

# 做近视手术前,这些干货要了解

近几年来,选择做近视手术的患者越来越多,然而,仍有很多人对于近视手术缺乏了解。想做近视手术的患者,请收好这份“攻略”。

## 有散光能做近视手术吗

散光是眼睛的一种屈光不正常表现,与角膜的弧度有关。因遗传或后天习惯不良等导致角膜凹凸不平,使得5米以外的平行光线入眼后,经过屈光系统的折射,不能在视网膜上聚焦,没有形成清晰的物像,这种情况称为散光。

如果只是近视没有散光,看到的物体可能只是模糊的。如果既有近视又有散光,看到的物体则可能是模糊又带重影的。散光度数越高,模糊重影的程度就越厉害,高度散光不予以矫正会出现视力减退、视物模糊,严重者甚至可能出现明显的视疲劳、视物扭曲、头疼眼胀、弱视等情况。

那么,有散光能做近视手术吗?答案是能。以往我们都是通过框架眼镜来矫正散光,然而大部分人的角膜并不规则,通过规则的镜片并不能达到很好的矫正效果。而近视手术不仅能够矫正近视,还能矫正散光及远视,通常能够矫正600度以下的散光。

需要注意的是,近视手术只能起到屈光矫正的作用,达到摘掉眼镜的目的,也可以理解为把“镜片”做到角膜或者眼内,而不能起到治愈近视、控制近视发展的作用,也就是所谓的“治标不治本”。

近视手术以后,视力是有可能出现反弹的,临床上称之为屈光回退,是指手术以后视力重新下降,验光以后再次出现近视。一般发生在高度近视的患者术后。

引起这种情况的原因主要有两种:第一,由于角膜的重塑,也可以理解为角膜愈合能力过强,从而形成了这种表现。第二,本身近视状态不稳定,特别是高度近视患者,近视在不断发展,眼轴持续增长。

为了避免这种情况的发生,维持术后长期满意而稳定的效果,患者在做完手术后,一定要保持良好的用眼习惯,尽量避免过度用眼,比如长时间看手机、电脑或者近距离阅读等,以防控近视进一步加深。

## 近视手术后容易患干眼症吗

通常近视手术后会发生一过性干眼症状。

正常眼表有一层泪膜覆盖,泪膜可以维持眼表正常的润滑状态,如果泪膜不稳定,则会使眼睛产生烧灼感、干涩等不适症状。

术后干眼,多是由于术中操作切断了部分角膜神经纤维,引起术后角膜知觉下降或营养障碍,导致泪膜的稳定性降低,进而造成干眼症。不同手术方式术后干眼症的发生率也不同,一般来说,手术切口越小,术后干眼症的发生概率相对较低,持续时间也相对较短。

通常干眼症会在术后1~2周出现症状,术后1~3个月症状逐步缓解,部分术前干眼症患者、长期戴角膜接触镜者、长期近距离用眼者及高度近视患者术后可能会持续较长时间。因此术前轻度、中度干眼症患者应充

分护理治疗,症状缓解后再进行手术,术后常规应用人工泪液改善症状。术后早期需避免近距离用眼引起视力疲劳,控制看电子产品的时间,注意用眼卫生,避免通风口气流直吹眼睛,日常环境保持合适的温度和湿度,在干燥的环境下采取室内加湿等措施,以利于干眼症的恢复。

## 做近视手术有哪些注意事项

**手术前**  
检查时间:常规全套术前检查一般需要2~3小时(高峰期除外),其中包括散瞳检查。因检查当天可能对需近距离用眼的工作有影响,故建议提前安排好工作接受检查。

**隐形眼镜佩戴时间:**软性球镜(不带散光),建议佩戴7~10天;软性散光镜及硬性接触镜(RGP),建议佩戴3周以上;角膜塑形镜(OK镜),建议佩戴3个月以上。

**特殊情况:**妊娠期和哺乳期患者体内激素水平发生改变,会影响术后的效果及稳定性,且围手术期用药可能会对妊娠和哺乳造成影响,故妊娠期、哺乳期不建议手术。患有全身性结缔组织疾病、自身免疫性疾病、炎症性疾病、干燥综合征等疾病,以及处于内分泌疾病活动期、过敏性体质敏感期、免疫机能缺陷疾病、肿瘤治疗者不建议手术。糖尿病患者、瘢痕体质者不建议做表层手术。患者有精神状态波动、焦虑抑郁等情况时不建议手术。

**手术后**  
术后1周内不能揉眼睛,避免外伤,为了防止夜间不经意地揉眼,建议

戴眼罩睡觉,并保持平卧位的姿势睡觉,避免眼罩移位伤及术眼。

术后1周内尽量少用眼,尤其是近距离用眼,2周后可以正常合理用眼,但是也要避免长时间疲劳用眼,建议每用眼30分钟休息一下,眺望远方,让眼睛得到充分休息,避免屈光回退。

