美国提出的“服从要求”

新华社德黑兰8月24日电(记者 陈霄 沙达提)伊朗最高领袖哈梅内伊24日表示，美国企图通过对抗迫使伊朗服从，那些主张与美直接谈判解决问题的人是“浅薄”的，伊朗将坚决抵制美国提出的“服从要求”。

据伊朗伊斯兰共和国通讯社24日报道，哈梅内伊当天在首都德黑兰发表公开讲话说，“美国希望伊朗对其服从。伊朗民族对这种严重侮辱深感愤怒，并将以全部力量对抗抱有这种虚妄期待的人”。

哈梅内伊说，主张与美国直接谈判解决问题的人是“浅薄”的。自1979年伊朗伊斯兰革命胜利以来，历届美国政府一直对伊朗保持敌对、制裁和威胁立场，而当前的特朗普政府已明确其真实目的，即反对伊朗是

因为希望该国服从美国的要求。

哈梅内伊警告说，对手正通过在伊朗内部制造分裂来达到目标。他呼吁全力维护并巩固当前的团结，并表达对伊朗总统佩泽希齐扬的支持。

在阿曼斡旋下，美国和伊朗自今年4月以来举行五轮由斡旋方居中传话的间接谈判，双方在若干核心议题上分歧巨大。第六轮谈判原定于6月15日举行，因以色列突袭伊朗而取消。以伊冲突的12天内，美国一度“下场”轰炸伊朗核设施，伊朗出于报复向美军驻卡塔尔的乌代德空军基地发动导弹袭击。

2015年，伊朗与美国、英国、法国、俄罗斯、中国和德国达成伊核全面协议。2018年，美国单方面退出该协议，随后恢复并不断升级对伊单边制裁。

老旧小区何以“优居”？

（上接一版）

老旧小区改造亦是提升城市韧性的契机。2023年我市入选国家第三批系统化全城推进海绵城市建设示范城市，这一创新理念被有机融入改造中。

东苑小区连片改造项目便是典范。这个曾获“安徽省优秀住宅小区”的“老先进”，也难敌岁月侵蚀。改造中同步实施的“海绵+”成为点睛之笔——精心设计并增设了下沉式绿地、雨水花园、透水铺装等43处如同“会呼吸地面”的海绵设施。它们能有效收集、净化、缓排雨水，减轻市政管网压力，缓解城市内涝，补充地下水，显著提升小区及区域的生态韧性和应对极端天气能力。

老党员张安余作为居民监督员，见证了东苑小区从“路面积水、管线乱如蜘蛛网”到“路灯亮、管线入地、柏油路平”的蜕变；“停车规范了，下一步物业管理也要跟上。以前投诉多，现在基本没了，这就是实实在在的改变！”

文化点睛，留住乡愁：
让记忆有处安放，让社区独具韵味

老旧小区改造，不仅是物质空间的更新，更是社区精神和文化记忆的唤醒与传承。我市摒弃“千区一面”，注重挖掘文化内涵，营造特色氛围，让“乡愁”有处安放。

舒城县将城镇老旧小区改造作为重大民生工程和发展工程，在改造中着力留住城市记忆。依托老街老巷、老厂区、文物古迹，挖掘文化底蕴，展现城市特色，延续历史文脉。截至目前，围绕舒城龙头塔等古迹，舒席厂、麻纺厂、六连车队等老厂区，已建成文化、法治等广场4个、口袋文化公园3个，修缮历史建筑1

处，恢复老街老巷3条。

金安区2024年改造的部队家属区绘制了拥军爱军主题文化墙；供电局南大院小区以大面积卡通墙绘装点，既有关爱老人的温馨提示，也有文明生活的生动倡导，彩色画面为小区注入年轻活力，营造出独特氛围。“改造后，感觉小区的‘魂’回来了，文化生活也更丰富了。”市民张阿姨的感慨道出了许多人的心声。

从“忧居”到“优居”，从“将就”到“讲究”。老旧小区改造的针脚，正一针一线缝合着城市的记忆，编织着崭新的生活图景，改的是破败的楼宇、陈旧的设施，提升的是城市的温度、治理的精度；回应的是百姓最朴素的“安居”诉求，夯实的是社会和谐的石基。这份沉甸甸的民生答卷里，“安居”的突围正酣，幸福的底色愈浓。

