



让每一处尽收眼底

——市中心医院(铁路医院)眼科开展超声乳化白内障摘除+散光多焦点人工晶体植入术

□本报记者 王莹莹 通讯员 薛银华

白内障是困扰中老年视力健康的常见病、多发病,严重影响中老年群体的生活质量。散光同样也是影响患者视力的重要因素。因此,能同时解决白内障及远、中、近全程视力和散光的散光多焦点人工晶体(ART)应运而生。近日,市中心医院(铁路医院)散光多焦点人工晶体治疗白内障的手术成功实施,由该院眼科中心主任张存生亲自主刀。

焦女士家住邳州市运河镇,今年五月份因为右眼视力下降来到市中心医院(铁路医院)眼科就诊,诊断为白内障,了解到患者术后看报、手机不愿意戴眼镜,所以植入的是多焦点人工晶状体,术后远、中、近视力都非常好,患者很满意,白内障术后不再依赖眼镜。近期焦女士的左眼视力下降非常严重,再次来院就诊。检查后,发现她的左眼不仅患有白内障,而且还有二百度散光,患者希望同时解决散光、远中近全程视力。在征得焦女士同意后,经过仔细的术前检查和准备,眼科主任张存生为其实施了超声乳化白内障摘除+散光多焦点人工晶体植入术。

术后三天焦女士的远视力下降到0.6,近视力0.6,不仅看远清晰,看电视、手机也不需要借助眼镜,非常满意。“现在我可以像年轻人一样自如地看手机、用电脑了。”今年60岁的焦女士开心地说。

“89.5%的白内障患者术前患有大于0.5D角膜散光,散光多焦点人工晶体(ART)后表面为Toric复合曲面设计,术后旋转稳定性高,可精准矫正散光。”张存生说。

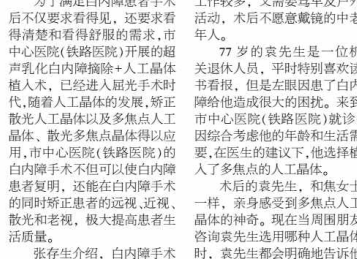
看远和看近的能力对每个人都十分重要。眼睛是人体最重要的感觉器官。今天,我们生活中70%的信息是通过眼睛获得的。看远和看近同样清晰且切换自如,很大程度上决定了一个人的生活质量和生活乐趣。像年轻人一样自如地看手机、用电脑和开车,成为越来越多老年人的迫切期望。

为了满足不同白内障患者术后不仅要求看得见,还要求看得清楚和看得舒服的需求,市中心医院(铁路医院)开展的超声乳化白内障摘除+人工晶体植入术,已经进入屈光手术时代,随着人工晶体的发展,矫正散光人工晶体以及多焦点人工晶体、散光多焦点晶体得以应用,市中心医院(铁路医院)的白内障手术不但可以使白内障患者术后,还能在白内障手术的同时矫正患者的远视、近视、散光和老视,极大提高患者生活质量。

张存生介绍,白内障手术的目的恢复患者的视力。但是白内障摘除后,眼球的结构就变得不完整,使手术眼处于高度远视状态,这就需要植入一个合适的人工晶体来矫正。但人工晶体的选择有讲究,不是简单地分为进口与国产,还有单焦点、多焦点、散光、散光多焦点的区别。通常单焦点人工晶体只能改善看远的功能,术后一个月病情稳定后,看近需要配戴老花眼镜。而多焦点人工晶体植入后,能兼顾远、中、近不同距离的视力要求,患者看远看近都七较清晰,获得全程视力。此类多焦点人工晶体特别适用于机关工作人员、企业管理人员、教师等近距离工作较多,又需要驾车及户外活动,术后不愿意戴眼镜的中老年人。

77岁的袁先生是一位机关退休人员,平时特别喜欢看书看报,但是左眼患了白内障给他造成很大的困扰。来到市中心医院(铁路医院)就诊,因综合考虑他的年龄和生活需要,在医生的建议下,他选择植入了多焦点的人工晶体。