术后1周内眼睛避免进水,尤其避免不洁的水、洗面奶及洗发水等刺激性液体。建议洗脸用湿毛巾轻轻擦洗。

术后1个月内应避免食用辛辣刺激食物,同时避免吸烟、饮酒,以免造成眼部充血,影响组织修复。

术后1个月内不可以化妆,尤其是眼部的浓妆,包括画眼影和眼线、涂睫毛膏、粘假睫毛。除了化妆品本身对眼部的刺激,卸妆水和洗面奶也会对眼睛造成刺激。

术后2周可以适当运动,例如快走、跑步等,1个月内不建议进行对抗性强的运动,如踢足球、打篮球、打羽毛球等碰撞到眼睛可能性较大的活动,3个月后可进行游泳、潜水等运动。

有眼部外伤、视力急剧下降、分泌物明显增多等情况发生,应立即到医院就诊。

手术只是摘掉眼镜,而近视相关的眼底改变仍然存在,仍需引起足够的重视。建议术后每年定期复查眼底,规避近视相关眼底并发症(视网膜变性、裂孔、视网膜脱离等)。

高度近视也是开角型青光眼的高危因素,建议术后复查时监测眼压,同时需避免高度近视的病理性眼底改变造成视觉损失。(本报综合)

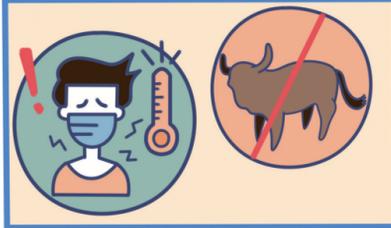


## 一周漫话

支持单位:市委宣传部  
主办单位:市卫生健康委、市科协

## 如何预防甲流

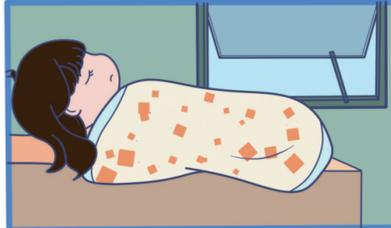
### 避免接触病源



□图/溪红梓

1. 避免接触病源  
平时尽量避免接触甲流患者,尽量避免吃来自甲流疫区的猪肉和禽类食物。

### 室内通风良好



2. 保证通风良好  
在甲流发病的高峰期,尽量避免到人流多的地方;在家里休息时,一定要保证室内通风良好。

### 家中常备感冒药



3. 常备感冒药  
打喷嚏时,一定要将自己的口鼻捂住,家中应常备感冒药。

### 多喝水、多吃蔬菜水果



4. 保持良好的生活习惯  
注意个人卫生,平时一定要保持充足的睡眠,多喝水,多吃一些蔬菜水果,保持良好的情绪状态等。

# 科学辟谣 耳垂有褶皱能预知冠心病?

□南枝

**流言:**通过耳垂褶皱能预测冠心病。

**真相:**耳垂主要由结缔组织构成,无软骨,也无韧带,其血液供应源自耳后动脉及颞浅动脉耳前支,局部缺血可能会导致耳垂皮肤的收缩而形成褶皱,这是正常的生理现象,与冠心病无

必然联系。

冠心病是由于冠状动脉发生动脉粥样硬化病变而引起血管狭窄或阻塞,造成心肌缺血、缺氧或坏死而导致的心脏病。简而言之,就是心脏的供血血管发生了狭窄,心脏供血不足,机体从而表现出胸闷、胸痛等一系列症状。根据《中国心血管病一级预防指南》中提示:冠心病除了年龄、性别、遗

传等不可控制因素外,高血压、血脂异常、糖尿病、肥胖和超重、吸烟、不良饮食习惯等均是冠心病的独立危险因素。

研究发现,耳垂褶皱征其发生的机制可能与特殊睡眠姿势、遗传学背景、提早衰老、氧化应激、胶原降解等有关,具体的机制尚不明确。但可以肯定的是,耳垂褶皱从来没有被写进

国内外的冠心病诊治指南、专家共识、医学教科书中,可见耳垂褶皱对医生进行冠心病判断时的指导意义并不是很大。在临床上,心血管医生诊断一个人是否存在冠心病,要依据患者的病史、临床症状、体格检查、心电图、超声心动图、心肌标志物、冠状动脉CT、冠状动脉造影等相关检查综合判断,这些显然要比观察耳垂褶皱更可靠。