今年底，我市于2000年底前建设，且需改造的城镇老旧小区将基本完成改造任务，这份看得见、摸得着的“获得感”和“幸福感”，必将惠及更多市民，照亮更多人的安居梦想，为我们的城市描绘出更加温暖、更具韧性的明天。

美「星舰」第十次试飞因技术故障叫停

新华社洛杉矶8月24日电(记者 谭晶晶)美国太空探索技术公司新一代重型运载火箭“星舰”原定24日实施第十次试飞，但在发射前宣布因地面系统故障取消。该公司没有立即宣布新的目标发射日期。

“星舰”原计划当地时间24日从位于美国得克萨斯州南部的基地发射升空。太空探索技术公司在发射窗口开启前十多分钟在社交媒体X平台上宣布，当天发射任务取消，原因是“任务团队需要时间解决地面系统故障”。

据该公司介绍，第十次试飞的目标包括让飞船部署模拟卫星、在太空中进行发动机重新点火测试等。

“星舰”火箭总长约120米，直径约9米，由两部分组成，第一级是长约70米的“超级重型”助推器，第二级是“星舰”飞船，两级均可重复使用。该火箭的设计目标是将人和货物送至地球轨道、月球乃至火星。

注销公告

六安市裕安区皖西白鹅产业协会（统一社会信用代码：51341503MJJA977185W），经股东会决定拟向公司登记机关申请注销。请债权人自见报之日起45日内向公司申报债权。

六安市裕安区皖西白鹅产业协会

心衰居家“控水护心”指南

家里有心衰患者的朋友可能发现，他们有时腿肿、喘气费劲，其实多是体内“存水太多”闹的。心衰患者的心脏像“没力气的水泵”，没法及时泵出血液，多余水分憋在体内，会让心脏更累。做好居家“控水分”，再搭配合理饮食，就是帮心脏减负，日子才能过得更舒服。

一、识别“存水信号”：早发现才能早调整

身体“存水”有苗头，记住这几点：

体重悄悄涨：每天早上空腹、穿同款衣服称重，1-2天内多了2公斤以上(约4瓶矿泉水重)，可能是开始存水了，比腿肿早出现。

腿肿、肚子胀：按脚踝、小腿，按出的坑半天不弹，就是水肿；严重时腿变粗、肚子胀，可能是水分跑到肚子里了。

喘气变费劲：平躺闷得慌，要垫好几个枕头；或晚上憋醒，坐起来才舒服，都是水分影响呼吸的表现。

尿少、没力气：一天尿量比平时少，或浑身没劲、不想吃饭，也可能是身体存水的信号。

二、控盐是关键：给心脏“松绑”从少放

盐开始

限量：轻度心衰日盐≤5克(1啤酒瓶盖平满的量)，中重度≤3克。

规避隐形盐：用酱油、蚝油后不加盐(10ml酱油≈1.6克盐)，以葱姜醋调味。

忌高盐食品：少吃咸菜、腊肉、方便面；零食选钠≤120毫克/100克的低盐款。

三、心衰饮食有讲究，吃对更护心

除了减少盐的摄入，日常饮食的整体搭配对保护心脏同样重要，记住“三宜三忌”，让饮食更护心：

宜吃这些护心食材：多吃新鲜蔬菜(如菠菜、芹菜、冬瓜、冬瓜可利尿)、水果(如苹果、香蕉、橙子，香蕉含钾助平衡电解质，肾功能不好者遵医嘱)；适量吃去皮鸡肉、清蒸鱼、鸡蛋、牛奶等优质蛋白，少碰肥肉；主食掺燕麦、小米等杂粮，比精米白面更营养。

忌吃这些加重负担的：别吃油炸食品、肥肉、动物内脏，避免血脂升高；少吃蛋糕、含糖饮料，防止发胖增加心脏压力；少喝浓汤(如肉汤)，可喝清淡蔬菜汤，避免占饮水且摄入过多盐油。

