

手术治近视注意五大误区

每逢暑假,总有不少近视眼患者尤其是患近视眼的学生,前往医院做准分子激光手术,想通过手术摆脱戴眼镜的烦恼。

眼科专家指出,由于相关知识的不足,人们对近视激光手术的认识普遍存在五大误区。

误区一:做激光手术没有年龄限制

随着中小学生患近视的人数不断上升,不少家长都想趁着暑假,通过手术快速地帮助孩子解除近视的烦恼。

其实,准分子激光手术有一定的适应年龄。通常情况下,18岁到45岁是进行手术的最佳年龄。小于18岁的青少年其眼球还处在发育阶段,眼轴还在变长,近视度数又不稳定,所以最好等到18岁后,眼球发育和近视度数相对稳定了再进行手术。

但是,儿童也并非完全不能做这类手术。上海交通大学医学院附属新华医院准分子激光治疗部主任朱煌指出,随着科技的进步和研究的进展,如果儿童患有严重

的近视或散光性屈光参差,比如双眼度数相差400度到600度,或患有高度散光、弱视、斜视、严重的屈光不正性视疲劳,经治疗后没有明显改善的,则可以通过准分子激光手术来进行治疗。

此外,年龄大于50岁的近视患者也不适合做激光手术。因为50岁之后,白内障的发生率逐渐增高,且眼球的调节功能逐渐减退,人们俗称的“老花眼”开始加重。这类人通过激光手术矫正近视,其实是弊大于利。

误区二:任何度数都能做激光手术

近视激光手术并非“万能”。除了有适应年龄,还有一定的度数限定。所有的准分子激光手术矫正范围在200度到1200度的近视较为适宜。

对于超过1200度的近视患者来说,进行激光切削会使保留下的角膜组织过薄,容易在眼内压的作用下发生前凸,严重者甚至会继发圆锥角膜,需要角膜移植手术才能补救。

朱煌指出,超高度近视患

者可以选择更好的方法,即有晶状体眼人工晶状体植入术,在患者眼内空间足够的情况下,在其晶状体前,再植入一片带屈光矫正度数的人工晶状体,通过改变屈光力,来矫正近视和散光。

误区三:激光手术不一定安全

近视、远视和散光统称为屈光不正。眼睛屈光不正主要是由角膜和晶状体的屈光率变化所引起的。

准分子激光手术矫正屈光不正,其实是利用高效能的光束切削角膜前表面,改变角膜前表面的弯曲度,调整角膜的屈光力,使外界光线准确地成像在视网膜上,从而达到矫正的效果。进行准分子激光近视手术前,医生需要对患者进行几十道细致的检查,根据检查结果,慎重给出严谨科学的处方将其指令于准分子激光治疗仪,并在电脑控制追踪下进行手术。

一般来说,准分子激光是波长很短的紫外光,它与生物组织发生的是光化学效应,而不是热效应,因此,不会产生热

损伤。它能对眼角膜组织进行精确气化,以达到切削和雕琢角膜的目的,并不会损伤周围组织和其他器官。因此,准分子激光手术是目前矫正屈光不正最有效的方法。

当然,作为一种精密严谨的手术,患者需要到正规的、有相关资质的医院,找具有丰富经验的准分子激光专业医师进行诊治,才能保证手术的安全可靠。

误区四:手术后近视还会“反弹”

朱煌说,不少患者都有这样的顾虑,即近视激光手术只能暂时矫正视力,时间一长,近视又会慢慢地变回来。其实,这是人们对近视激光手术的另一个普遍认识误区。

近视的加速通常发生在12岁到18岁之间,多数人在18岁以后就会逐渐稳定。近视激光手术是一项非常精密严格的手术。在通常情况下,要求接受手术的患者年龄在18岁以上,且近两年内近视度数的发展比较稳定,每年度数的加深不超过50度。手术是由电脑控制,在角膜上精密地切

削出一个凹面镜,通过冷激光使角膜组织之间的分子键断开而气化。患者只要去正规医院请有经验的医生进行手术,术后注意用眼卫生,避免眼轴进一步变长,近视大多不会再次发生。

误区五:只能治疗近视不能治疗散光

许多近视眼患者都同时伴有散光,而散光引起的不适症状往往比近视更为严重,如果得不到矫正,还会引起弱视、视疲劳。不少近视眼患者担心,准分子激光手术只能矫正近视,如果散光继续存在,仍会导致视物不清,还需要戴框架眼镜。