术后的袁先生,和焦女士一样,亲身感受到多焦点人工晶体的神奇。现在当周围朋友咨询袁先生选用哪种人工晶体时,袁先生都会明确地告诉他



焦女士家住邳州市运河镇,今年五月份因为右眼视力下降来到市中心医院(铁路医院)眼科就诊,诊断为白内障,了解到患者术后看报、手机不愿意戴眼镜,所以植入的是多焦点人工晶状体,术后远、中、近视力都非常好,患者很满意,白内障术后不再依赖眼镜。

张存生介绍,白内障手术的目的恢复患者的视力。但是白内障摘除后,眼球的结构就变得不完整,使手术眼处于高度远视状态,这就需要植入一个合适的人工晶体来矫正。但人工晶体的选择有讲究,不是简单地分为进口与国产,还有单焦点、多焦点、散光、散光多焦点的区别。通常单焦点人工晶体只能改善看远的功能,术后一个月病情稳定后,看近需要配戴老花眼镜。而多焦点人工晶体植入后,能兼顾远、中、近不同距离的视力要求,患者看远看近都七较清晰,获得全程视力。此类多焦点人工晶体特别适用于机关工作人员、企业管理人员、教师等近距离工作较多,又需要驾车及户外活动,术后不愿意戴眼镜的中老年人。

张存生提醒说,多焦点的人工晶体虽然“高大上”,也不是想用就能用的,还是有一部分人群是不合适的,如瞳孔不规则、不规律散光或眼底有问题的患者,同时,植入多焦点晶体的患者需要一定的时间的视

这些美眼招数很伤眼

你有没有戴美瞳?有没有用假睫毛?有没有画眼线?……这些美眼招数,到底对眼睛有没有伤害?眼皮破损或感染发炎等情况,应停止化妆,避免外在刺激加重炎症的症状,并到专科医院就诊。

物和细菌,使眼脸受刺激,感染、发炎,致自身睫毛脱落。



不要超过6小时。晚上切忌戴过夜。

我们常用的眼部化妆品,有眼线、眼影、假睫毛、睫毛膏等。此类化妆品通常会有一些氧化剂、防腐剂、添加剂、色素和香料等,会有一定的粉尘、颗粒物。而描眼线、涂睫毛膏等会接触睫毛根部,容易导致毛孔堵塞和堵塞睑板腺口,出现睑板腺功能障碍及感染,常见的有干眼症和霰粒肿。

眼脸边缘这些薄弱的眼部皮肤,刺激性强,容易引起睑缘炎,而睫毛膏卸不干净留下的碎屑也会刺激眼部皮肤,加重眼部的炎症状态,如果有炎症,就要停止化妆,并及时就医。

假睫毛

为了让眼睛看起来更加水汪汪的,有些女性喜欢贴假睫毛。然而,专家表示,长期使用假睫毛危害大。首先,假睫毛会借助专门的胶水进行粘贴,在长期使用下也容易堵塞睫毛根部的汗腺和皮脂腺,导致睑板腺功能障碍。其次,贴上假睫毛,在卸妆时需要撕扯,而长期撕扯会导致眼皮松弛,容易形成皱纹。此外,在贴上假睫毛后眼皮较重,会使人不自觉地眯眼,减少眨眼次数,长此以往会导致干眼。而且假睫毛黏附在眼睫毛上,粘胶用的胶水同样容易黏附

睫毛,容易引发角膜炎。如果美瞳长期附着在眼球上,会导致角膜的神经末梢知觉减退,这也是有些戴美瞳的人出现慢性角膜炎还浑然不觉的原因。

专家提醒,化妆过程中,尽量避免化妆品入眼内。如果化妆品不慎入眼内或眼睛出现发痒、有异物感等症状,不要乱揉眼睛,应立即用生理盐水或者大量泪液冲洗眼睛。

民间自古有“瘦部软如绵,百病不来缠”之说,从解剖学来说,肚脐下是腹腔和盆腔,还有最主要的神经节;从经络学上讲,肚脐周围有任脉、带脉、冲脉等。可以说脐周的穴位是最敏感、最能发挥疗效的穴位。

补养元气

戴美瞳

美瞳确实是一秒放大眼睛的神奇。由于美瞳含有一些色素,长期戴某些劣质镜片容易出现色素溶出,刺激眼膜,引起结膜炎。美瞳镜片较厚,直径大、透氧性低,美瞳附着在角膜上,会使角膜难以“呼吸”,角膜会因缺氧而产生类似于人体“高原反应”的情况,并且会导致角膜水肿,角膜上皮脱落,影响角膜正常的更新代谢,使角膜的抵抗力下

