

调整饮食及生活习惯有助预防近视

如何预防近视发生?角膜塑形镜有哪些优点?9月19日上午9:30至10:30,市场星报健康热线0551-62623752,邀请合肥市三院眼科副主任汤诗圣与读者交流。

■ 傅喆 记者 李皖婷/文 倪路/图

汤诗圣 副主任医师,擅长近视、青光眼、白内障的诊断、手术及本专科常见病、多发病、疑难杂症的诊治。



父母不近视,孩子也可能近视

读者:我们两口子都不是近视眼,我的孩子为什么近视眼?

汤诗圣:目前医学界对近视眼的确切发病原因不清楚,但主要影响因素有遗传因素和环境因素:遗传因素为如父母为高度近视者,则子女有易发倾向。另外有报道表明,母亲生育年龄的增大是一个近视发展的危险因素,母亲的生育年龄越大,子女近视进展可能越快;环境因素为近距离用眼时间过长,接触电子产品过多、姿势不良等。另饮食营养的不均衡也是很重要的因素之一。所以,父母不是近视眼的人,孩子也可能出现近视。

近视眼发生失明的可能性不大

读者:我的孩子近视有三年了,每年近视度数都增加了很多,我担心这样下去孩子的眼睛会不会失明?

汤诗圣:因为近视的发病原因不清,所以目前针对近视眼的治疗主要是对症治疗。青少年随着生理发育,身高及身体器官的发育,眼轴也会随之变长,导致度数增加;成年后度数将会稳定下来。目前临床上对于未成年人来说主要选择配戴框架镜或者角膜塑形镜治疗;成年人则可选择配戴框架镜或者进行手术治疗。低度近视患者眼底改变少,出现并发症的概率很低,高度近视患者常伴有视网膜变性出现并发症的可能增大。近视眼若不出现并发症,发生失明的可能性不大。

配角膜塑形镜要去专业医院

读者:角膜塑形镜有哪些优点?用于哪些人群?

汤诗圣:角膜塑形镜是一种特殊改进的角膜接触镜。主要优势表现在两方面:一、近视患者通过在睡眠

时配戴对角膜产生塑形作用,白天起床后摘下即可拥有清晰的裸眼视力;二、较普通框架镜相比,能有效地控制近视增长的速度。研究表明,角膜塑形镜是减缓近视加深的有效方法之一,可以降低高度近视发病率,进而降低视网膜脱落等致盲眼疾的发病率。

一般来说,角膜塑形镜适用于近视600度以下,散光150度以下、角膜曲率适中、角膜表面规则、爱卫生,具有护理镜片能力、试戴体验确认安全有效后的人群。但配角膜塑形镜属于医疗行为,因此建议您到专业的医疗机构试戴验配。

调整饮食及生活习惯有助预防近视

读者:现在近视眼的人很多,学生学习负担又重,怎样能预防近视的发生和发展?

汤诗圣:1.减少近距离用眼。给孩子制订合理的学习计划,减少近距离看书写字,每连续近距离阅读40分钟,应休息远眺10分钟。

2.足量的户外运动。越来越多的研究和证据表明,户外活动能有效地控制近视的发生发展,户外的阳光能促进多巴胺的分泌,多巴胺能抑制眼轴的生长。因此建议孩子每天进行2小时的户外活动,课间休息时要到户外活动,不要呆在教室内。

3.及时检查矫正。孩子上学前,7岁左右就需要到视力养护机构建立视力档案。孩子上学后如果出现近视症状,则应及时带孩子到视力矫正中心矫正,才能控制近视发展,阻断近视危害。

4.注意调整饮食及生活习惯。后天饮食不洁,导致给眼睛的营养不足,也会引起视力问题。

一周病情报告

季节交替,过敏性鼻炎多发

九月夏秋交替之际,前来医院就诊的鼻炎患者明显增多,其中不少都是老病号。合肥市一院耳鼻喉科医生张小青表示,过敏性鼻炎的症状如果不及早控制容易诱发鼻窦炎,腺样体炎、中耳炎、咽炎、支气管炎、支气管哮喘、顽固性头痛等,不可小视。

专家提醒市民,鼻炎除了进行专业治疗外,还要注意日常生活的许多细节。首先要增强个人体质,当人体抵抗力下降时,鼻黏膜调节功能差,防御功能低下,病毒会乘虚入侵产生发病。要坚持体育锻炼,

加强身体抵抗力,如晨跑、冷水浴或冷水洗脸等运动,可加强体质,提高人体对寒冷的耐受力,提高人体对不良条件的适应能力,并对积极治疗上呼吸道疾病及全身其他慢性疾病有很好的帮助。