饮食要“少食多餐”：一次别吃太饱，以

免腹胀顶到心脏加重气喘，建议一天5-6顿，每顿七八分饱。例：早7点半碗燕麦粥+1个鸡蛋，上午10点1小把原味坚果，中午12点半碗杂粮饭+1份清蒸鱼+1份炒菠菜，下午3点1个苹果，晚上6点1碗蔬菜汤+小份鸡肉炒杂蔬，减轻消化和心脏负担。

四、喝水别极端，适量最关键

不少患者怕水肿不喝水，结果嘴唇干、血液稠，喝水要“适量”：

正常情况：无水肿、尿量正常时，每天总液体(含汤、粥、水果水分)1500-2000毫升(约3-4瓶矿泉水)。

水肿限水：腿肿、尿少或遵医嘱，减至1000-1500毫升，严格听医生安排。

别“牛饮”：每次喝100-150毫升，间隔1-2小时喝；饭后饭后半小时少喝，以免影响吃饭；夏天出汗多、发烧时可稍多喝点水，睡前1小时少喝，避免夜间起夜扰休息。

五、利尿剂别乱调，按规矩吃

利尿剂是排多余水分的“帮手”，得按要求吃：

按时按量：早上或上午吃，别晚上吃免得起夜；忘吃了，若快到下一次，按正常剂量吃，别吃双倍。

留意尿和体重：记尿量，一般每天1500-2000毫升；体重下降太快(一天超1公斤)，告诉医生。

别自己改量：水肿消了停药、加重就加药，都错！停药会反弹，加药可能导致低血压、心慌，调整得听医生。

六、记好“小本本”，复诊有准备

准备个“心衰本”，每天记几笔，复诊给医生看：

记体重：连续2天涨超2公斤，及时联系医生。

记尿量：分早中晚夜记，看排尿变化。

记症状：有没有胸闷、腿肿，轻了还是重了。

记饮食和用药：吃了啥、吃多少，有没有漏服药物或不舒服。

七、适当动一动，别总躺着

选温和项目：散步、打太极，忌跑跳、久站。

控时长：从每次5-10分钟开始，无不适可增至20-30分钟，喘即停。

活动后：平躺时脚下垫枕，助血液回流减腿肿。

心衰居家护理，控水分、吃对饭是关键，把“控盐、饮食、喝水、吃药、记录、活动”做好，心脏少受罪，少去医院，在家也能过得踏实。要是喘得厉害、不能平躺，别耽误，赶紧去急诊。

(六安市人民医院心内科 刘洋)

在医院众多科室中，有一个部门鲜少出现在患者视线，却与每一位患者的医疗安全紧密相连。它如同沉默的卫士，守护着医疗器械的“健康”，这就是医院消毒供应中心(CSSD)。这个被称为“医院无菌保障核心”的地方，究竟肩负着怎样的使命？

什么是消毒供应中心？

消毒供应中心是医院核心部门，承担所有重复使用医疗器械的清洗、消毒、灭菌及无菌物品供应。从手术刀到手术器械包，患者诊疗中使用的可重复医疗器械，都必须经这里处理才能再次使用。

与门诊、病房不同，消毒供应中心位于医院相对独立区域，配备专业净化系统和消毒设备。空气洁净度、温湿度有严格控制，工作人员需穿特定防护装备。这个“神秘”部门，是医院感染控制的“第一道防线”和医疗质量安全“生命线”。

一场器械的“净化之旅”

每一件医疗器械从使用到再次临床应用，都要历经多个环节的“净化之旅”。

第一步：回收与分类——源头把控

手术后，沾染污物的器械密封在专用容器中，由专人送至消毒供应中心。工作人员清点核对后，按材质、用途和污染程度分类。金属器械与精密器械处理方式不同，准确分类是后续处理的基础。

第二步：清洗消毒——深度清洁

器械分类后进入清洗阶段，需经预清洗、酶洗、超声清洗、漂洗、终末漂洗等工序。全自动清洗消毒器中，高温高压水流配合医用酶清洗剂，清除器械表面和缝隙中的污染物。管腔类器械用专用清洗刷清洁内壁，确保无残留。清洗后通过高温或化学方式消毒，杀灭大部分微生物。

