



编者按:

拥有一双明亮的眼睛应该是每个人的愿望,然而,走在街上,众多或戴眼镜或眯着眼睛看人和物的人,特别是那些越来越多的戴着眼镜的孩子,却让我们不得不担心。眼睛是人类心灵的窗户,随着知识经济和互联网时代的到来,人们对外界信息的获取,越来越依靠视觉,可以说人类获取外界信息的90%是通过视觉通道。眼睛,是人体最宝贵的感觉器官,同时也是最脆弱娇嫩的器官,拥有一双健康的眼睛有赖于人们的爱眼意识。为了光明美好的每一天,请关注你的视力。

戴眼镜会使近视度数加深吗?

鹤壁市第一人民医院眼科 袁庆彩

在临床工作中,经常发现一些青少年近视患者视力很差却不愿意戴眼镜,究其原因,他们是担心戴上眼镜后会使得近视度数加深,以后再也不能摘掉眼镜。

戴眼镜是否会加快近视的发展?要弄清楚这个问题,首先要了解近视的原理。近视是由于眼球前后径过长或屈光系统的曲折力过强,使外界物体发光或反射过来的光线,通过角膜、房水、晶状体及玻璃体(四者合称为屈光间质)的曲折后,物像的焦点落在视网膜之前,致使患者看远方的东西模糊不清。为了使视物变得清晰,人们常常佩戴凹透镜,使远处物体发出的光线分开,然后再经过眼球的屈光系

统,使物像的焦点准确地落到视网膜上。这就是近视眼配眼镜矫正视力的原理。

戴上合适的眼镜可以提高视力,使朦胧不清的世界变得清晰。但戴了眼镜近视度数是否会继续增加呢?这与患者的年龄、职业、生活习惯及近视眼的性质有关。

青少年处于生长发育的高峰期,戴上眼镜后如不注意用眼卫生,长时间看书写字,甚至迷恋电子游戏,不注意锻炼身体及参加户外活动,不及时纠正看书写字的不良习惯,近视就会继续加深。年满18岁后,人的身体及眼球的发育日趋完善,戴上眼镜后近视度数加深的可能会小一些。但占近视总数5%的变性型近视除

外。这种近视无论年龄大小及戴镜与否,近视度数都会不断增加达到1000度甚至2000度以上。变性型近视大多与遗传有关,除视力不佳外,多伴有特征性眼底改变。

近视眼患者看近物大多是清楚的。那么看书写字时是否要戴眼镜呢?这也是人们十分关心的话题。看近物要不要戴眼镜,要根据近视度数的高低而定。300度以下的轻度近视患者,看30厘米远的物体时,不需要用多少调节力,以不戴眼镜为宜;中高度近视患者为了减少调节力,常把书本等物体的距离拉得很近,久而久之必然会使近视度数增加,故这些近视患者看近物时需戴上近视眼镜。

对眼睛有益的食物

保护眼睛,除了平时注意用眼劳逸结合,定时做眼保健操外,经常吃些有益于眼睛的食品,也能起到很大的作用。那么对眼睛有益的食物有哪些呢?

瘦肉、禽肉、动物的内脏、鱼虾、奶类、蛋类、豆类等,含有丰富的蛋白质,而蛋白质是组成细胞的主要成分,其组织的修补更新需要不断补充蛋白质。

含有维生素A的食物对眼睛也有益,可预防和治疗干眼病,维生素A的最好来源是各种动物的肝脏、鱼肝油、奶类和蛋类,植物性食物如胡萝

卜、苋菜、菠菜、韭菜、青椒、红心白薯以及水果中的橘子、杏、柿子等也有丰富的含量。

含有维生素C的食物对眼睛也有益,因为维生素C是组成眼球水晶体的成分之一。在每天的饮食中,应注意摄取含维生素C丰富的食物。如各种新鲜蔬菜和水果,其中尤其以青椒、黄瓜、菜花、小白菜、鲜枣、生梨、橘子等为宜。

丰富的钙对眼睛也是有好处的,钙具有消除眼睛疲劳的作用。如豆类、绿叶蔬菜、虾皮含钙量都比较高。

(张秀文)



