

## 飞蚊症患者忌“目不转睛”

吴鹏伟 记者 李皖婷/文 倪路/图

暑假以来,各大医院眼科门诊平均日接待量出现激增,其中,中小学生近视患者占6成左右。“小四眼”越来越多,家长着急孩子受罪,到底有没有什么好的解决方法?戴眼镜会导致近视度数加深吗?孩子多大做斜视手术比较好?7月31日9:30~10:30,本报健康热线(0551-2623752)邀请安徽医科大学第一附属医院眼科副主任医师封利霞与读者进行交流。以下内容根据电话录音整理,未经封利霞本人审阅。



## 本期指导专家:封利霞

中华眼科学会青年委员,安徽省眼科学分会青年委员、秘书。在斜视手术、弱视治疗、屈光手术方面有丰富临床经验,同时对眼科各种常见病如白内障青光眼的诊治具有丰富经验。

## 孩子斜视应尽快治疗

读者:4岁半小孩发现有斜视,什么时候手术好?

封利霞:早期斜视治疗效果好,幼童时期外斜视不一定需要开刀矫正,等角度稳定后再行手术不迟,但如果是先天性或后天已形成的固定性外斜视,须及早开刀治疗,以免视力发展受阻。

斜视合并弱视的儿童原则上先治疗弱视,后治疗斜视。只有视力提高,斜视手术效果才能巩固。但对于大度数的斜视要先矫正斜视,否则斜视眼不能很好地注视,弱视眼也无法很好治疗。对于合并有眼内疾患视力无法恢复的内、外斜视,斜视治疗手术宜在12岁以后进行,防止术后无双眼视控制而变成外斜视或外斜复发。

## 近视超200度就应戴眼镜

读者:400度近视可以不戴眼镜吗?

封利霞:近视200度通常是需要戴眼镜的,是否需要戴眼镜可以根据实际情况来判定。例如一名学生近视刚好在200度,如果近视已经影响到了他

的正常学习生活,那么就需要戴眼镜;如果近视不影响他的正常生活就不需要戴。200度至300度之间戴眼镜时可采取以下方法:1、上课看黑板模糊时需要戴眼镜来缓解眼睛疲劳;2、上下学走路、吃饭等不需要集中用眼的情况下可以不戴;3、近距离看书、写字时间很长时需要戴眼镜。另外,低度近视的朋友在平日生活中一定要养成良好的用眼习惯。不挑食、偏食,合理的膳食营养是预防近视加深的好方法。

## 激光治近视须经过严格检查

读者:激光近视手术安全吗?有什么程序?

封利霞:激光近视手术要求18岁以上,近视度数稳定2年,有摘镜需求就可做手术。但术前有一系列非常严格的检查,将一部分不适合做手术的人排除掉,所以如果想做手术,可以去医院眼科激光中心进一步检查就可以了。目前激光手术已有20余年历史,技术不断进步,设备不断更新,目前很成熟安全。

## 飞蚊症患者忌“目不转睛”

读者:老觉得眼前有东西

飞来飞去,请问是不是飞蚊症?

封利霞:飞蚊症常发生于40岁以上的中老年人,高度近视眼患者,以及做过白内障手术者,其他如眼内发炎或视网膜血管病变患者,也会形成此病。患者眼前会出现黑点,并且会随着眼球的转动而飞来飞去,好像飞蚊一般,其形状有圆形、椭圆形、点状、线状等。常见的情况是,当病人在看蓝色天空、白色墙壁等较为亮丽的背景时,更容易发现它的存在。

患者平时注意休息,不要过度用眼,避免形成近视。切忌“目不转睛”,自行注意频繁并完整的眨眼动作,经常眨眼可减少眼球暴露于空气中的时间,避免泪液蒸发。不吹太久的空调,避免座位上有气流吹过,并在座位附近放置茶水,以增加周边的湿度。多吃各种水果,特别是柑橘类水果;多吃绿色蔬菜、粮食、鱼和鸡蛋;多喝水对减轻眼睛干燥也有帮助。保持良好的生活习惯,睡眠充足,不熬夜。避免长时间连续操作电脑,注意中间休息,通常连续操作1小时,休息5-10分钟。休息时可以看远处或做眼保健操。

## 夏天,皮肤病真恼人

些?得了皮肤病有哪些表现?过敏性皮肤该如何治疗?如何注意防止皮肤感染?下周二上午(8月10日)9:30~10:30,本报健康热线(0551-2623752)将邀请省立医院皮肤科副主任医师

刘金丽与读者进行交流。

刘金丽为省医学会激光医学分会秘书,擅长自身免疫性大疱病、变态反应性皮肤病、感染性皮肤病及性传播疾病的诊治。

孙承伟 记者 李皖婷

## 好心情 好心脏

去规则性,则称为心律失常。”心率失常见于各种原因的心脏病人,临床表现是突然发生的规律或不规律的心悸、胸痛、眩晕、心前区不适感、憋闷、气急、手足发凉和晕厥,甚至神志不清。

专家建议,心率失常患者首先要心胸开阔,树立战胜疾病的信心,积极配合医院治疗,

按时服药。患者可适当进行锻炼,如养鱼、种花、散步、练太极拳、保健操、练气功等。只有严重心率失常,心动能极差的病人才需长期卧床休息。其次要合理饮食,戒烟,戒酒。养成良好的大便习惯。最后,需要定期到医院检查,合理调整用药。

