

随着高考结束，全国各大眼科医院迎来一年一度的近视手术高峰期。出于征兵体检、报考相关院校、提升形象、方便运动等需求，很多人开始扎堆“摘镜”，近视手术预约量激增。广外医院眼科副主任医师景大瑞提醒，要充分了解手术相关问题，做出合理选择，让手术发挥最大效益。

## 高考后迎来“摘镜潮”

# 摘镜要“量体裁衣”

□本报记者 陈曦

### 近视手术分为哪些类型？

近视是由于先天遗传因素和后天发育和用眼因素等作用，使得成像的焦点落在视网膜前而非视网膜上，导致视物模糊不清，大部分为眼轴前后距离变长造成。近视手术主要是通过改变角膜屈光力或加入眼内透镜的方式，让光线能聚焦在正确的位置，从而矫正近视。目前主流的近视手术包括两大类，即角膜激光类手术和有晶体眼人工晶体植入术（ICL手术）。

角膜激光类手术主要是通过切削部分角膜组织，调整角膜屈光力，起到矫正视力的作用。常见的包括全飞秒手术和飞秒准分子激光手术。其中，全飞秒手术先用飞秒激光在角膜基质层制作一个透镜，再通过一个微小的切口将透镜取出，由此起到矫正近视的作用，优点是切口小、恢复快、没有角膜瓣。飞秒准分子激光手术先用飞秒激光制作角膜瓣，再用准分子激光切削部分角膜组织调整度数。除了同样恢复较快之外，该手术还可在矫正度数的同时，修正调整角膜的形态或全眼像差，有助患者获得更好的视力和视觉质量。

人工晶体植入术（ICL手术）是根据眼球的度数和相关生物参数制作一枚ICL晶体，将其置于眼内自然晶状体前，相当于在眼睛内放一个“隐形眼镜”，由此达到矫正近视和摘镜的效果。其优势是矫正范围广，可治疗50-

1800度近视及600度以内散光、不切削角膜组织、切口小、手术相对“可逆”，在有需要时，医生可通过手术将ICL晶体从眼内取出等。

### 如何选择合适的近视手术方式？

每位患者适合做哪类手术，需要经过全面而严格的术前检查来判断。医生会综合考虑其具体度数、角膜条件、眼部结构、眼底情况等给出建议。目前，可矫正的度数低至50度，高至3000度，其中高度数可通过不同手术方式或多种手术联合的方式矫正。

选择何种手术方式不能单纯通过度数来决定。如果简单从度数初步区分的话，中低度近视可优先选择角膜激光类手术，前提是角膜厚度、角膜形态等指标符合要求。若近视度数较高，如800度以上，角膜很薄、形态异常或不愿意切削角膜组织，可能更适合采用人工晶体植入术。

### 近视手术有年龄限制吗？

判断是否适合手术主要需考虑眼球发育及度数稳定情况。若每两年度数增长不超过50度，说明眼球发育情况较为稳定，相对适合做近视手术。一般来说，18岁前眼球发育不完全，近视度数可能持续升高。因此，通常建议做近视手术的年龄在18岁以上，如果临床上有特殊情况，如择业



要求、治疗眼部疾病等，可根据实际情况酌情考虑放宽年龄范围。

### 做近视手术后如何护理？

短期内需预防术后感染，特别是在术后一周内，要注意防止脏水、脏东西进入眼内，同时保护好眼部，避免受外伤。此外，近视手术并非一劳永逸，前期的近视让眼球发生了一些不可逆的改变，如眼轴增长等会伴随终生，因此，不管是否进行近视手术，都需要坚持定期复查眼部状况，尤其是眼底检查。养成科学用眼习惯，每30-40分钟近距离用眼后让眼睛稍作休息，多看远景，避免用眼过度。

### 近视手术后可能面临哪些问题？

如果是做角膜激光类手术，如全飞秒手术、飞秒准分子激光手术，当天手术后可能会产生轻微的异物感，同时伴有流泪或畏光的表现，通常2-3个小时后这些不适症状就会消失。

有些患者在术后早期可能面临眼干的情况，此时可在医生指导下使用眼药水修复，同时注意科学用眼；部分人还可能在夜间

或昏暗环境下出现眩光或光晕现象，这种情况大多会随时间推移慢慢好转，不用过于担心。

### 手术后有没有可能再度近视？

近视手术通常能起到长效矫正的效果，但术后也有可能再度近视。一般来说，激光手术是在角膜基质层做的，由于基质层不会再生，所以手术效应相对稳定；人工晶体植入术中ICL晶体的度数不会变化，手术疗效也比较稳定。但术后若用眼习惯不良或存在某些个体差异，可能出现新的近视。如果术后注意用眼，此种情况发生的概率并不高。但真的出现了也不用过度担心，可前往专业医院进行检查，通过评估，确认角膜、眼球条件符合标准后，通过再次手术进行矫正。

保持眼部健康是人们的终身功课，不管是否考虑做手术，近视后都应定期前往专科医院检查，及时观察眼部健康情况，发现度数升高、散光等问题尽早干预；如果有做近视手术的打算，应提前准备、预留足够时间，确保医生能充分了解眼睛状态，选择合适的手术方式，以保障手术安全和手术效果。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 及时刷牙能打散牙菌斑