其实,准分子激光角膜手术对矫正散光也有一定的优势。激光不仅可以在角膜上切削出凹面镜来治疗近视,也可以同时在角膜上制作出600度以内的柱镜和凸透镜。因此,准分子激光角膜手术可以一次性同时治疗200度到1200度的近视和600度以内的散光,也可以治疗600度以内的远视。

(刘成新)



夏天车内不要放这些东西

进入夏季,气温直线上升,高温天除了让人心情烦躁外,一些平时放在车里的物品也有可能成为“危险分子”,在阳光暴晒下随时可能爆炸。尤其是以下几种东西更要注意。

一次性打火机。很多喜欢抽烟的司机,习惯将打火机放在仪表台上。由于一次性打火机中有液态丁烷,长时间暴晒后内部压力会随之增加,再加上摩擦、挤压、碰撞,很容易爆炸。



汽车香水。香水挥发后会产生一种易燃气体,其爆炸临界点为49℃。据监测,夏天只需阳光照射15分钟,密闭停放的汽车温度就会达到65℃,这很容易引起香水爆炸。

老花镜。很多上了岁数的司机或乘客,习惯在车上放一副老花镜,以便堵车时看报纸打发时间。但如果车辆正好停在阳光暴晒的地方,就十分危险了。因为老花镜属于凸透镜,容易将光线聚在一起,时间一长,易引起火灾。

碳酸饮料。含有二氧化碳气体的碳酸饮料,高温下很容易膨胀而引起爆裂。因此,司机应选择一些纸质包装或不含气体的果汁饮料,而像可乐这样的碳酸饮料最好随买随喝。

手机、数码相机。如果阳光强烈,手机会因温度过高出现机械问题,严重时会导致爆炸。数码相机这种精密仪器也不要放在温度过高的环境中,虽然对汽车不会造成太大损害,但对自身的伤害却不小。

此外,电池、药品、食品也不要放在车内,电池在高温下也可能引起爆炸,而药品和食品会因高温加快变质的速度。(新华)

餐后十分钟是刷牙黄金时间

很多上班族都有同样的困扰,明明早晚都刷牙,牙齿却还是蛀不停,尤其现在人工作忙碌,大部分都没有时间吃完东西立即清洁牙齿,顶多只用水漱口,但漱口并无法彻底清洁牙齿上面的牙菌斑,顶多只能清除一些食物残渣而已。

一般来说,吃完食物后的10分钟是牙齿保健的关键时期,因为此时口中的pH值由

6.8降到4.5,酸性达到高峰,此时若未立即清洁牙齿,这些酸性物质就会侵蚀牙齿表面的珐琅质,形成脱钙现象,造成蛀牙。

因此医生建议把握“黄金十分钟”原则,吃完东西10分钟内立即刷牙,避免食物残渣在口中产生酸性物质,便能有效降低蛀牙几率。

若吃完东西后,不方便立即刷牙,建议咀嚼无糖口香

糖,这样不仅不会产生热量,也不会产生导致蛀牙的酸性物质,还可以刺激唾液分泌,加强唾液流量和流动速率,有利于清除牙面酸化和糖化食物残渣,中和口中酸性物质,对于口腔卫生及牙齿保健来说非常有效。再配合勤刷牙,每半年定期检查牙齿与洗牙,让专业牙医为口腔卫生把关,这样就能轻松拥有健康牙齿。(据《中国中医药报》)



夏季小心“冰箱性胃肠炎”

盛夏来临,气温升高,各类胃肠道疾病进入了高发期。入夏后,除了饮食不洁极易引发胃肠道疾病外,过度依赖冰箱,贪吃冷饮,也是消化系统健康的“宿敌”。

不少人都习惯于把冰箱视作“消毒箱”,甚至是食品的“保险箱”,于是在冰箱中长期储存大量食物,又不定期清洁冰箱。殊不知,食物在冰箱中保存时间过久,各类细菌尤其是大肠杆菌就会在湿冷的环境中滋生。取出食物即食用,细菌就会入侵胃肠引发“冰箱性胃

炎”。

专家提醒,冰箱中保存冷藏食物要注意把温度控制在4℃以下,时间最好不要超过24小时。再次食用时一定要加热,一般超过70℃以上,细菌才能被杀灭,所以必须把菜肴烧熟烧透后再吃。