## 春天来了,如何正确运动



春天,万物复苏,春暖花开。春天孕育着新的希望,昭示着新的开始,但如果没有一个健康的身体,一切都是可望而不可即。保持身体健康不是写出来的,也不是说出来的,而是做出来的。

那么春天适合什么样的运动呢?国家健康科普专家库专家、北京积水潭医院急诊科主任医师赵斌给出的答案是,春天少有极端天气,不冷不热,万物生长,空气清新,最适合进行亲近大自然的户外运动,如走路、骑行、慢跑、登山等。各个年龄层次和不同健康状况的人可以根据自身情况自由选择喜欢的运动方式。

在运动之前,每一个人都要对自己的身体状况进行简单评估。

1. 观察身体有没有不适症状。
2. 有没有运动的欲望,是否心甘情愿去运动。
3. 睡眠是否充足。睡眠不足者不适合运动。
4. 运动时,最好不要空腹。运动前适当补充一些能量,如香蕉、苹果等。
5. 如果选择户外运动,天气状况也很重要。极端的天气不适合运动,如寒冷、大风、雾霾等。遇到气温低的天气,户外运动时要注意保暖。

6. 如果选择跑步,跑之前做一些拉伸动作,开始跑的速度不要过快,慢慢调整。

运动结束后,也不要马上停下来,应该做一些拉伸放松活动。

此外,不要忘了评估自己的运动强度。合适的运动强度对于身体的健康至关重要。运动强度过大,会给身体带来损伤。运动强度不够,对健康影响微乎其微。所以,要想有一个好的身体,就要选择一个合适的运动强度。运动强度是否合适要根据每个人的年龄、身体状况、有无基础病、平时运动量的多与少来决定。

普遍适用的原则是:循序渐进、量力而行。不管选择何种运动方式,运动过量都会导致心率增快,疲劳感不易缓解。因此,除了循序渐进地增加运动量外,还应关注心率和身体的疲劳感等,这样可以简单而比较准确地判断运动强度是否合适。

以跑步为例,随着运动者逐渐适应合适的运动强度,跑的距离会越来越长,跑的配速会逐渐增长。这时,如果心率并没有随着跑步的距离增加和配速的加快变得更快,疲劳感会很快消失,那就是合适的运动强度。

需要注意的是,病愈后,大家应尽量对运动强度有一些保留,可选择平时运动强度的50%,最高到80%,而不要过于看重运动量和运动成绩。(本报综合)

□朱大洲

## 奶酪有哪些营养价值

奶酪,又名芝士,是牛奶经杀菌、发酵、排出乳清后浓缩而成的奶制品,也被誉为“奶黄金”。近年来,随着儿童奶酪棒、奶酪片等产品的兴起,我国也掀起了奶酪热。那么,奶酪有什么营养价值?该如何选购奶酪呢?

《中国居民膳食指南(2022)》建议,儿童应该从小养成饮用牛奶、早餐吃奶酪、喝奶等习惯,目的就是增加了钙、优质蛋白质和微量营养素的摄入。

《中国食物成分表》(第6版,标准版第二册)显示,每100克干酪中钙含量为799毫克。目前市场上儿童再制奶酪钙含量在148~725毫克/100克之间。

为了迎合消费者对钙的需求,部分奶酪棒中会添加钙强化剂,比如碳酸钙等。根据国标GB14880要求,原制奶酪和再制奶酪中还可以额外添加250~1000毫克/100克的钙。牛奶、奶酪中本身所含的钙是乳钙,吸收率高达62%~70%,相比于钙强化剂,更易于消化吸收,是碳酸钙和葡萄糖酸钙的2.5倍,是乳酸钙的1.75倍。食用乳钙很少会导致气胀、浮肿、便秘,是目前婴儿补钙的较佳来源。

那不是钙含量越高越好呢?一般来说,确实是钙含量高的好。但凡事都有个度,《中国居民膳食营养素参

考摄入量》中提出,4岁以上各年龄段人群钙的最高可耐受摄入量为2000毫克/天,钙摄入太多会增加肾结石和心血管疾病风险。

除了钙,奶酪还富含丰富的优质蛋白,蛋白质约占干酪重量的8%~33%,而牛奶中蛋白质含量约为3.3%。在奶酪棒等奶酪产品中,一般来说,也是蛋白质含量高的好。

有部分生产者会在奶酪产品中添加浓缩牛奶蛋白、乳清粉或全脂奶粉等原料。一般来说,乳清蛋白更容易被儿童消化吸收,而加入的其他蛋白的实际消化率要低于奶酪本身所含的

蛋白质。奶酪的发酵和成熟对自身酪蛋白有预分解作用,形成肽、氨基酸等小分子水溶性化合物,更容易被肠道吸收。

全世界有几千种奶酪,每种奶酪独特的风味是其精髓,选择时,只要符合国家标准的产品,都可以根据喜欢的口味自由选择。购买时多看看配料表和营养标签,并关注“干酪添加量”这一指标,来源于干酪本身的钙和蛋白质才是我们真正应该追求的。当然,由于不同种类干酪的蛋白质、脂肪、钙和钠含量不同,也会导致相同干酪添加量的奶酪棒存在营养成分的差异。

