

暑期中,各地医院近视手术问诊量增多,专家提醒——

近视手术 安全第一

暑假来临,各地医院眼科近视手术的问诊量又增多了,其中不乏刚结束考试,前来咨询的孩子和家长。近视手术人人能做吗?如何选择术式?术前术后有何注意事项?记者走访了多家医院的眼科专家。

近视手术并非人人适合

近视是屈光不正的一种类型,近距离用眼、不良的读写习惯、过暗或过强的采光照明、遗传因素等都是影响近视发生发展的原因。近视不仅给日常生活带来不便,对工作职业选择也有一定影响,因此,近视的矫正和控制格外受关注。

根据国家卫生健康委发布的《近视防治指南(2024年版)》,框架眼镜、角膜接触镜、药物和手术都是矫正和控制近视的手段。

其中,手术矫正成为一些年轻人的选择。据不完全统计,2023年,我国每千人中有1.5人进行了近视手术,与2021年相比有所提升,手术人群平均年龄约为24.7岁。

记者在走访中也发现,随着暑假临近,各地医院眼科门诊接诊量和近视手术量均有所上涨,部分大型三甲医院眼科或眼科专科医院设立了近视手术专门门诊。

但是,专家提醒,近视手术要将安全放在第一位,并非人人都适合。

北京大学人民医院眼科及视光中心副主任王凯表示,建议患者年龄18周岁以上、近视度数稳定以后再接受近视手术,术前还要进行严格科学的检查评估,甄别是否具备手术条件,比如角膜厚度不足的患者不宜采用激光手术;经检查有眼表感染性炎症、严重干眼症等情况的患者,也不适合接受近视手术。

复旦大学附属眼耳鼻喉科医院眼科主任医师王晓瑛表示,部分患者不知道自己患有一些眼科疾病,如青光眼、眼底裂孔等,建议先把这些疾病治疗好,再考虑近视手术,否则会有视网膜脱落的风险。

“摘镜”术并非越贵越好

根据《近视防治指南(2024年版)》,近视的手术矫正是通过手术方式改变眼的屈光度,目前在临床上主要方法有激光角膜屈光手术和眼内人工晶状体植入术。

“角膜屈光手术和眼内人工晶状体手术均属于微创,处于同等技术水平。”王晓瑛说,“摘镜”术并不是越贵越好,要根据患者的眼部条件,找到最适宜的方式。

王晓瑛介绍,角膜屈光手术的基本原理就是把角膜组织削掉一部分,让角膜弯曲度变平一点,从而达到近视矫正的目的,比如飞秒激光等角膜激光类手术。这类手术对近视度数有一定限制,也不太适合角膜薄、角膜形态不好的患者。

另一类眼内人工晶状体手术相当于多放置一个“镜片”到眼内,特点是不受角膜厚度和形态限制,比如超高度近视眼的有晶体眼后房型人工晶体(ICL)植入手术。这类手术可逆,治疗范围也比较广。

术前术后做好管理

现在开展近视手术的机构众多。专家提醒,患者可以从医疗资质、声誉、技术、设施等多方面综合衡量,要选择正规、专业的医疗机构。而且,要想手术取得理想效果,围手术期的前、中、后自我管理也非常重要。

“近视术前,需停戴隐形眼镜至少一到两周,OK镜则需要停戴三个月以上方可进行术前检查,检查结果达到手术标准后才能手术。手术过程中,需积极配合医生,不宜紧张和乱动。手术结束后,还要严格遵医嘱,要重视术后的感染预防和控

制,保证抗生素滴眼液足量足时用药,术后可用人工泪液减轻干眼不适等症状。”中山大学中山眼科中心近视眼激光治疗科主任黄国富说。

专家介绍,患者刚做完手术时,视觉一开始可能会感到雾蒙蒙的,第二天会恢复不少,也有少数患者恢复期更长一些。患者应当留足恢复时间,术后不要太劳累或用眼过度,要避免感冒发烧等情况。恢复期也要做好随访和个人卫生,比如不要用手揉眼睛、游泳等。

