

近年来,近视成为困扰青少年的一大问题。每年暑假期间,学生课业压力暂时减轻,并且有充足的术后恢复时间,医院便迎来青少年近视、斜视及弱视手术等高峰期。然而,“摘镜热”适合所有人吗?近视手术有没有健康风险?

近视手术需 量眼定制

视力矫正手术切勿跟风

根据手术部位不同,视力矫正手术分为两大类:一类是作用于角膜的激光矫正手术,包括全飞秒激光手术、半飞秒激光手术和表层激光手术;另一类是在眼睛内植入晶体的手术。

激光近视手术是通过飞秒激光或准分子激光改变角膜弧度,从而改变眼球的屈光力,获得较好视力。人眼角膜中央厚度约为550微米,半飞秒激光手术是先使用激光在角膜表面掀开一个厚度约110微米的角膜瓣,然后依据屈光度数去除部分组织,恢复正常视力。而全飞秒手术,无需制瓣,只用激光隔空在角膜基质内部制作一片式的3D“透镜”,再通过角膜表层2毫米至3毫米的切口取出,与半飞秒激光相比,创口小,能大幅降低术后角膜神经

损伤和干眼等并发症。

晶体植入术也有其优势,更适合高度近视患者,但对于想参军以及报考体校的同学来说,此类手术并不适宜。

近视手术不是人人都可以做的,近视矫正年龄一般是18岁以上,此时人们的眼睛发育成熟,度数趋于稳定,手术效果也会更好。每个人的眼部情况不同,术前应对眼部进行全面检查,如眼睛度数、角膜厚度、角膜地形图、眼压等,看看是否适合做近视手术、适合做什么类型的近视手术,同时还要考虑患者的职业、用眼习惯等,如运动员、拳击手、警察等需要剧烈运动的人群,在眼睛符合指征的前提下,医生会建议做全飞秒或表层等无瓣的手术方式。做什么类型的手术也不是自己能

够决定的,医生需要根据患者的各项指标为患者进行量身定制。

近视手术不能治愈近视,它只是一种矫正视力的方法。眼轴延长是近视形成的主要原因之一,过长的眼轴会导致高度近视及眼底病变,而目前没有任何方

法可以有效逆转变长的眼轴,没有能够彻底治愈近视的方法,只有矫正近视的方法。因此,高度近视伴长眼轴的患者即使做了屈光手术,也必须定期随访检查眼底,避免因高度近视导致的眼底病变。

OK镜并非人人适合

OK镜即角膜塑形镜,是通过压平角膜,暂时性降低角膜屈光力,提高白天的裸眼视力,同时,还能有效控制50%左右的近视进展。因此,角膜塑形镜受到近视儿童青少年及其家长的高度关注。但配戴角膜塑形镜对角膜形态和近视度数有一定的要求,通常要求眼睛健康,近视度数不高于600度,建议验配的年龄为8周岁以上。

同时,大家也要注意,不是戴上角膜塑形镜就万事大吉了,如果继续不合理地用眼、户外运动太少及长时间近距离工作、学习等,有时即使联合使用低浓度阿托品滴眼液,近视仍会快速增长。

因此,在使用近视防控方法的同时,一定要去除上面的不利因素,才能有效、安全地控制近视度数的增长。

近视防控需要贯穿全生命周期

近视防控是一项长期的工作,正是因为防控难度较大,所以才需要更多的防控方法。

很多家长都会把孩子的近视归咎于电子产品,其实不然,错误的阅读习惯也会造成近视,这就要求大家养成良好的阅读习惯,规范姿势、定时休息。除此之外,平时还要少吃糖、多吃粗粮,特别是坚果等含锌较高的食物,每天进行2小时以上的户外运动,这些对于近视的延缓具有很好的作用。

以前,很少发现成年人有近

视度数迅速增长的情况,但是近几年随着电子产品的广泛使用,有越来越多的成年人近视度数逐年增长。而且近视尤其是高度近视引起的并发症,如白内障、青光眼以及眼底视网膜病变等随着年龄增长发生的概率也会增加,这也说明近视防控需要贯穿全生命周期。近视患者要通过各种方法控制近视增长的速度,以防发生高度近视,建议大家定期到医院进行眼部检查,预防近视带来的严重并发症。

