

专家提醒近视眼手术不适合所有人

暑假“摘镜热”切莫盲目跟风

本报讯(记者狄慧)高考后的暑假,不少家长选择给孩子安排近视眼手术。然而,这波“摘镜热”适合所有人吗?市第四中心医院眼科主任吴娜给出提醒。

摘镜手术有三大类

目前摘镜手术主要有三大类,全飞秒手术、半飞秒手术和表层手术。总体来说,经过多年的不断发展,目前近视激光手术安全可控。

全飞秒手术的切口很小,只有2毫米,角膜上被切断的神经比较少,手术后的干眼症状相对而言更少。军人、运动员等日常参与对抗性活动比较多的人,采用这种手术方式,相对来说抗外伤的能力会更好一些。半飞秒手术是通过飞秒激光在极短时间内制作角膜瓣,掀开角膜瓣后,使用准分子激光磨削角膜基质,改善眼屈光状态,从而纠正屈光不正。无论是全飞秒还是半飞秒,一般情况下,两只眼睛仅需要10分钟左右就能完成手术。表层手术则是利用准分

子激光从角膜表面开始矫正角膜的屈光状态,不进行角膜瓣制作,比较适合近视度数不高的患者。

手术并非人人适合

近视手术并非人人都可以做,选择何种手术方式也需要量“眼”定制。矫正近视一般需年龄在18岁以上,此时人们的眼睛发育成熟,度数趋于稳定,手术效果会更好。而无论选择哪种手术方式,为了保证安全性,都要进行严格的术前检查,根据屈光度数、角膜厚度等判定,还要测眼压、眼底,以及角膜的形态,排除一些先天性的角膜疾病。同时,对于患者是否有全身性的基础疾病也有要求。

手术前要停戴角膜接触镜,以免影响检查数据的准确性。术前检查前需要停戴软性隐形眼镜至少1至2周、停戴OK镜3个月以上。如有其他眼部疾病、全身性疾病、精神类疾病,需提前告知医生。近期有服用过任何药物、进行过何种手术,也请告知医生。

并不能一劳永逸

很多家长认为,孩子做了近视手术视力就能恢复。其实不然,近视眼手术后还可能近视。不同度数患者的近视手术风险是不一样的。近视手术只是矫正近视的方式,而不是治疗近视的方式。医学将600度以上定义为高度近视,高度近视容易引发多种严重并发症,如白内障、视网膜脱离和青光眼等,而这些都是需要重点防治的致盲性眼病。虽然近视眼手术看起来非常简单,而且能够很快摘掉眼镜,但在医生看来,近视眼手术仅仅是摘掉了眼镜,并不是治疗近视的办法,如果过度用眼,还有近视的可能。医学界普遍认为,近视的发生是不可逆转的,所以倡导“防在前,控在后”。不良用眼依然是近视增加的不利因素。即使用眼卫生,度数不涨,20年后还会因为老花再度戴上眼镜。如果近视度数不是非常高,激光手术后不会反弹;但如果术后不能在日常生活中养成良好的用眼习惯,也可能再次形成近视。

暑天食品易受潮 巧妙处理变干脆

本报讯(记者刘波)三伏天不仅气温高,湿度也大。开封的饼干、瓜子、爆米花、坚果等食品,经过一晚就会受潮变软。食品受潮后还能吃吗?如何恢复干脆?本市公共营养师王鑫介绍,如果食品受潮之后变味、变质,就不要再食用了;在没有变质的情况下,通过冷冻、烘烤等方法能让食品恢复干脆的口感。

饼干、薯片受潮变软后,可以将其装入干净的袋子,放进冰箱冷冻室冷冻几小时。取出来后,吃起来口感与刚买回来时一样酥脆。

有些不含防腐剂的点心,受潮之后容易变质,就不要再食用了。没有变质的点心可以放入微波炉内加热,将其中的水分蒸发掉,即可恢复酥软香甜的口感。

如果瓜子的味道改变,表示已经霉变,不要再食用。如果只是变软,将瓜子放进微波炉内,高火烤3分钟,取出放凉后就能恢复原来的口感。放进冰箱冷冻室冷冻几个小时,也能复原。

受潮的爆米花可以放入热锅中,快速加热一番,冷却后就脆了。或是把爆米花包住,放进微波炉里高火加热,也能恢复口感。

干果的油脂含量丰富,受潮后容易变质,吃起来会有一种哈喇味,变味的干果就不要食用了。没有变质的干果可以放入锅中烘烤,在高温翻炒过程中,潮气会蒸发出来。烘烤后的干果要尽快吃完。