清除牙菌斑这条路上，刷牙这件事至关重要。刷牙将牙菌斑“打散”，使细菌威力大大削弱。刷牙清除滞留在牙面的食物残渣，使细菌失去持续发酵产酸的原料。饭后10分钟正是细菌发酵碳水化合物产酸的高峰期，尽早刷牙可以干扰和阻断这个过程，缩短牙齿被酸腐蚀的危险。

#### 夏天建议多吃面



人体对食物中的营养素进行消化吸收及代谢转化会消耗能量，被称为“食物热效应”。在蛋白质、脂肪、碳水化合物三大营养素中，蛋白质“食物热效应”最高，可达到其产能的20%-30%；碳水化合物消耗的能量，只有4%-5%会转化为体热散失，所以夏天吃面，身体会觉得更凉爽舒适。

### 红灯

#### 洞洞鞋不要经常穿



洞洞鞋过于宽松柔软，不合脚，对脚起不到保护作用，因此容易发生意外，尤其是着急赶路或上下电梯、楼梯时，一不小心就会扭伤或磕伤。如果到了下雨天，雨水从鞋子缝隙中渗入，使原本宽松的鞋又多了几分湿滑，在这种情况下，双脚更容易打滑而出现摔倒、扭伤。

#### 天气热会让人脾气更暴躁



夏天持续的高温让心情更容易烦躁，严重者甚至会“情绪中暑”而导致行为失控，容易与人发生摩擦或争执。科学家认为，气温升高会导致人体心跳加快、睾酮水平增加以及其他一些代谢反应，这些会刺激交感神经系统，该系统负责战斗或逃跑反应，因此人们更有可能发生冲突。

## 高温持续

### 中医支招炎夏养生

近日，全国多地出现持续高温和强对流天气。中医专家提示，炎热潮湿的天气容易诱发中暑、胃肠道疾病等，人们应顺应自然变化，在饮食、起居等方面作出调整以防暑祛湿，减少疾病发生。

中国中医科学院西苑医院感染疾病科副主任高金柱介绍，高温多雨的季节里，人体受到暑邪侵犯容易中暑，可能出现高热、面赤、目红、口渴、心烦、气短乏力、四肢困倦、胸闷呕吐、大便溏泄等症状，重者甚至会突然昏倒、不省人事。平素体质以湿热和痰湿为主的人此时更易感受暑湿之邪，从而影响脾胃运化功能，引起相应症状。

“炎夏饮食宜清淡易消化，可以食用一些味酸或者苦涩的食物，避免进食辛辣刺激、油腻

及生冷食物损伤脾胃。”高金柱说，夏季出汗较多易耗伤人体津液，酸味能敛汗养阴，故适当吃西红柿、山楂、乌梅、葡萄、杨梅等酸甘食物，可避免耗气伤阴，又能生津解渴、开胃消食；而苦味食物可清热降火祛暑、消除疲劳，如苦瓜、苦菜、莲子等；还可配合食用健脾祛湿、消食解暑的食物，如冬瓜、薏米、扁豆、绿豆及山药等。

专家提示，炎炎夏日，房间应保持通风，高温下活动时间不宜过长；日常宜及时补充水分，运动出汗后避免立即饮用冷饮；运动以微出汗为度，避免过多出汗耗伤心阴、心血；保证充足睡眠，尽量在21时至23时之间就寝。此外，调整心态、把控情绪，配合百会、曲泽、内关、劳宫及涌泉等穴位按摩，可起到养心之功效。 (新华)

## 共筑安全防线 房山区城管执法局开展燃气安全教育培训

为严格落实《北京市城管执法系统安全生产和消防安全治本攻坚三年行动工作方案（2024-2026年）》及《关于深入学习宣传和贯彻落实重大事故隐患判定标准的通知》部署要求，有效遏制各类燃气事故发生，进一步提高执法人员燃气安全管理水平，近日，房山区城管执法局组织全区城管执法系统50名业务骨干到首钢工学院实训基地开展2024年燃气执法现场培训。

本次培训采用“理论授课+现场实操”相结合方式，由首钢工学院讲师及优秀兼职教员，分别从燃气安全及城管燃气专项执法要点相关理论知识两个方面进行授课讲解。课程中结合近年全国燃气安全生产案例，紧密围绕城管执法职权，重点通过燃气相关概念与基本性质、法律依据与

强制性标准、执法场景介绍及文书检查、执法隐患消除及相关案由等方面，对燃气安全现状、相关事故产生的原因、相关部门责任、安全隐患发现及如何避免、执法检查等内容详细进行讲解。

集中授课后，兼职教员带领参训学员，以隐患问题查找、执法标准讲解、现场互动问答等方式在首钢工学院燃气实训基地中的充装站罐区、充装作业、箱式运输、液化气瓶间、餐饮后厨实训场景进行现场演练教学。

通过本次培训，参训学员对燃气用户的执法检查标准和方法有了更准确、更详细的理解和掌握，进一步提升了燃气专项执法能力和水平。

(李安琪)

·广告·