(新华)

常规化验前 这些准备工作要做好

□本报记者 盛丽

人们常说的三大常规化验即验血、验尿、验便,是疾病诊断的重要实验室检查,对于及早发现身体异常有重要的意义。今天我们请北京友谊医院临床检验中心主治医师王珍子和您聊聊如何科学正确地留取常见的检测标本。

空腹采血应至少禁食8小时

合格的空腹采血要求至少禁食8小时,以12-14小时为宜。进食后,血液会呈乳糜状。普通进餐后,甘油三酯将增高50%,血糖增加15%。高蛋白膳食可使血液尿素、尿酸及血

氨增高。高脂肪饮食可使甘油三酯大幅度增高。高核酸食物(如动物内脏)可导致血液尿酸明显增高,因此需要空腹抽血。空腹采血适宜安排在上午7:00-9:00,不要超过10时,时间太晚会使血糖值失真。

有些患者担心结果超标,抽血前一天一直未进食,这种做法并不可取。因为空腹时间大于16小时会引起血浆蛋白质、胆固醇、甘油三酯、尿素等降低,血肌酐、尿酸升高、血液甲状腺素水平将明显减低,影响检查结果。患者在采血前不宜改变饮食习惯,24小时内不宜饮酒。建议

清淡饮食,保持睡眠充足。

三大常规化验各有各的讲究

采血时,患者要在相对安静和情绪稳定时进行。因为精神紧张、激动,还有运动都会使儿茶酚胺、皮质醇、血糖、白细胞总数、中性粒细胞等增高。此外,采血前,患者还需要暂停使用对检验结果有直接影响的药物,或者注明谨慎使用的药物。因为药物会影响机体组织器官物质代谢,影响检验结果的准确性。尿液标本有很多类型,晨尿

是清晨起床后、未进食早餐和做运动之前第一次排出的尿液。随机尿是患者无需任何准备、不受时间限制、随时排出的尿液标本,最适合于门诊、急诊患者的尿液筛检。计时尿标本是采集规定时段内的尿液标本,可用于化学成分定量测定、内生肌酐清除率试验和细胞学检查。

进行粪便标本检测时,应采集指头大小(3-5g)新鲜粪便,选择含有异常成分的粪便,如黏液或脓血等部分。外观颜色无异常的粪便则必须从其表面、深处及末端等多处采集,及时送检,并在1小时内完成检验。

【健康红绿灯】

绿灯

桃子是血糖友好型水果



桃子含糖量较低,升糖指数(GI)只有28,属于低升糖指数食物,而苹果、葡萄、猕猴桃的GI值分别为36、43、52。桃子的血糖负荷也不高,吃一个200克的桃子,血糖负荷在6左右。这个指标比较真实地反映了吃进去的食物中碳水化合物总量对血糖的影响,小于等于10为低血糖负荷食物。

高热量食物尽量放在早餐吃



研究发现,在一日总热量相同的情况下,吃高热量早餐会产生较大的食物热效应,且持续时间非常长。食物热效应指的是食物在消化吸收及代谢转运过程中所消耗的能量,这是与吃饭本身密切相关的一部分能量消耗。也就是说,吃高热量早餐反而能额外多消耗热量,更不容易发胖。

红灯

充电中的手机最好别放身边



注意尽量使用原装、合格的设备;充电器接近使用寿命或已经出现破损、线路裸露等现象时,不要再继续使用。充电时,尽量不要边玩、看视频等;如果手机或充电器温度过高,立刻断电,放在凉爽处待其降温之后再检修;不要把充电中的手机放在人体边上,最好放在散热良好、空旷的地方。

绿叶菜冷藏建议不超过3天



一般来说,绿叶菜放在室温下1-3天,其中的亚硝酸盐含量会达到高峰;冷藏条件下,3-5天达到高峰。绿叶菜最好现买现吃,买多了要及时放进冰箱冷藏,并在3天内吃完。另外,炒完绿叶菜如果一顿吃不完,应在刚出锅时就盛出一部分装到干净保鲜盒中,放在冰箱里冷藏。这样做初始菌数较小,细菌的繁殖也会因冷藏而受到抑制。