

# 将“隐形眼镜”植入眼内，近视“摘镜”无需切削角膜

“我戴了十几年隐形眼镜，眼睛每天干涩红肿、取戴又不方便，能否通过手术改善视力，不再佩戴隐形眼镜？”“我有1200度近视，无法做‘摘镜’的激光手术，还有其他办法吗？”在复旦大学附属眼耳鼻喉科医院视光学科副主任姚佩君的诊室中，每天都有患者提出这样的问题。

随着近视发生率的提升，患者“摘镜”的需求也愈加强烈，面对形形色色的“摘镜”手术，患者该如何选择？

## ICL晶体植入术怎么做

目前主流的近视手术方式主要分为两类：角膜激光类和眼内镜植入类。

激光手术原理要求切削部分角膜，这意味着患者的角膜必须有足够的厚度和正常形态。当近视度数过



高，预估切削后角膜结构无法保障安全时，手术便无法进行。

ICL晶体植入术是目前眼内镜植入术的主流。ICL的英文全称是“Implantable Collamer Lens”，它是一种由特殊材料制作的很软很薄的透明镜片。该手术不同于激光手术，

它不改变眼睛本身的结构，而是保留了眼球天然的光学系统，相当于将一片“隐形眼镜”植入眼内。该手术对患者的身体条件宽容度比较大，目前最高可以进行1800度的近视手术。

手术中，医生在显微镜下通过不到3毫米的微小切口植入ICL晶体，将其放置于虹膜与晶状体之间的睫状沟内。ICL晶体后表面与自然晶状体前表面的距离被称为拱高。拱高的预测和个性化手术方案的制定，是决定ICL手术安全和术后视觉质量的关键。

随着时代的发展，ICL晶体也在不断“升级”，姚佩君介绍：“新型晶体具有更大的光学区，为患者提供了更稳定、清晰的视觉体验，夜间视觉也更为出色。”

## 手术安全如何保障

在眼睛里植入镜片，到底安全吗？姚佩君表示：“ICL晶体植入术分为术前检查、手术、术后复查三部分，三项内容都至关重要，必不可少。”

术前检查是确认能否做手术、适合何种术式、排除做手术的各种禁忌症，为手术提供了准确的数据。手术有20多项严格的术前检查，加上与医生沟通手术方案设计，需要一天时间。“主刀医生会充分评估眼睛的各项指标如前房深度、后房空间、内皮

细胞等，精确计算好人工晶体的尺寸、度数、植入方位，使其与眼睛的适配程度达到标准，这样植入安全性就能得到保障。经过完善的术前准备，手术的实际操作时间，也就15分钟左右。”手术后，患者需要注意防止感染，一个月内眼睛不要沾水，也不要进行剧烈运动。

哪些患者更适合做ICL手术？姚佩君表示：“当角膜的厚度、力学、形状这些方面不适合做激光手术，或因为患者近视度数超出角膜承受范围时，该手术提供了‘摘镜’的另一种可能性。但是，最终选择何种‘摘镜’方式，需要通过正规医疗机构的一系列精密、严格的眼部检查，由专业医生来判定。”

记者 梅一鸣

## 『吸管吹泡泡』改善肺功能

当前，慢性阻塞性肺疾病的发病率比较高，胸闷、气短、排痰困难是其典型症状。这是由于疾病导致呼吸肌力量减弱、肺活量进行性下降，患者的肺部如同失去回弹力的“海绵”，严重影响患者的日常活动与生活质量。

一种名为“吸管吹泡泡”的肺康复疗法，利用水对呼气产生的阻力，能有效锻炼呼吸肌耐力，并帮助患者掌握控制呼吸节奏。训练方法如下：准备一个杯子或水瓶，装入适量温水（初次训练50~100毫升即可），插入一根普通粗细的吸管。患者可选择坐直或半坐卧位，放松肩部，用手轻按腹部，保持身体放松。用鼻慢慢深吸一口气，屏气约1~2秒后，对着吸管口缓慢均匀地吹气5~8秒，尽量将气全部吹出，直到吹不动为止。每次训练可根据自身情况持续5~10分钟，每天进行2~3次。

初次训练时应从短时间、低强度开始，逐渐增加训练时长和难度。经过一段时间的训练后，患者的肺功能可有所改善。

据《家庭医生报》

大家可以把胃壁想象成有着4层结构的“墙体”，从内到外依次是黏膜层、黏膜下层、肌肉层和浆膜层。胃癌是起源于胃黏膜上皮细胞的恶性肿瘤，属于消化系统最常见的肿瘤之一。所谓早期胃癌，是指癌细胞仅侵犯到表面的黏膜层或深一点的黏膜下层，尚未深入“墙体”内部，其对应的医学分期是T1期。

诊断胃癌的“金标准”为胃镜检查及病理活检。胃镜能直接观察胃内情况，检查中医生可夹取可疑组织进行病理分析。结合放大胃镜和超声胃镜，可更精确地判断肿瘤侵犯的深度。此外，

## 早期胃癌，治愈与保胃可兼得

为判断肿瘤是否转移到周围淋巴结上，通常还需要做腹盆增强CT检查。

早期胃癌患者的预后非常好，如果得到规范治疗，5年生存率普遍超过90%。因此，治疗的关键在于，既要彻底根除肿瘤，又要尽可能保留胃的正常体积和功能，以保障患者术后的生活质量。

