

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,还有其它办法吗?”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》

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

可预防口腔癌 轻刷舌苔

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,平时刷牙时附着用牙刷轻刷舌头表面即可,但千万不要太用力,更不能用力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

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结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可能得到保留。

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》

冬季护肤,遵循“温、少、柔”的原则

冬季,皮肤瘙痒成为许多人的困扰。究其原因,是由于空气干燥,湿度大幅下降,皮肤表面的水分会随着干燥空气快速蒸发,角质层作为皮肤的“保护壳”,一旦缺水就会变得粗糙、脆弱,原本紧密排列的角质细胞间隙变大,外界的刺激物(如冷空气、粉尘)更容易侵入,从而引发皮肤瘙痒和敏感。

另外,由于室内外温差大,人们从温暖

的室内走到寒冷的户外时,皮肤血管会快速收缩又扩张,皮肤在反复刺激下,耐受度会降低,尤其是脸颊、鼻尖等暴露部位,容易出现泛红、灼热感。

那么,如何在冬季科学保养皮肤?静安区市北医院皮肤科医生郑华娟表示,建议采用遵循“温、少、柔”的护肤方法。

人们应使用性质温和的皮肤清洁

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

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

能不全等。

孕妇及婴幼儿 孕妇过量摄入鱼肝油,可能导致胎儿发育异常。婴幼儿过量服用鱼肝油可能导致维生素A或维生素D中毒,表现为食欲减退、烦躁不安、骨骼疼痛等症状。

四川大学华西医院药剂科 苏娜(主任药师)

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;

在使用时要配合听诊器,还要自己读数;血压计放置的位置不规范、测量者的听力或视力有问题、袖带绑得过紧或过松、放气过快等,都会导致测量数据不准确。《中国高血压防治指南(2024年修订版)》也推荐使用经过准确性验证的上臂式电子血压计。

据“保健时报”公众号

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,并在接种过程后密切观察身体状况。市疾控中心 供稿



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,如羊毛衣、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

『洋葱式』穿衣法,助儿童御寒