

近视:摘镜 or 配镜?

这些问题必须先了解清楚

“近两周来,不止门诊量比去年同期增加10%,手术量更是达到一天百余台的高峰。”中山大学中山眼科中心专家接受采访时指出,尤其随着广东高考成绩、分数线相继公布,到医院要求做“摘镜”手术的年轻人比平时多了一倍左右。



(图片来源于网络)

近视手术并非“来即做”,而是“来先查”

专家介绍,目前主流的近视手术以角膜屈光手术和眼内屈光手术两大类为主。前者包含准分子激光手术(LASIK、LASEK、PRK)、半飞秒(FS-LASIK)和全飞秒(SMILE)激光手术,后者以ICL晶体植入手术为主。

“是否能做近视矫治手术,适合什么样的手术方式,主要以术前检查为准。须经过包括裸眼视力、戴镜视力、眼压、眼轴、角膜厚度等在内的20多项检查,一项也不能少。”专家表示,经常会遇见比较着急摘镜的患者,但是近视手术不是简单的商品买卖,来了就能做,而是一个医疗行为,必须有风险意识。

“如圆锥角膜患者,因其角膜本身厚度和生物力学强度不够,全飞秒手术切削角膜后,会使原有的疾病进一步恶化。”专家介绍,除了圆锥角膜外,

有青光眼、视网膜脱离以及其他全身性病变的患者,都需要综合考虑是否进行手术,并谨慎选择手术时机。而即使没有上述疾病,还得看其角膜厚度如何,一般来说,近视度数超过1000度的患者,可能就不适合用角膜屈光手术来解决近视问题,可以考虑晶体植入手术方式。

家长常犯的几大配镜误区

“孩子在未成年阶段眼睛还没有发育成熟且度数不稳定,除非特殊病理原因,一般是不建议做近视手术的,配镜相对来说是主流。”该院屈光科杨静副教授表示,暑假即将到来,往年的这个时期也是中小学配镜热潮,一些配镜相关误区需要指出。

“家长最常在这类问题入坑:一是视力下降就要立即给孩子买近视眼镜戴;二是配镜前不在专业医疗机构进

行散瞳。”专家指出,青少年出现视力下降时,考虑到也有可能是由其他疾病引起的并发症,因此一定要先到正规医院进行系统检查,不要轻易定性为近视甚至着急买近视眼镜。专家还表示,散瞳不仅安全,还可以确诊屈光不正的类型(即近视、远视、散光)以及获得准确的屈光度数,如此才能判断真假近视从而再考虑是否需要配镜。不过散瞳后会出现怕光、视近物不清等症状,需要一段时间才能完全恢复,为了不耽误正常学习生活,建议尽量趁着假期到专业医疗机构进行散瞳验光。

“此外,还有不少家长朋友要求医生必须给个标准答案,仿佛只有告诉他们50度或100度就要戴眼镜,他们才能安心。实际上孩子何时戴眼镜与其用眼需求、是否影响生活等有关,请务必在医生指导下合理使用眼镜。”专家说。

(刘欣宇 邵梦云)

专家支招: 夏季保养脾胃 饮食清淡为宜

“中医的脾胃和西医的脾胃是完全不同的两个概念,西医里脾胃指两个独立的消化器官,而中医认为脾胃是‘后天之本’。”专家说,脾胃功能在所有脏腑功能中长期占据“C位”,古代名医李东垣有言“脾胃内伤,百病由生”。

专家介绍,从狭义说,脾胃病主要指胃肠道疾病;而从广义来说,脾胃病涉及所有消化系统疾病。脾胃是人体健康的“土地”,从它开始还会生成结节病、代谢性疾病、亚健康状态等。脾胃虚弱会有多种表现,比如食欲不振、疲惫无力,夏季还可能伴有反酸、腹胀等情况。

夏日里很多人选择冷饮等来降温,这给脾胃带来不小压力。专家说,夏季调养脾胃,首先饮食方面应避免直接服用冷饮。冰镇饮料可以放上十几分钟,等温度和室温稍微接近后再进行饮用。

假如吃了凉的食物,如何降低对脾胃造成的伤害?专家说,可以采取食补方法。比如吃海鲜时,可以配一点紫苏或姜茶来纠正寒邪。寒邪一旦侵入时间较长,会真正损伤脾胃,难以通过食补调整过来。如果需要使用药品,应根据病人具体表现情况给予个体化治疗。

“另一方面,夏季阳气外露,脾胃的消化功能变弱,很多人不想吃饭就是因为脾胃虚弱。这时再吃进不易消化的食物,就会增加负担,从而造成很多疾病。”专家说,夏季饮食要清淡,推荐食用红豆、薏米、莲子、莲藕、木耳、芡实等食物,既不伤脾胃,还能健脾祛湿,有利于保养肠道。

专家提示,夏季容易肝火旺、心火旺,这时要注意管理自己的情绪。中医讲“五行”,肝火一旺,脾就会变虚,比如有些人生气就会不想吃饭。因此,夏季注意管理好自己的情绪也是对消化道的一种保护。

(沐铁城 田晓航)



文明健康 绿色环保 公益广告



尊重他人礼相待
文明行为暖心间



文明健康 绿色环保 公益广告



保护自然
用爱心呵护每一片绿色