第三步：检查包装——细节把关

清洗消毒后的器械需严格检查，确保表面光洁、功能完好。工作人员用放大镜查看缝隙残留，检查器械开合度。合格器械按需求打包，放入灭菌包或灭菌袋，包外贴含名称、灭菌日期等信息的追溯标签，为灭菌和储存做准备。

第四步：灭菌处理——核心环节

灭菌是最关键环节，确保器械无菌。医院常用压力蒸汽灭菌、干热灭菌、低温等离子灭菌等方式。压力蒸汽灭菌适用于多数耐湿热器械，在134℃高温和一定压力下，彻底杀灭包括芽孢在内的所有微生物。每批灭菌都放化学指示卡和生物指示剂，全部达标才算合格。

第五步：储存发放——全程追溯

灭菌合格的无菌物品存放在专用区域，保持通风干燥，温度20-25℃，相对湿度低于60%。临床领用时，通过追溯系统记录信息，确保每一件器械可“溯源”。从回收到发放形成完整闭环，保障医疗安全。

技术与规范：安全的双重保障

消毒供应中心的工作充满技术含量。随着医疗技术发展，医疗器械种类增多、结构复杂，对技术要求更高。

设备上，配备全自动清洗消毒器、脉动真空灭菌器等先进设备。这些设备按器械特点，精准控制清洗温度、时间等参数。脉动真空灭菌器通过多次抽真空和注蒸汽，排出灭菌包内冷空气，使蒸汽均匀穿透，灭菌效果达国际标准。

质量控制上，严格遵循国家标准，建立完善追溯体系。工作人员每日记录设备运行参数；每批灭菌物品需进行化学和生物检测，合格后才发放。定期对环境、设备、手卫生等采样监测，确保指标达标。

幕后英雄：默默守护的团队

消毒供应中心有一群鲜为患者知晓的工作人员，包括护士、技师、消毒员等。

清晨8点，他们已开始工作。穿上厚重的防护装备，分类、清洗回收器械。清洗间水温80℃，加上设备产热，工作人员汗水湿透衣服仍一丝不苟。

灭菌岗位人员责任重大，需严格监控灭菌器参数，数据变化可能影响灭菌效果。为保证质量，他们常加班等待生物检测结果。这群人用专业和坚守筑起医疗安全防线。

为什么它如此重要？

消毒供应中心工作直接关系到患者安全。医疗器械消毒灭菌不彻底，可能导致手术部位感染、血流感染等医院感染。全球每年因此发生的感染案例数以万计，增加患者痛苦和费用，甚至危及生命。

在新冠病毒疫情防控中，大量医疗器械需快速消毒，消毒供应中心工作人员全身心投入工作，保障了一线安全，为疫情防控提供关键支持。

消毒供应中心的工作质量，是衡量医院感染控制能力、医疗质量管理水平的重要指标。规范、高效的消毒供应中心，能显著降低医院感染率，提升医疗服务质量，增强患者对医院的信任。因此，它也被业内称为“医院的良心科室”，是医院不可或缺的核心部门。

结语

消毒供应中心就像医院的“无菌守门人”，虽不直接面对患者，却用专业和坚守守护健康。每一件经其处理的器械，都承载着对生命的敬畏和安全的承诺。正因有这样严谨的部门和奉献的人，我们就医时才能多一份安心。

（六安市人民医院 消毒供应中心 周增敏）



“黑便”听起来有点吓人，但你知道它可能是你的消化道在给你发出的警报吗？在很多人的意识里，便是健康的一面镜子，而一旦发生异常，往往能反映出一些潜在的健康问题。尤其是当便便颜色变黑时，可能预示着消化道出了问题，尤其是上消化道出血。今天，我们就来谈谈什么是黑便，如何识别它，及其背后的潜在风险。

1. 什么是黑便？

“黑便”指粪便颜色呈深黑色或柏油状(粘稠、发亮，类似柏油路面质感)，这种颜色变化，多数情况下并非由食物引起，而是消化道出血的信号。当消化道出血后，血液在胃肠道内被消化，与胃酸、消化酶等发生化学反应，使血红蛋白中的铁元素转化为硫化亚铁，最终排出的粪便呈现黑色且质地粘稠。