当过敏性鼻炎症状主要发生在室外时,应尽可能限制户外活动,尤其是接触花草或者腐烂的树叶,外出时可以戴口罩。当症状主要发生在室内时,要注意控制室内霉菌和霉变的发生,远离宠物等。

■ 费秦茹 记者 李皖婷

医疗新闻

省肿瘤医院启动高通量测序肿瘤项目 我省肿瘤诊治从“循证医疗”迈向“精准医疗”

记者昨日获悉,省肿瘤医院日前召开高通量测序肿瘤项目启动会,这意味着今后省内的肿瘤患者不必远赴北上广,在家门口就能完成国内最先进的肿瘤基因检测,从而用上相应的最新分子靶向药物,不仅造福患者,更可以成为整个安徽省肿瘤基因检测的重要依托平台,我省肿瘤诊治从“循证医疗”迈向了“精准医疗”。

据了解,肿瘤是一种包含大量基因突变的复杂性疾病,传统的三大治疗手段——手术、放疗、化疗都是建立在牺牲大量正常细胞的基础上,来杀伤肿瘤细胞,可谓“杀敌一千,自损

八百”。

如今,病人只要进行一次高通量测序,临床医生不仅可以为每个病人特定的“基因密码”应用不同的靶向药物,还能提前预判哪些药物会对病人有好的疗效,哪些药物可能没什么疗效,为病人的治疗方案提前进行优化组合,而不是等待漫长的化疗之后,发现疗效不明显再转向其他治疗方案。这样不仅减少了很多病人的痛苦,帮助病患节省医疗开支,更可以帮助医院减少医疗资源浪费。

■ 王亮 崔媛媛 记者 李皖婷

擤鼻子不当或导致中耳炎

感冒流鼻涕了你会用力擤鼻子吗?以后千万别再这么做了,因为这很有可能使你患上中耳炎或者慢性鼻窦炎。

安徽省中医院耳鼻喉科专家介绍,擤鼻子的过程中,不少人会感到头脑阵痛,耳朵背气,其实这是因为耳、鼻、口是相互连接的,空气通过咽鼓管流向了中耳腔,从而出现了耳的闷胀感及耳鸣。严重的话,脓性鼻涕还会通过咽鼓管流向中耳腔,这就有可能引起中耳炎了。

还有一些人喜欢用指甲等硬物掏耳朵,外耳道以前留下来的破溃结痂,反复抠破,这样就会引起外耳道皮肤充血或增厚,反复结痂,痂皮下有少许脓液或碎屑。殊不知,少量的耳屎对外耳道是有保护作用的,而且会自行排出。医生建议,除非耳屎非常多或者非常粘稠容易结块形成所谓的“耳结”,否则不需要经常清洁耳屎,更不要用指甲或者挖耳勺等硬物来取。

■ 张依帆 记者 李皖婷

甲状腺癌术后复发,89岁老人“闯关”成功

9月13日,安徽省肿瘤医院头颈肿瘤外科、乳腺诊疗中心主任王圣应教授为一名89岁高龄的甲状腺癌手术后复发病人,施行了左甲状腺癌扩大联合根治术+喉返神经电生理监测术+一期胸大肌肌瓣转移修复术,手术顺利,术后皮瓣愈合好,不日即可出院。

13年前,戴奶奶在深圳某医院被诊断为甲状腺乳头状癌,并进行甲状腺癌手术。半年前,她无意中发现自己左侧颈部又长了一个约蛋黄大小的肿块。近一个月,肿块迅速增长到约

拳头大小,表面破溃。为求进一步诊治,戴奶奶辗转求医于深圳、广州、合肥等多家三甲医院,均因无法手术被拒,最后她来到省肿瘤医院,王圣应教授将她收治入院,并成功进行手术,手术的同时还进行了微信直播。

据了解,每周二上午王圣应教授的门诊量均达到120多人次,其中约30%像戴奶奶这样手术后残留或复发的病人,约15%是疑难复杂病例。

■ 崔媛媛 记者 李皖婷

□ 下期预告

如何防治宝宝秋季腹泻?

夏季结束,秋季来临,怎样让宝宝远离儿童秋季腹泻?导致儿童秋季腹泻的原因有哪些?拉肚子后该如何选择合适的儿童药物?下周二(9月26日)上午9:30~10:30,市场星报健康热线0551-62623752,将邀请安徽省儿童医院消化内科副主任医师王震为

大家答疑解惑。

王震,擅长诊治小儿消化系统疾病如消化性溃疡、幽门螺杆菌感染、消化道出血、婴儿肝炎综合征、各种腹泻病、小儿慢性腹痛、便秘和儿童食物过敏性疾病,熟练掌握小儿胃镜于消化系统疾病的应用。

■ 黄晔 记者 李皖婷