降,容易引发角膜炎。如果美瞳长期附着在眼球上,会导致角膜的神经末梢知觉减退,这也是有些戴美瞳的人出现慢性角膜炎还浑然不觉的原因。

减肥瘦身

很多有便秘的人不喜欢吃药,有的吃药病情就又回到起点,形成了依赖。揉腹可增加腹肌和肠平滑肌的血流量,增加胃肠内腔的压力及肠系膜系统的功能,从而加强对食物的消化、吸收,明显地改善大小肠的蠕动功能,从而起到促进排便的作用,进而预防和消除便秘。

预防胃病

如今,人们对健康的关注度越来越高,很多人开始拒绝吃肉。其实,肉类是优质蛋白质、铁、B族维生素等营养素的很好来源,适当摄入有助健康。尤其以下几类人,更应该吃点儿肉。

青少年

身体功能出现不同程度的衰退,如咀嚼和消化能力下降,肌肉萎缩流失。严重的肌肉流失会导致老人身体虚弱、丧失生活的独立性和早亡风险增大。为延缓肌肉衰减,增加摄入富含优质蛋白质的瘦肉、海鱼等食物。

减肥人群

常言道:“人到四十五,肚皮往外鼓”,尤其是一些中年妇女,大腹便便,这不仅对健康不利,而且还影响体形的优美。中医认为,大腹便便,脾为气血生化之源,肥胖的主要原因是脾失健运,气血淤滞所致。所以想要减肥,首先应该从脾胃调治。按揉腹部,通过腹部的运动,健脾助运,减少腹部积滞的气血。

调治积食

缺铁性贫血

蛋白质是血红蛋白合成的必需原料,对纠正缺铁性贫血相当重要,铁是血红蛋白合成的主要原料。缺铁性贫血患者,应适当增加瘦肉特别是红肉类的摄入(瘦牛肉、瘦猪肉、瘦羊肉)的摄入。

青少年生长发育迅速,对能量和营养素的需要量高于成年人。青少年要经常吃瘦肉等富含铁和优质蛋白质的食物,同时搭配富含维生素C的蔬菜、水果等,促进铁在体内的吸收。

哺乳期女性

青少年

青少年

这6类人应该吃点肉

如今,人们对健康的关注度越来越高,很多人开始拒绝吃肉。其实,肉类是优质蛋白质、铁、B族维生素等营养素的很好来源,适当摄入有助健康。尤其以下几类人,更应该吃点儿肉。

青少年

身体功能出现不同程度的衰退,如咀嚼和消化能力下降,肌肉萎缩流失。严重的肌肉流失会导致老人身体虚弱、丧失生活的独立性和早亡风险增大。为延缓肌肉衰减,增加摄入富含优质蛋白质的瘦肉、海鱼等食物。

减肥人群

常言道:“人到四十五,肚皮往外鼓”,尤其是一些中年妇女,大腹便便,脾为气血生化之源,肥胖的主要原因是脾失健运,气血淤滞所致。所以想要减肥,首先应该从脾胃调治。按揉腹部,通过腹部的运动,健脾助运,减少腹部积滞的气血。

调治积食

缺铁性贫血

蛋白质是血红蛋白合成的必需原料,对纠正缺铁性贫血相当重要,铁是血红蛋白合成的主要原料。缺铁性贫血患者,应适当增加瘦肉特别是红肉类的摄入(瘦牛肉、瘦猪肉、瘦羊肉)的摄入。

青少年生长发育迅速,对能量和营养素的需要量高于成年人。青少年要经常吃瘦肉等富含铁和优质蛋白质的食物,同时搭配富含维生素C的蔬菜、水果等,促进铁在体内的吸收。

哺乳期女性

青少年

青少年



青少年

青少年

青少年

青少年

青少年

青少年

青少年

青少年

青少年

青少年

青少年

青少年

青少年

青少年

青少年

青少年

青少年

青少年

青少年

青少年

青少年

青少年

青少年

青少年