苏洁 记者 李皖婷

## “疝气宝宝”暑期扎根来看病

小宝的妈妈,一早就被孩子的哭闹声吵醒,检查小宝身体,发现孩子右侧腹股沟肿了块包。据合肥市第一人民医院门诊统计,暑假期间,像小宝这样前来医院就诊的小患者比平日增加了近四成多,专家分析看病出现了扎堆的现象,主要是因为一来是暑期天气炎热,孩子哭闹、或剧烈运动容易造成疝气发作,二来家长选择在放假期间带孩子做手术。

据合肥市一院微创外科汪宏

主任介绍,治疗小儿疝气的最佳年龄为2岁至13、14岁,现可采用腹腔镜微创治疗,手术仅需要十分钟的时间,微创的刀口仅有0.5cm,精细修补疝气通道基本不复发,且手术第二天就可出院。

汪宏也提醒家长,平时要关注孩子的身体发育,特别是在小儿哭闹的时候,一旦发现肿块突出,应尽早到医院就诊,不要自己用力将疝退回。

苏洁 记者 李皖婷

## 动脉破裂 医生妙手装“烟囱”

61岁的张巧娥(化名)平时身体健康,很少进医院。7月17日,张大妈晨起时忽然一阵剧烈的疼痛从背上袭来,不得不躺倒,被火速送往安医大一附院。

经诊断,张大妈被确诊患有急性腹主动脉夹层,主动脉内膜出现撕裂口,血液通过撕裂口进入主动脉壁中层,导致主动脉壁中层沿长轴方向分离,主动脉腔内有多处破裂口,正常人的腹主动脉直径为2-3厘米,而张大妈的最大破裂口已经达到了06厘米,不仅如此,其中

一个破裂口位于左肾动脉水平,引起肾脏供血不足,若继续发展,主动脉外膜破裂,几分钟内就可危及生命。

由于张大妈还有主动脉弓分支血管解剖变异。情况紧急,血管外科主任朱化刚决定为其进行手术治疗。由于此手术风险极大,医生们经过讨论,制定了严密的手术方案,决定为其在全省独家“复合手术室”实施“烟囱”手术。张大妈得以痊愈出院。

魏瑶 记者 李皖婷

## 肿瘤患者 夏季每日补水2000毫升

资料表明:夏季肿瘤转移、复发率为38%-47%,明显高于其他季节。据省抗癌协会理事长刘爱国教授介绍,在夏季的临床治疗中,科学合理指导病人饮食是肿瘤治疗康复中的重要组成部分。

夏季气温高,肿瘤患者易出现食欲不振,而此时人体的基础代谢都增高,营养物质的消耗增加,易引起蛋白质和微量营养素(如维生素C、维生素B和锌等)的缺乏,饮食中应注意补充。

“不少患者误认为饮食方面应忌口,不能吃过多的营养物。其

实,就目前的研究来看,虽然夏季的饮食提倡清淡,但这类特殊人群却不能一味强调清淡而牺牲营养。总体而言,肿瘤患者除了辛辣、煎炸、油腻之物之外,其它不必过分讲究。”刘爱国教授说。具体来说,饮食方面应遵循少食多餐,少酒多茶;少烫多温,少陈多鲜;少硬多软,少肉多素;少盐多淡,少炸多炖的原则。另外,多补充水分,是肿瘤患者安然度夏的重要手段。每日补充2000ML以上的水,可多食瓜果和新鲜蔬菜。

李唐玉 记者 李皖婷

## 准妈妈须知:妊娠纹防重于治

女性朋友都是爱美一族,可为了孕育下一代,随着身形日益臃肿,皮肤严重拉伸,一些女性原本皮肤弹性较差,就易生成妊娠纹。准妈妈们都为此苦恼不已。

专家介绍,不是每一位准妈妈都会出现妊娠纹,但妊娠纹一旦形成,痕迹难以完全消失。所以,对妊娠纹的预防尤为重要。

专家表示,主动积极地预防很大程度上可预防妊娠纹产生。在怀孕期间控制体重,使体重增长循序渐进,而不是陡然增重,给皮肤弹性拉伸一定的时间准备。

怀孕期间,准妈妈要避免摄取过多的甜食及油炸食品,应摄取均衡的营养,避免体重增长过多。可以多摄取诸如猪蹄、鸡翅、鱼皮等

含丰富胶原蛋白的食物,增加皮肤的弹性,减少妊娠纹的生成。怀孕到4个月时,胎儿的体重开始稳定地增加,建议准妈妈此时开始使用托腹带。因为托腹带除了可以减轻准妈妈腹部和腰部的重力负担外,也可减缓皮肤向外、向下过度延展拉扯,有效避免妊娠纹的生成。准妈妈在每天洗澡后,使用纯天然的橄榄油或有预防妊娠纹功效的护理霜进行适度的局部按摩,可以保持肌肤滋润,而且可有效增强结缔组织的弹性和柔韧性,改善皮肤扩张能力,避免妊娠纹的产生。专家建议,最好从怀孕3个月开始到生完宝宝后的3个月内坚持按摩,可以有效预防妊娠纹生成。

张依帆 记者 李皖婷

## 下期预告

近日,合肥地区气温节节攀升,来省立医院皮肤科门诊就诊的患者也居高不下。专家指出,气温过高、湿度增大,导致皮肤散热障碍,是引发皮肤病的主要原因。夏天常见皮肤病有哪

## 一周病情报告

闷热难耐的夏季,长时间在高温下连续工作的人,易出现焦虑、急躁、心律失常等状况,而近日经常熬夜看奥运比赛的市民,娱乐过度、疲劳过度、睡眠不足也容易导致心律失常。合肥市第一人民医院急诊科杨静主任说:“正常人心脏是非常稳定地按照一定的节律跳动。如果心脏跳动的节律失