少儿近视是如何形成的

人眼的屈光状态受遗传和环境因素影响,青少年近视的发生除部分与遗传因素有关外,更与长期用眼不当密切相关。少年儿童期是生长发育阶段,随着年龄的增长,如果长时间近距离阅读或写作业、用电脑、看电视,近距离作业占据用眼时间的大部分时间,再加上照明不足、视物字体不清或过小、写字姿势或坐姿不正确等,眼睛长时间视近物,睫状肌长期收缩,产生调节疲劳,最终,眼球为了适应环境会把眼轴变长,就会造成近视,而且如果不重视和及早治疗,近视度数还会逐渐加深。

(张敏)

急慢性胆囊炎手术应慎重

急慢性胆囊炎是因细菌感染,高浓缩胆汁反流入胆囊的化学性刺激所引起的胆囊炎性疾病,发作时伴有胆绞痛、呕吐、黄疸等症。慢性胆囊炎多为急性未治愈之遗患,对此很多人选择手术。近日,专家提醒慢性胆囊炎患者选择手术应该慎重。

手术都有严格的适应症,用之不当反而会造成无穷祸患。为此专家提醒,较大的结石梗阻才是胆囊炎手术的适应症。对于大多数胆囊炎患者而言,服用消炎利胆的中药则是很好的选择。

白云山消炎利胆片是目前治疗急慢性胆囊炎、胆道炎的首选药物,它因疗效显著,质量稳定,副作用小而深受患者好评,被称为“现代利胆首选良药”,被列入国家基本医疗保险药品目录。

在服务上,白云山中药因与华人首富李嘉诚先生合作而实力大增,白云山和黄中药每年斥资8000万元,与各地药店联手,在全国推出6600家“永不过期”药店;凡购买白云山中药,均可以旧换新,这意味着白云山和黄中药将“永不过期”。

去年公司设立自主创新基金3000万元,在中药抗菌消炎药领域不断加大研究力度,白云山消炎利胆片独家采用双频超声萃取技术生产,中药有效成分快速溶出,提取时间较传统方法缩短70%以上,并且提取更充分,有效成分比传统方法提高了3-5倍,从而使白云山消炎利胆片具备了短时、高效的特点。白云山和黄中药在中药现代化方面的突出成绩也得到李嘉诚先生的肯定。



健康小常识

何谓前列腺炎

前列腺炎分为急性前列腺炎与慢性前列腺炎。因血行感染或者直接蔓延,前列腺被细菌等病原体微生物侵入而迅速充血、水肿、渗出,形成小脓肿,则为前列腺炎。如果形成局限性较大的脓肿则为急性前列腺炎。血行经尿道感染的则有显著的尿路刺激症状,发病后患者可出现乏力、厌食、呕吐、打寒战、发热等症状;会阴或小腹部胀痛,并向腰部、下腹、背部及大腿等处发展;排尿时可出现尿频、尿急、尿痛、尿滴沥、排尿不畅或中断等症状;直肠胀痛,有下坠感,大便时尿道流白;还有性交痛和血精等症状。如果急性前列腺炎未能得到彻底治疗,可转变为慢性前列腺炎。慢性前列腺炎是成年男性的常见疾病,尤其多见于中青年男性。慢性前列腺炎的临床表现较为复杂,且病程迁延,治疗后容易复发,因此会给病人的生活、工作和学习带来不同程度的影响。前列腺炎的类型很多,可

分为细菌型、无菌型、特异性前列腺炎,以及其他类型的前列腺炎。无菌型前列腺炎约1/3的病人发生在35岁以后,症状与细菌性前列腺炎相似,除前列腺疼痛,会阴、阴囊、腹股沟区以及下腰部胀痛不适外,大便时或者排尿后尿道口排出白色分泌物,即前列腺溢液(小便滴白)比较显著。若出现滴白现象必须及早治疗,因为溢出的是前列腺液,长期这样会导致性功能减退。有些患者还有不同程度的尿频、尿急和尿道灼热,部分病人可出现性功能障碍和神经衰弱等症。

(豫)医广[2007]第03-15-159号
爱民医院
专业男科,铸就健康男人!
咨询电话:6996120

医保定点单位 新型农村合作医疗单位 城镇低保医疗救助定点单位 全天应诊 免费接诊
健康热线:3326120 地址:新区淇河路与107国道交叉口向西50米