

微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

选择近视手术 患者须遵医嘱

及屈光性白内障手术。

1. **有晶体眼的人工晶体植入术(ICL)**:该手术主要是通过植入眼内后房一片人工晶体,进而达到矫正近视的目的。易植入亦易取出是该晶体最大的特点,由于没有对眼部结构产生影响,在未来依然可以取出选择更好的技术。同时该晶体具有良好的组织相容性,可以与我们眼内组织和和谐共处。由于没有切削角膜组织,超高清的视觉质量使得植入者满意度超99%。自1993年首次植入眼内起,目前全球使用超200万眼,第五代V4C人工晶体于2014年获得我国CFDA认证,沿用至今。我自己本人也选择的是ICL植入手术。

2. **角膜激光手术**:角膜激光手术是利用激光切削角膜组织,以矫正近视,包

括全飞秒激光手术、半飞秒激光手术等。

(1) **全飞秒手术**:即全飞秒激光小切口角膜基质透镜取出术,由于术中无须制作角膜瓣,有效避免了角膜瓣移位、褶皱等并发症的发生,具有安全、创伤小、预后佳等优点。2012年获得CFDA认证,核心技术激光脉冲放大技术获得了2018年诺贝尔物理学奖。目前我院采用的设备是最新一代蔡司VisuMax 3.0系统。

(2) **半飞秒手术**:通过飞秒激光制作角膜瓣,再进行瓣下准分子激光切削,从而改变角膜屈光力,矫正近视。目前我院采用的是蔡司全飞秒制瓣系统联合阿玛施准分子激光设备,可以通过波前像差引导进行个性化的切削,对于大散光、不规则散光,以及术前像差大的患者效果优异。同时

也可以进行远视、老视合并散光的治疗。

3. **屈光性白内障手术**:随着人们生活水平的提高,对用眼的需求越来越多,对视觉质量的要求越来越高。45岁以上的很大一部分人群开始出现晶状体调节力下降,面临近视、老视以及未来白内障的三重困扰。单纯治疗近视或者老视都不能满足日常需求,而多焦点或者连续视程的人工晶体置换成为很好的选择,一次性解决看远、看近以及未来白内障的问题。

患者如果要选择眼部手术,建议到正规医院就诊,评估病情,遵医嘱选择合适的治疗方式。

名医在线
栏目热线
0532-66988718



本期《名医在线》特邀青岛华夏眼科医院屈光科副主任、眼科博士孙哲为您讲解“近视手术的分类”。

问:近视手术近几年受到很多人的关注,这种手术一般包括哪几种?

孙哲:近视手术目前在我国已开展超三十年,按照原理主要包括三大类,有晶体眼的人工晶体植入术(ICL)和角膜激光手术以

健康提醒

常溢泪流脓
当心泪石症

泪石就是泪道结石,呈黄白色小颗粒状,会成簇状地在泪管内滞留,堵塞泪管。泪石症合并炎症的表现主要为反复眼红、流泪、脓性分泌物增多,泪小管区眼睑局限性肿胀、挤压病变泪小管可见脓性分泌物及硫磺样颗粒状的分泌物自泪点排出。泪石症保守治疗一般是局部使用抗菌滴眼液、泪管冲洗、泪点扩张、泪小管挤压排石治疗,适用于病情轻、病史短的患者,但易复发。手术治疗适用于复发性、难治性、存在泪小管结石的泪小管炎,手术时间短、复发率低、治愈率高。

肩周炎就诊看时机

当逐渐出现肩部疼痛、僵硬时,就应该充分重视了。如果连抬起手臂、脱衣服、梳头之类的简单活动都受到明显影响,甚至无法进行时,建议及时就医。肩周炎急性期疼痛严重时,最好充分休息,可以冷敷治疗;疼痛持续、难以入睡时,可短期服用非甾体类抗炎药,以消炎止痛为主,不宜过多活动。急性期过后,无论病程长短、症状轻重,均应该每日进行肩关节的屈伸旋转及内收外展等主动活动,活动以不加重夜间疼痛为限。

坚果豆类能防肠病

美国一项研究指出,肠道细菌和膳食色氨酸的共同作用,可以减少大肠杆菌感染,从而降低胃部不适、痉挛、发烧、肠道出血等疾病的发病风险。其中,膳食色氨酸属于氨基酸的一种,主要存在于动物制品、坚果、种子、全谷物和豆类中。

受伤后别急着涂红花油

化学合成的红花油含有白樟油、桂花油、桉叶油、丁香粉等多种成分,虽有止痛、消炎的作用,但如果受伤后立即在伤口部位涂抹,会刺激皮下血管,加快毛细血管扩张,增加皮下血液渗透,加重伤口的肿胀麻木等症状,妨碍医生对伤情的诊断。