《近视防治指南(2024年版)》也指出,应当注意近视矫正手术只是矫正了屈光度,并未从根本上治愈近视,术后仍然需要定期检查眼底等。此外,近视术后仍有一部分人的度数还在增加,因此术后仍要注意用眼卫生,避免过度用眼。

对于部分近视度数偏高患者担心术后出现视力回退的情况,王凯表示,临床研究显示近视手术术后回退概率不高。若出现轻度回退,无需特殊处理,若回退度数较多,可能需要再次佩戴框架眼镜或进行手术。

(新华网)

夏季科学运动 5个注意事项

避免10至16时进行户外运动

夏日,每天温度最高的时间一般是10时到16时,在这段时间内最好在室内运动。推荐8至10时或17至19时进行户外运动。运动时,选择透气、宽松、速干的运动装。户外运动时,要注意防晒,可戴太阳帽、墨镜,涂防晒霜等。室内运动时,要注意空调温度适宜,并保持通风。

及时补水补液

夏季运动出汗多,水分和盐分丢失量大,必须及时补充水分和盐分,以防止身体缺水,出现脱水的风险。在补充水分时,尽量选择矿泉水、白开水;运动量特别大时,可选择淡盐水或含糖电解质水。不要喝汽水、咖啡等饮料,更不能以冷饮或者冰水代替。饮水时切忌一饮而尽,要少量多次,每次饮水20至30毫升为宜。

不要突然进行高强度运动

夏季,人的体能消耗大,运动时要控制好运动量。有运动习惯的人群,运动量可适当比春秋减少1/3,运动时间控制在60分钟以内。没有运动习惯的人群,要循序渐进,适度量力,不要突然进行高强度、长时间的运动。

不可突击式运动

部分人因工作日太忙、太累而把运动时间“挪”到周末,以集中健身的方式弥补平时的锻炼不足。然而,这种突击式运动,会加重心肺负担和关节磨损。建议将运动时间均匀化分布,如果平时工作忙没时间,可以每天利用碎片时间做10分钟的简单活动。

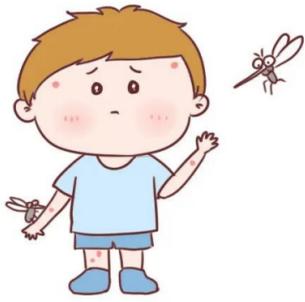
生病期间不运动

生病期间最需要的是休息,要停止运动或减少运动量。对于有运动习惯的人群,如患轻度感冒,症状在脖子以上,如打喷嚏、鼻塞等,可适当进行轻度运动;如果出现全身症状,如胸闷、咳嗽、恶心、发烧等,则不建议进行运动。

(人民网)

夏季蚊虫增多 宝宝备受“青睐”

家中常备这些治疗皮炎药物



夏季蚊虫慢慢变多了,宝宝因为体温相较于成年人偏高备受蚊虫“青睐”,一个不注意,就容易被蚊虫叮咬。如果只是普通的蚊虫叮咬产生的皮疹,可以根据所处不

同时期进行药物治疗。医生就来跟家长们聊聊蚊虫咬皮炎的治疗和预防方法。

初期:可选择重楼解毒酊外涂

蚊虫叮咬在皮肤上产生的皮疹,在医学上叫做“丘疹性荨麻疹”,通常可能会形成一个局部的片状红肿,中间伴随一个凸起的丘疹,一摸中间有咯手的包,甚至有凸起、水泡、破溃、渗出。这样的皮疹通常伴异常瘙痒,但一般具有自限性,1至2周内可自行结痂、消退。

在蚊虫叮咬初期,可选用重楼解毒酊外涂,每日两次。重楼解毒酊具有清热解毒、散瘀止痛的作用,常用于皮肤瘙痒、虫咬皮炎的治疗。本药为外用剂,不可内服,久置有少量沉淀,需摇匀后使用。日