在夏季,各类冰镇冷饮是许多人的喜爱。冰镇冷饮虽然冰凉爽口,能解一时暑热,但冰箱冷藏室中的食品温度一般只有2℃到8℃,大量进入胃肠道后,冷刺激就会导致胃肠道血管骤然收缩,血流量减少,引起

胃肠道痉挛性收缩,引发腹痛、腹泻。冷刺激还会干扰肠胃的正常蠕动,导致消化功能失调,影响消化液的分泌,使免疫力下降。

医学专家表示,每到夏季,医院都会接诊不少因贪吃冷饮而引发腹痛、腹泻的患者。适当喝一些冷饮或饮料,的确能起到一定的消暑降温作用,但千万不能喝得太多、喝得过快。特别是自制力差的孩子和身体虚弱的老人,更要少吃生冷食品。夏季口渴时最好选择加盐的温开水,要少喝冰水。因为冰水虽然会带来暂时的舒适感,但其中的水分子大部分处于聚合状态,不容易渗入细胞。(李奎)

常喝碳酸饮料易骨折

盛夏已至,口感良好且品种丰富的碳酸饮料深受欢迎。专家提醒,碳酸饮料虽有清凉解暑、补充水分的功能,但常喝碳酸饮料可能导致骨质疏松,对青少年生长发育不利。

军医大学新桥医院的徐梓辉博士介绍,碳酸饮料大部分含有磷酸,经常饮用碳酸饮料,大量摄入磷酸,会影响钙的吸收。而我国居民的钙摄入量平均每人每天不到400毫克,远远不足中国营养学会推荐的800毫克标准。他说,一旦钙、磷比例失

调,可能导致骨骼生长缓慢、骨质疏松等症状。

徐梓辉说,儿童和青少年处于骨骼发育的重要时期,且活动量大,如果喝过多的碳酸饮料,对骨骼的生长发育可能产生负面影响,还可能给以后发生骨质疏松症留下隐患。

调查资料显示,经常大量喝碳酸饮料的青少年发生骨折的危险是其他青少年的3倍,而在进行剧烈活动时过量地饮用碳酸饮料,发生骨折的危险可能增加5倍。

(李华)

专家建议:少吃“三白食品”

白米饭、白面条、白面包,这“三白食品”是不是基本主宰了您一日三餐的主食?美国最新研究表明,每天进食300克以上白米的女性,患糖尿病风险剧增78%。专家指出,这些“三白食品”不仅糖尿病患者要少吃,正常人也同样要控制。

美国的这项研究结果是对6.4万名华人女性展开平均为期5年的追踪,记录她们的日常饮食和其他生活习惯而得出的。

研究数据显示,常吃白米、白面包和白面条等精制谷物的华人女性患病几率更高。其中每天吃超过300克白米的华人女性,患糖尿病可能性比每天吃200克以下白米的华人女性高出78%。

专家指出,“三白食品”属于风险食物,应该归入“膳食宝塔”的最顶端。常吃这类主食易使人体糖耐量受损,这是向糖尿病过渡的一个“黄灯期”,如果不及早干预,极易发展成糖尿病。(大庆)



心脑血管病人对地震有感应吗

由于动物的某些感觉十分灵敏,它们也能够帮助预测地震。在四川汶川发生地震的前三天,就出现了上万只蟾蜍大搬家的情景。人类会有这样的超级感应能力吗?

美国科研人员发现,在1994年美国洛杉矶大地震前一周内,来医院救治的心脑血管病人竟然莫名其妙地上升了64.7%。难道心脑血管病人对地震也有与某些动物一样的感应能力吗?心血管与神经内科方面的专家指出,心脏的正常搏动与自身生物电传导密切相关,这种生物电传导可能受到来自地层破裂时电磁影响而发生紊乱而导致心脑血管病人发病。

而大多数心脑血管病急性发作其实与血管硬化、血黏度高有关,复方丹参片在心血管

临床已经有30多年,具有很好的抗凝与舒张血管作用,价格便宜,是预防心血管疾病的一线药物。

作为第一品牌的白云山复方丹参片是防治老年痴呆和缓释技术研究成果的药物,主要中药材来源于GAP基地,从而使药品从源头上得到了保证。目前,白云山复方丹参片年产量80亿片,市场占有率60%以上,被国家发改委认证为国家优质优价品种。白云山复方丹参片独家随身享有两种星级服务。一是药品过期之后在当地“永不过期药店”可免费换新;二是买白云山复方丹参片可自动加入神农健康俱乐部,免费享受“个人健康服务”(免费健康咨询热线:800-830-2398)。