以往，胃癌患者往往只能接受标准胃切除术。现在，前哨淋巴结导航手术正在被广泛应用。其原理是在肿瘤周围注射示踪剂，找到最先接收肿瘤

淋巴引流的前哨淋巴结，将其所在的区域进行淋巴清扫并做快速病理分析。如果这些淋巴结没有癌细胞，就只需做胃局部切除；若有癌细胞，则仍需施行根治手术。对于黏膜下层的早期胃癌，淋巴结转移率一般不超过20%，这意味着近八成患者的胃功能都有机会得到保留。

与传统手术相比，该术式具有创伤更小、恢复更快的优势，在确保疗效的同时，能最大程度保留了胃的体积和功能。

据《健康报》

## 疫苗过敏知多少

12月15日是“世界强化免疫日”，今年的宣传主题是“科学强化免疫，共筑全民健康屏障”。

有人担心，接种疫苗会导致过敏。的确，由于疫苗是一种生物制剂，含有细胞培养物、病原体成分、免疫佐剂等物质，可能引起过敏。常见的过敏症状包括荨麻疹、过敏性鼻炎、眼部咽部或鼻腔发痒、过敏性哮喘等，严重的甚至会导致休克。

若接种疫苗后遭遇严重过敏反应，原则上应避免再次接种同种疫苗。然而，在特殊情况下，如必须接种狂犬病疫苗等，应在专业医生的指导下，预先服用抗过敏药物，并在接种过程中密切观察身体状况。



■图源：千库网

天气寒冷，如何让孩子穿得既舒适又保暖？不妨采取“洋葱式”穿衣法。具体来说，就是根据孩子的活动和环境变化，随时增减衣物，避免过热或过冷。分层穿衣，每一层衣物都有其特定功能，达到舒适、灵活又保暖的效果。

内层为吸汗速干层，主要作用是排汗和保持干燥，避免湿气导致的不适。纯棉内衣因其柔软亲肤、透气性好、吸湿性强，是很好的选择。

中层为保温隔热层，主要作用是提供保温效果，锁住体内热量，防止体温过低，如羊毛衫、抓绒衣。

外层为防风防水层，主要作用是阻挡外界寒冷空气，防止热量流失，如羽绒服、防风外套等。其实，穿着过多衣物会让孩子出汗，汗液挥发不及时反而会加速热量流失，增加感冒风险。

据“健康中国”公众号

## 盆腔积液≠盆腔炎

盆腔积液与盆腔炎是两个不同的概念，许多女性对此存在误解。

盆腔炎是指女性内生殖器及其周围组织的炎症，分急性和慢性两种，需要及时治疗。

而盆腔积液只是B超检查的一种结果，它并不等同于盆腔炎。女性在排卵期，卵泡液可能会积聚在盆腔内

形成积液，这是正常的生理现象，通常无需治疗。只有当积液量较多，比如深度超过30毫米，且伴随其他临床症状时，才需要考虑治疗。当B超检查发现盆腔积液时，应结合临床症状和其他检查结果，综合分析判断是否存在盆腔炎等疾病。如果患者存在疼痛等症状，应及时就医。

上海同仁医院 丘瑾

可预防口腔  
舌苔

舌苔是舌头表面存在的一层白色苔状物，它由食物残渣、口腔中脱落的黏膜细胞以及细菌等构成的。

舌苔较多的人呼气中乙醛浓度较高，而乙醛被认为是一种可以引发口腔癌和咽喉癌的物质，因此清理舌苔有助于预防这些癌症。

在日常生活中不用刻意清理舌苔，平时刷牙时附带着用牙刷轻刷舌头表面即可，但千万不要太用力，更不能用硬东西使劲刮除舌苔。轻轻刷几次后可以用自来水或者盐水漱口。清理舌苔后，呼气中乙醛的浓度也随之下降。

上海市口腔医院 供稿

## 两类人群慎服鱼肝油

鱼肝油主要含有维生素A和维生素D，对骨骼、免疫力和视力有益，但以下几类人群应避免服用。

高钙血症患者 鱼肝油中的维生素D会促进钙吸收，可能引发或加重高钙血症。高钙血症患者服用鱼肝油可能导致血钙水平进一步升高，引发恶心、呕吐、心律失常，甚至引发肾功

品，避免使用碱性强的肥皂与沐浴露，因为它们会破坏皮肤的酸碱平衡，使皮肤更容易干燥。清洁后，人们应在皮肤还处于微湿时，就涂抹保湿产品，如润肤乳、保湿霜或身体乳等，这样可以更好地锁住皮肤水分。选择保湿产品时，应尽量挑选成分少、无香料或少香料的产品，以减少对皮肤的刺激。此外，建议穿着柔软、宽松的衣物，避免粗糙的毛衣或化纤材质的衣物直接接触皮肤。

喻文龙

## 体温计、血压计将告别“水银时代”

根据国家药监局综合司关于履行《关于汞的水俣公约》有关事项的通知，自2026年1月1日起，禁止生产水银体温计和水银血压计。

据介绍，水银体温计基于热胀冷缩原理，在实际使用时，很多因素都会影响水银体温计的准确性。比如需要紧贴腋下或舌下5~10分钟才能达到稳定；

据“保健时报”公众号

『洋葱式』穿衣法，助儿童御寒