常保存需置于阴凉处(不超过20℃)。

红肿期:两种软膏混合外涂

可用莫匹罗星软膏与糠酸莫米松乳膏,1:1混合,外涂,每日两次,连续3-5天。或使用炉甘石洗剂,每日多次,随时涂。

莫匹罗星软膏为局部外用抗生素,适用于革兰阳性球菌引起的皮肤感染,本药仅供皮肤给药,请勿用于眼、鼻、口等黏膜部位。

糠酸莫米松乳膏为局部外用糖皮质激素,具有抗炎、抗过敏、止痒及减少渗出作用,常用于湿疹、特应性皮炎、异位性皮炎及皮肤瘙痒症,皮肤破损时禁用。用药部位有灼烧感、红肿、皮肤变色或皮疹加重等情况,请立即停药,并将局部药物清洗干净,必要时到医院就诊。

炉甘石洗剂含有炉甘石、氧化锌,具有收敛、保护作用,也有较弱的防腐作用,常

用于急性瘙痒性皮肤病,如湿疹和痱子,同时对蚊虫叮咬的瘙痒也具有一定效果。注意,本药不适用于有渗出液,用前需先摇匀。

严重破溃期:选择外敷内服

这个时期,可以选择莫匹罗星软膏,每日3次外敷。此外,当蚊虫叮咬后伴有明显瘙痒,且伴有皮炎症状者,可加口服药物。可服用西替利嗪或者氯雷他定。

西替利嗪与氯雷他定均为抗组胺类抗过敏药。西替利嗪不良反应较少,但在临床使用中仍然有中枢抑制作用,1岁以内的儿童,中枢神经系统最容易受到伤害,且无1岁以下儿童的临床试验资料,尽量避免1岁以下儿童使用。

需要注意的是,如红肿伴发热、疼痛,请及时到正规医院就诊。

(北京青年报)

暑假,安全不“放假”

各地陆续放暑假,家长和孩子们应该注意哪些安全事项?

夏季是儿童溺水的高发季节,家长要做好有效看护和安全教育,孩子们也要提高溺水的防范意识。其实,家庭是低龄儿童发生溺水的主要场所和重要场所,因此,家长要多留心,及时倾倒家里的水盆、水桶、浴缸里的水,家里的水缸、水井也要加盖,不管时间长短,家长都不要把低龄儿童单独留在澡盆里。

另外,未成年人游泳时,必须要有家长陪同或者结伴而行,不要去危险或者不熟悉的水域游泳,也不要游野泳。孩子们不要高估自己的游泳技能,一定要在配备有资质的救生员的安全水域内游泳,并且应该学会识别这些警示标识。

游泳前一定要做好热身运动,不要在水里做危险的动作或打闹,饥饿、饱食、生病或者太困太累都不要去游泳。如果孩子在游泳的时候感觉到不舒服,一定要及时上岸,千万不要逞强。在水上活动时,也要正确穿戴救生衣。

如果有孩子发现他人溺水,不要贸然下水营救,应及时呼救。如果有条件的,可以给落水者抛掷一些漂浮物。另外,适龄儿童应该接受游泳的技能培训。

另外,暑假时节出游比较多,提醒大家一定要注意道路交通安全,加强孩子的安全教育,提高孩子识别危险的能力。另外,乘车的时候不要把手、手等伸出窗外,过马路时要走人行横道或者过街天桥,要教育孩子学会看交通灯,不要闯红灯,不要在车

库里面或者停放的汽车周围或者车道上玩耍。

另外还要提醒的是,12岁以下的孩子一定不要坐在车辆的副驾驶位,并且一定不要抱孩子乘车。无论多长距离的旅行,即便是短距离的出行,也一定要让孩子落座在后排,并且正确使用儿童安全座椅或者安全带。

孩子在骑车或者玩滑板的时候也要正确佩戴安全头盔。不满12岁的孩子,一定不能自行骑车上路,没有满16岁的青少年也不能骑电动自行车上路。

不管时间长短,都不要把孩子单独留在车内。并且恳请司机同志们,在大家启动



车辆之前,一定要确认没有孩子在您的车辆周围。

(人民网)

伏天如何调节饮食作息、科学养生?专家建议——

少食寒凉食物 避免剧烈活动

三伏天是一年中最热且潮湿、闷热的时段,所谓“热在三伏”,民间也有“小暑大暑,上蒸下煮”之说。伏天如何调节饮食作息、科学养生?日前,国家卫生健康委邀请专家介绍“时令节气与健康”有关情况。