2. 上消化道出血为什么会出现黑便？

上消化道包括食管、胃和十二指肠。上消化道出血后易形成黑便，核心原因是：血液流经食管、胃时，会与胃内的胃酸充分接触，胃酸会由血液中的血红蛋白进行“初步消化”，使血红蛋白中的铁元素转化为黑色的硫化亚铁；随后，含硫化亚铁的血液与食物残渣混合，经过肠道蠕动排出体外，最终形成黑便。

3. 什么原因会导致上消化道出血？

上消化道出血的原因有很多种，常见的有：胃胃溃疡：胃酸过多侵蚀胃壁，形成溃疡，容易出血。食管静脉曲张：肝脏疾病引起的食管静脉曲张容易破裂出血。胃癌：早期的胃癌可能没有明显症状，但出血是最常见的迹象之一。药物引起：长期服用非甾体抗炎药(如阿司匹林等)或抗凝药物，可能导致胃黏膜受损，增加出血风险。

4. 黑便的危害

虽然黑便本身看似不那么引人注目，但它的危害不可小。如果不及时就医，消化道出血可能导致以下后果：贫血：大量失血会导致贫血，表现为疲劳、头晕等症状。胃肠道功能紊乱：长期的消化道出血可能影响胃肠的正常功能，甚至引起休克等严重后果。疾病加重：如果黑便是由溃疡、胃癌等严重疾病引起的，延误治疗可能导致病情恶化。

5. 什么情况下会出现“假黑便”？

并不是所有的黑便都是由消化道出血引起的。一些食物或药物也会让便便变黑，即“假黑便”，常见情况包括：食物：食用大量富含铁的食物(如黑巧克力、菠菜等)或者某些深色食物(如蓝莓、黑巧克力等)，可能使

便便呈现黑色。药物：某些含铁的补品、铋剂药物(例如治疗胃病的药物)，服用后药物成分随粪便排出，也会让便便变黑。

6. 如何预防上消化道出血？

上消化道出血是一个不可忽视的健康问题，但通过有效的预防措施，可以大大降低其发生风险。

(1)保持健康饮食，避免过度刺激；避免辛辣、油腻、过酸的食物，减少胃酸刺激，避免暴饮暴食，保持规律饮食，有助于减少胃溃疡和出血的风险。

(2)戒烟限酒，保护胃黏膜：戒烟限酒是预防的关键。吸烟和过量饮酒会加重胃酸分泌，破坏胃黏膜，增加溃疡和出血的几率。

(3)合理使用药物，避免滥用非甾体抗炎药：长期服用阿司匹林、布洛芬等非甾体抗炎药容易损伤胃黏膜，导致溃疡。需要长期服用这类药物时，建议在医生指导下使用，并配合保护胃黏膜的药物。

(4)定期体检，早期发现潜在问题：定期进行胃镜检查，尤其是有胃病史或高风险人群，能早期发现潜在的消化道问题，避免病情加重。

(5)保持良好的生活习惯，减少压力：长期的心理压力会加重胃酸分泌，增加胃肠道负担。保持积极乐观的心态，合理安排作息和运动，有助于胃肠道健康。

(6)及时治疗胃肠道疾病，避免病情恶化：及时治疗胃炎、溃疡等胃肠道疾病，防止病情恶化导致出血。遵照医生建议，定期复诊，确保病情得到有效控制。

通过以上预防措施，能够有效降低上消化道出血的发生风险，保持胃肠健康，远离消化道出血的困扰。

7. 早发现，早治疗，远离黑便困扰

“黑便”虽然看似吓人，但它往往是消化道给你发出的“红色警报”。了解黑便的成因和症状，能够帮助我们在问题初现时就迅速做出反应，避免病情进一步恶化。保持健康的饮食和生活习惯，定期体检，及时发现潜在问题，这不仅是为了防止黑便的关键，也是保护自己消化道健康的好方法。

记住，如果发现便便出现异常，尤其是黑色便便，千万不要掉以轻心，及时就医才能真正保障健康。

(皖西卫生职业学院附属医院 潘进进)

消化道出血早知道

“20-20-20”法则，即每20分钟远眺20英尺外20秒；均衡饮食，多摄入富含维生素C、维生素E、叶黄素、玉米黄质等抗氧化营养素的食物，如橙子、西兰花、坚果、鱼类等，以补充叶黄素与Ω-3脂肪酸。同时，要戒烟限酒，改变不良习惯。在阳光强烈时外出应佩戴遮阳帽、太阳镜。坚持定期复查，术后每半年检查一次眼底，监测眼压变化。