五类人不宜做瑜伽

据报道,对部分人群来说,瑜伽这种锻炼方式很容易让练习者受伤,因此,包括骨质疏松患者,神经系统疾病患者,脊柱疼痛、不适的患者,关节组织有问题的患者,以及上几节课后仍觉得关节及肌腱酸痛者等人群不宜练瑜伽。 **宗合**

①



②



③



④



⑤



⑥



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“240708”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

7月5日

6版中缝答案

《看图猜成语》:
1、朝思暮想;
2、颠倒黑白;
3、断章取义;
4、鹤立鸡群;
5、歪打正着;
6、一见如故。

舌头上有齿痕
需要治疗吗

所谓齿痕舌就是指舌体边缘可见牙齿的痕迹。中医理论认为,齿痕舌多由于脾虚不能运化水湿,导致舌体胖大水肿受压所致。

出现齿痕舌,判断是否需要治疗的原则就是看患者是否有不适症状。

有些患者虽然有齿痕舌,但由于脾虚不严重,平时没有不舒服,只在饮食不节或疲劳、熬夜时才会出现相关症状,如腹胀、腹痛、暖气、恶心、腹泻、疲倦乏力等。这类患者不需要因为齿痕舌而服药治疗,平时只需要清淡饮食、避免熬夜劳累即可。如果调整饮食休息后仍不缓解,才需要就医诊治。

另外一部分齿痕舌患者由于脾虚比较严重,会长期出现相关症状,如长期腹胀、腹痛、暖气、纳差(食欲不振)、恶心、腹泻、疲倦乏力、少气懒言等。这类患者需要在有症状期间长期服药,甚至在症状消除后还需要服药巩固一段时间。

临床上我们观察到,齿痕舌大多长期存在,提示患者为脾虚体质,这种体质很难完全逆转,想要服几次中药就使舌边齿痕消除是比较困难的,所以只要没有不适症状,即使仍有齿痕舌也不必过于担心,可通过日常调理慢慢改变。 **高继明**

这些身体现象提醒你缺蛋白质了

蛋白质是生命的物质基础,可以说没有蛋白质就没有生命。当人体丧失蛋白质总量的20%会直接导致死亡。

5个身体现象提示你缺蛋白质

1. **指甲病态** 指甲的主要成分是蛋白质,若长期缺乏蛋白质,指甲会变软、变脆、生长慢、易断裂。

2. **头发变脆、变细** 头发的主要成分也是蛋白质,为了保存能量和储存蛋白质,身体会减少头发中蛋白质的含量,这样头发就会发黄、变脆、变细,干燥而没有光泽,容易脱落。

3. **肌肉松弛** 蛋白质是构建和修复肌肉组织的关键,若缺乏蛋白质,肌肉会减少、松弛,力量下降,

影响运动能力。

4. **水肿** 血液里也是含有蛋白质的,长期缺乏蛋白质会使血浆内的渗透压下降,血管里的水分渗透到血管外的组织里,引起水肿,通常下半身会先开始水肿。自己可以这样检测:用手按压身体,如果凹痕很久没消退,那可能是出现了水肿。

5. **免疫力下降,经常生病** 如果蛋白质摄入不足,免疫细胞无法快速修复和增殖,缺乏蛋白质会导致免疫力低下,经常生病。

蛋白质需要摄入多少?

一般来说,成年女性摄入的蛋白质,最低不要低于55克/天,成年男性最低不要低于65克/天。对于65岁以上的老年人、孕

夏天拔罐效果好

一定的适应症,例如一般的腰背痛更适合拔罐;在背部拔火罐对咳嗽、哮喘、慢性胃炎、消化不良等比较有效。常见的拔罐方法分为留罐、走罐、闪罐和刺络拔罐4类,各有针对性:

留罐:将罐吸附在体表后,固定留置5-10分钟,这种方法多用于治疗风寒湿痹症,如颈肩腰腿痛。

走罐:在罐口涂万花油,将罐吸附在体表后,手握罐底,在皮肤表面来回

期和哺乳期女性等特殊人群,具体摄入量还要有所增加。

一般成人每日吃够6样宝

适量主食:男性6两以上,女性5两以上,生重,大约提供20多克蛋白质;

1-2袋牛奶:300-500克,300克牛奶大约提供10克蛋白质;

1个鸡蛋:一个中等大小的鸡蛋大约提供7克蛋白质,胆固醇高的人可以隔日吃1个鸡蛋;

3两瘦肉:水产+禽肉+畜肉,净重,大约提供30克蛋白质;

25克大豆:相当于大约2-3两豆制品,可提供10克左右蛋白质。

一斤蔬菜半斤果:生重,提供约5克蛋白质。 **于康**