北京中医药大学教授鲁艺说,夏天容易有精神疲惫、口渴多汗、胸闷气短等症状,这与暑邪的特点有关。暑邪第一个特点是热邪,容易耗气伤津,造成疲惫。第二个特点是湿邪,容易困脾,造成脾胃运化方面的问题。所以,在饮食上,主要针对热邪和湿邪两个特点来养生。对于暑热之邪,可以增加一些性味偏寒凉的食物,如绿豆、丝瓜、黄瓜、冬瓜等,性味甘淡,清热化湿。针对湿邪的特点,可以选择一些健脾燥湿或者健脾化湿的食物,如莲子、山药、薏仁、陈皮等。针对湿邪困脾,可以选择苏叶、藿香、砂仁等食物,燥湿解表,醒脾开胃。夏季高温,人体阳气更多浮于表,内里阳气往往偏

虚,因此要特别注意养阳,不能贪食寒凉的食物,以免造成寒湿困脾。

高温天气,如何保持情绪稳定?鲁艺说,夏季要特别注意保持情绪愉悦、平和,精神要饱满、向上,这样才能使气机更加舒畅。静以养心,尽量减少过度消耗体力,避免进行剧烈活动。早晨或者傍晚,可以选择一些体力消耗不大的活动,如散步、打八段锦等。小睡安神,在夏季的中午进行短时间的午睡,有助于收敛心神。如果没有条件午睡,可以静坐或者闭目养神。食养调摄,泡饮药茶或者食用药膳。可以选用一些药食同源、具有疏肝解郁功效的茶饮,如茉莉花、薄荷泡茶喝。如果心火亢盛,伴有口舌生疮、口干舌燥等现象,可以泡一些清心火的药茶,如竹叶、莲子心等。

小暑期间如何预防中暑?中国疾病预防控制中心研究员潘力军说,气温升高,湿度变大,在户外容易出现中暑,在室内容易患空调病。容易中暑的高风险人群有儿童、

孕妇、老年人、慢性基础性疾病的患者、户外工作人员,特别是高温环境下人员。因此,尽量选择清晨或傍晚天气比较凉爽的时候外出。白天外出时,采取防晒、降温措施,比如戴遮阳帽、喷雾降温等。如果运动量较大时,少量多次喝淡盐水或运动饮料,补充体内流失的电解质。如果出现头晕、乏力、口渴等中暑症状,应及时到阴凉处休息,补水降温。如症状无缓解或加重,应立即就医。

空调病是指人们在封闭的空调环境下,因空气不流通、温度较低,出现鼻塞、头昏、打喷嚏、乏力、记忆力减退等症状,多见于老人、儿童及妇女。预防这类疾病,一是做好空调清洁;二是设定好空调的温度,不宜低于26摄氏度,而且每隔2到3小时,开窗通风20到30分钟;三是从户外回到空调房间的时候,要防止室内外温差过大,因为温差骤变易引起空调病的症状。

北京儿童医院主任医师王荃说,夏天

日光暴露的机会明显增多,适当防晒非常重要。直接在阳光下活动,或者会被高强度的紫外线照射,如在雪山、海滩或者高原活动,需要使用防晒系数比较高的产品。当然,防晒产品的防晒指数适宜即可,如果过高会增加皮肤的负担。另外,即使涂抹了防晒产品,也不宜在强烈的阳光下过长时间活动。

王荃介绍,夏季是儿童腹泻的高发季节,在孩子的生活护理方面,要注意饮食节制,不要暴饮暴食,不要贪凉,少吃生冷的食物和刺激性的食物。注意个人卫生和环境卫生。饭前便后要洗手,做好餐具消毒,剩菜和隔夜的食物要彻底加热之后才能食用。尽量实行分餐制,减少消化道传染病发生的风险。注意室内通风,空调温度不要过低,也不要让风扇直吹,以免受凉。暑假期间,保持良好的生活作息制度,合理饮食,坚持锻炼身体,适量户外运动,增强对疾病的抵抗力。

(人民日报)