白内障就像是一片阻碍我们看清世界的“迷雾”，它不仅影响我们的视力，更给生活带来了诸多不便。然而，很多人对它存在着误解，认为等到看不见了再治也不迟，这种想法其实是极其危险的。随着现代医学的发展，白内障已经可以通过精准的手术治疗，帮助患者重获清晰视界。提高对白内障的认识，做到早发现、早诊断、早治疗。同时，我们也要养成良好的用眼习惯和健康的的生活方式，做好白内障的预防工作。希望这篇文章能够让更多的人了解白内障，重视眼健康，不让白内障成为阻挡我们探索世界的障碍，让我们都能拥有清晰、明亮的双眼，尽情欣赏这个五彩斑斓的世界。

(六安市人民医院 程晓娟)

清除白内障 守护清晰视界

眼睛是感知世界的重要窗口，然而白内障正悄悄威胁着人们的视力健康。据世界卫生组织统计，全球约有3500万人因白内障致盲，而这个数字还在随着人口老龄化不断增长。但许多人对于白内障的认知仅停留在“老人病”的片面理解，对其病因、症状、治疗方式等关键信息知之甚少。本文将带领大家全面、深入地了解白内障，为大家揭开这一困扰健康杀手的神秘面纱，帮助更多人守护珍贵的视力。

白内障是晶体体由原本的透明变得浑浊，导致光线无法正常透过晶体体在视网膜上形成清晰物像，从而引起视力下降的一种眼部疾病。正常情况下，晶体体是透明的，但随着年龄增长、疾病或外伤等因素的影响，晶体体的蛋白质会发生变性，逐渐变得浑浊，就形成了白内障。最常见的白内障是老年性白内障，又称年龄相关性白内障，研究表明，在65-74岁的人群中，老年性白内障的发病率约为50%，而

75岁以上人群的发病率则高达70%以上。

白内障通常表现为渐进性视物模糊，如同“透过毛玻璃看世界”；夜间畏光、眩光；车灯光晕扩散颜色感知变暗，如阅读时对比度降低。白内障手术虽成熟，但术前护理直接影响手术效果。护士小伍曾遇到一位抗拒手术的李奶奶，她因恐惧而焦虑：“万一手术失败，岂不是永远看不见？”通过耐心沟通，小伍了解到李奶奶的担忧源于对手术的陌生。于是她用比喻解释：“就像更换老花镜，医生只是为您换一个更清晰的‘镜片’。”最终李奶奶放下心理接受治疗。因此术前心理调适十分重要，家人需给予情感支持，消除患者对手术的恐惧感。此外还要进行主要的眼部检查，医生会通过裂隙灯显微镜等专业仪器评估晶体体混浊类型及位置，排除其他眼病。最后生活习惯调整，戒烟限酒，避免紫外线直射，佩戴防蓝光眼镜减少电子屏幕刺激等也有助于术后恢复。

三分靠治疗，七分靠护理。因此术后恢复黄金期的护理是视力恢复的关键。术后24小时内应保持术眼清洁，避免揉搓，可用消毒棉签轻轻擦拭分泌物；24小时后续料药揭去后开始遵医嘱正确使用眼药水。曾有过患者出院回家后，经常忘记使用眼药水，几天后导致眼部感染，视力丧失。然而99%以上的患者坚持正确使用眼药水，都能有效预防眼部感染，守护清晰“视”界。术后第一周，仰卧位洗头防眼部进水，避免烹饪油烟接触；术后第一个月禁止弯腰提重物，防止眼压升高。若出现剧烈眼痛、视力骤降，需立即就医，这可能是感染或眼压异常的信号。术后清淡饮食，忌生硬食物，避免牵拉伤口引起晶体体移位，平时需注意不能揉眼或者压迫术眼。此外，要控制好慢性病，保持血压血糖在健康水平。

长期维护是延缓二次混浊的秘诀。人工晶体体虽不会再次“白内障”，但护理不当仍可能影响视力。注意用眼卫生，坚持