青年志愿者 送来爱心伞



昨天,在北辰区大张庄镇团委开展的“青心聚力 夏送‘青’凉”主题服务行动现场,爱心企业的青年志愿者为京滨高铁北辰站户外执勤人员捐赠一批遮阳伞,向炎炎夏日坚守岗位、保障秩序的工作人员送上关爱与感谢。

本报记者 高莹辉摄

北辰两个社区 明有儿童活动

北辰区青(广)源街欢畅园、荣雅园两个社区,明日将举办不同主题的儿童活动,有兴趣的居民可带着孩子直接前往社区居委会参与。

明日9时,荣雅园社区将举办“体验活字印刷·触摸文明印记”活动。主办方将邀请专业人士走入社区,为青少年讲解活字印刷的起源和发展历程。在活动现场,小朋友们可按照排版、刷墨、覆纸、拓印等步骤亲身体验古人的文明智慧成果,从而增强民族认同感和自豪感。

明日10时,欢畅园社区将举办“小小巧手匠”手工制作活动。在活动现场,小朋友们可以自由发挥想象力制作“华容道”,在创作中提高想象力和动手能力。 本报记者 胡智伟

大暑节气湿热交蒸 防暑降温切勿贪凉

本报讯(记者庄媛)昨日迎来大暑节气。大暑是夏季最后一个节气,相对小暑而言更加炎热。此时正值中伏前后,湿热交蒸到达顶点。国家中医药领军人才“岐黄学者”、市中医一附院院长王金贵给市民介绍大暑节气的养生要点。

大暑是一年中最热的时期,人体汗多又黏腻,要及时补充营养、水分,以免中暑。防暑避暑是大暑节气中养生保健的重点,市民要注意室内降温,避免在烈日下暴晒;多喝温开水,讲究饮食卫生。此外,由于气候炎热,往往使人有一种烦躁难耐的感觉。此时心静很重要,切忌情绪不定。

人们在夏季对中暑的预防较为重视,但对阴暑往往认识不足。大暑虽

热,但是如果一味避温就寒,容易损伤正气。贪凉、露宿太过,或久卧空调房间,或饮用生冷、瓜果甜腻之品无度,易患阴暑。阴暑的致病原因不单纯是暑邪,兼有寒和湿。预防阴暑切记不能过于贪凉露宿,或通宵达旦地使用电扇、空调,要节制生冷饮食,忌大汗之后冷水淋浴。

暑季湿热,常备防暑降温饮品及药品是必要的。王金贵院长为市民介绍清凉去暑又无伤脾胃的药饮——香荷解暑祛湿茶。将香薷、荷叶、陈皮三味药煎煮10分钟,再加入薄荷煮1分钟即可,服用时可加适量蜂蜜调味。诸药并用解暑祛湿,可共同改善由于天气炎热潮湿引起的食欲不振等症。

一岁以内婴幼儿 辅食无需添加盐

本报讯(记者刘波)现在很多新手爸妈都很注意科学育儿,1岁以内婴幼儿饮食中不需额外添加盐几乎已家喻户晓。但有的老人也会反驳,“人哪能不吃盐,不吃盐没有力气”“宝宝正是学站、学走的时候,不吃盐怎么行”。哪种说法是正确的呢?市疾控中心提示广大市民,我国居民膳食指南建议,孩子1岁以内的饮食不需要额外添加盐。

婴儿在6个月以前,无论食用纯母乳还是奶粉,其中都是含有钠、氯等离子的。添加辅食后,宝宝吃的肉、蛋、水果、蔬菜等各种食物中也都含有钠,只不过不是以氯化钠的形式存在,感觉没有咸味,但是已经补充了足够的钠,能满足孩子的成长需要。如果再额外添加盐,反而会导致孩子钠摄入超标。

需要注意的是,很多家长知道吃盐过多的危害,给孩子自制食物时都很注意,能做到不放盐或者在孩子1岁之后放少量盐,但会放酱油、蚝油之类的调味品,忽略了这些调味品里也都含有盐。此外,专门为辅食添加期间孩子提供的食物,如某些磨牙饼干、肉肠、海苔、面包等,也含有盐。

为避免不知不觉摄入过多的盐,1岁之前最好给孩子吃自制的辅食,这样能保证食物中不额外添加盐,购买原材料时也应尽量挑选无盐或者含盐量少的。1岁之后,给孩子做菜时也应尽量少放些盐。如需购买成品食物,要仔细看配料表,尽量购买不额外添加盐或者盐含量很少的食物。