最后需要注意的是,全面的营养均衡不是单一食物(包括奶酪)能够解决的,还应该放到饮食搭配中去整体考虑,根据个体情况来选择。

## 科学应对玫瑰痤疮

玫瑰痤疮,拥有着浪漫的名字,却给人不怎么浪漫体验。

它是一种慢性、好发于面部,尤其是面部凸起部位(如额头、面颊、鼻尖、下颌)的炎症性皮肤病,表现为面部潮红、毛细血管扩张(红血丝)、丘疹、脓疱,严重时面部皮肤会有灼热感、刺痛感、皮肤干燥敏感,还有一些患者会出现局部皮肤(鼻、额头)的增生肥大,严重时可能影响到眼睛,出现眼部敏感甚至角膜、巩膜损伤。如果出现了相应症状,应及时前往医院治疗。

玫瑰痤疮通常认为是在一定遗传背景基础上引发的慢性炎症,病因复杂。主要有以下原因:

1. 蠕形螨与细菌感染。蠕形螨导致的炎症反应可能是该病的重要原因之一。研究发现,玫瑰痤疮面部蠕形螨数量较正常人显著增加。
2. 紫外线与热环境。研究发现玫瑰痤疮存在典型的日光性弹力组织变性。经常暴露于热环境可加重玫瑰痤疮的病情。
3. 神经精神因素。近年来研究发现,玫瑰痤疮与一些神经疾病、精神疾病或神经退行性疾病有密切的相关性。
4. 其他因素。日晒、冷、热、酒精、辣椒等诱发因素均能通过刺激和激活表皮神经末梢,引起玫瑰痤疮。

此病常在中青年人人群中发病,但也可见于儿童及老年人,在女性中的

发病率较男性更高。中青年女性是最爱美的人群,她们更关注自己的面部皮肤,同时也是最常使用化妆品的人群,皮肤敏感在这类人群中更为常见。

对于玫瑰痤疮患者来说,做好皮肤屏障修复及保护非常必要。日常护理的原则是要减少对皮肤的刺激。

强烈日光照射皮肤,会加重玫瑰痤疮的症状。因此,防晒对于玫瑰痤疮患者来说十分重要,建议采用遮挡的方式进行防晒。涂抹防晒霜虽然是一种不错的防晒方法,但一些防晒霜中含有的成分,比如氧化锌、二氧化钛在配方时需要搭配酒精等刺激性成分,这会对手部功能损伤的皮肤造成刺激,玫瑰痤疮患者应尽量避免。

现代医学研究表明,食用辛辣食物、吸烟、饮酒、情绪紧张等都会加重玫瑰痤疮的相关症状。皮肤是身体的一部分,解决皮肤疾病问题要从整个身体状态的调整开始,饮食、作息及情绪都与人体健康息息相关。因此,对于玫瑰痤疮患者来说,除了要对皮肤加强护理之外,在饮食、作息上也要有所调整。饮食上,应避免食用辛辣刺激的食物,减少生冷油腻食物的摄入,保证每日早、中、晚三餐饮食均衡。要注意休息,保证每天的睡眠时间充足,同时应改变吸烟、饮酒、熬夜等不良生活习惯。(本报综合)

## 抽筋先别急着揉

□康敏

抽筋是肌肉纤维损伤造成的,运动中发生抽筋,还可能造成其他的危险,譬如游泳中溺水等。抽筋发生时,不要急着去揉搓,而应轻按患处缓解疼痛。预防抽筋,要注意运动前做好热身运动,并且喝点淡盐水来补充钠离子,预防因过多流失钠而抽筋。

手指抽筋:可以先握紧拳头,然后用力伸开,迅速重复数次,直至复原为止。  
手掌抽筋:手指交叉握紧,反转掌

心向外,用力伸展向身后弯,多次运动后即可复原。

脚趾抽筋:将腿伸直,用抽筋的脚趾抵住另一只脚的脚跟,抬起未抽筋的脚,尽力向后压抽筋的脚掌。  
大腿抽筋:弯曲膝盖,置于胸前,双手抱住小腿,用力收缩数次,然后将腿伸直,反复多次即可。

有时抽筋处还会隐隐作痛几天,这多是牵拉过程中对肌肉纤维的损伤造成的。对于这种情况,应该轻柔按摩患处缓解疼痛。