

如何选择太阳镜

——访大同飞视眼科医院视光师苏丹

本报记者 王芳



随着天气越来越热，太阳镜也成了不少人的出门必备品。太阳镜的功能不仅是遮光，逛街旅游时，一副太阳镜能让自己“气场全开”。但是你知道吗，选择太阳镜时，在确保美观的同时，质量也要有保证，这样才能起到保护眼睛的作用，否则会给人眼造成伤害。那么，如何选择好的太阳镜呢？记者日前就此采访了大同飞视眼科医院视光师苏丹。

劣质太阳镜对眼睛的危害真不少

苏丹说，劣质的太阳镜没有防紫外线的功效。在强光下佩戴时，由于太阳镜将光线变暗，人眼的瞳孔随之变大，如果没有防紫外线的功效，进入人眼的紫外线辐射会更大，严重时会导致人的视力急剧下降。

不好的太阳镜通常抗冲击能力差，易碎，容易给眼睛造成危害。

劣质的太阳镜在装配上达不到国家质量标准。比如双镜片光心一高一低，偏左或偏右，瞳距不准确，散光轴位不准确等，佩戴这样的眼镜，会给眼睛造成不合适的棱镜效应，影响正常视觉功能。

在镜架材料方面，劣质眼镜金属冶炼工艺差，纯度低，含杂质多，甚至可能含有对头部有害的放射性元素；另外对眼周皮肤刺激大，易致皮肤过敏、损害等。

如何挑选太阳镜

苏丹说，一般的户外环境下可以戴灰色或棕色太阳镜，这两种颜色滤过性好，色彩感知也好，能较好地辨别各种颜色。黄色、红色、蓝色、绿色等不建议选

用，会影响眼睛对周围颜色的分辨。深黑色的太阳镜，适合在日晒严重的地方比如海边使用。

太阳镜镜片大小能挡住视野，至少眼睛前方的视觉成像区域要有镜片的遮挡。如果选择的太阳镜镜片太小，可能看正前方没有问题，但稍微抬眼看正前方偏上的区域，强光就刺激眼睛了。选择超大的太阳镜也没有必要，眼镜太重给鼻梁增加负担，脸小的人戴镜还易滑落。

另外，镜片的弧度不能太大，弧度一旦超过15度，镜片接受光线的折射率就会出现变化，而镜面弧度越大折射率变化越大，佩戴这种太阳镜时，看到的事物就会出现凹凸不平，长期佩戴易使眼睛疲劳、干涩，损害视力。

同时，UV指数要在96%~98%之间，对于具体的滤除紫外线效果，要注意眼镜吊牌上的UV指数。目前绝大多数太阳镜的UV指数在96%~98%之间，深色镜片的效果比浅色镜片要好些。

正确使用太阳镜

苏丹说，选择好了太阳镜，正确使用



太阳镜也是非常重要的，可以从以下几方面入手。

摘戴 摘下太阳镜时应双手拿住眼镜腿顺着面颊两侧平行向上来摘取，放置时也要注意保持镜面向上，避免摩擦镜面；佩戴时同样要用双手，避免长期单侧受力使镜框变形。

清洗 每次佩戴太阳镜之前要使用专门的拭镜布来清理镜片，注意捏住鼻梁横架，动作不宜过大，以免损伤镜架；当镜片沾落灰尘或其他杂质时，先用流水冲洗后再擦拭，干擦容易划伤镜片；若镜片上黏附化妆品或其他含有化学溶剂的污渍时，尽快用专门的眼镜清洁剂清洗干净，没有眼镜清洁剂的也可以用洗洁精代替。

保养 不佩戴太阳镜时一定要放入镜盒或镜袋中，远离高温处保存；经常检查镜框螺丝、鼻夹处是否有松动，镜面是否有瑕疵等，如有问题应及时送至配镜处修复；请勿将太阳镜当发卡发箍使用，否则，镜框两侧容易松动变形，影响佩戴。

对泌尿系结石说“不”

——访大同大学附属医院泌尿外科主任宫文字



怎样选择合适的牙刷

想要牙齿更健康，选择合适的牙刷很重要。那牙刷该选什么样的呢？是选择普通牙刷还是电动牙刷？如果选择普通牙刷是该选硬毛牙刷还是软毛牙刷呢？今天就给大家详细解读。

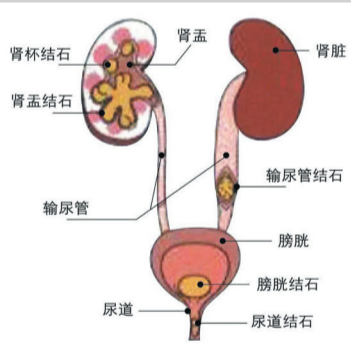
第一点，电动牙刷是不是比普通牙刷好？电动牙刷是利用超声波来震动刷毛，比我们手动刷牙更均匀、清洁频率更快。对于不喜欢刷牙的小朋友来说，电动牙刷比较新奇，可能会让他们爱上刷牙；对于一些身体不便的人，电动牙刷使用起来比较便利。不过，只要认真刷牙、正确刷牙，不管是电动牙刷还是普通牙刷，都可以帮助我们清洁牙齿。

第二点，牙刷选软毛的，还是硬毛的？推荐选软毛的牙刷。有些人喜欢用硬毛牙刷，觉得刷得更干净，但越硬的毛越容易伤到牙齿及牙龈。如果你每次刷牙的时候，都觉得有点儿疼，像是在被牙刷无情的“鞭打”，那就换个软毛牙刷吧。但是，牙刷的毛也不是越软越好。太软的牙刷，清洁效果不好，用得时间久了，对牙齿也不好。牙刷的刷头大小也需要仔细斟酌，太大或是太小都不行，最重要的是要选择适合自己的。

另外，还有一个小问题：刷完牙，牙刷头朝上放，还是朝下放？答案是“头朝上放”。牙刷头朝上摆放，牙刷残留的水分会随重力作用往下滴，即使里面还有少量泡沫和污垢，也会随着水从牙刷里滴走，不至于留在牙刷上滋生细菌。

广告信息

书荣齿科
国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构



最近，20岁的王先生因左侧间歇性腰腹痛3小时就诊于大同大学附属医院泌尿外科。随后，该科主任宫文字为疼痛难忍的王先生做了床旁查体及行超声检查之后，诊断其患上了左侧输尿管结石伴左侧肾积水，结石体积约1.8厘米。根据患者病情，宫文字及时为其行输尿管软镜激光碎石治疗，将碎石排出体外。术后患者称，因其待业在家时，经常去网吧玩游戏，而且不爱喝水，结果患上了输尿管结石。宫文字介绍说，输尿管结石是泌尿系结石中的一种常见病。

什么是泌尿系结石？

宫文字说，泌尿系结石是泌尿系统各部位结石病的总称，是泌尿外科的常见病之一，包括肾结石、输尿管结石、膀胱结石和尿道结石，其中肾结石和输尿管结石为多发。肾脏是分泌尿液的器官，同样肾脏也是产生结石的器官。由于遗传因素、饮水因素、地域因素、生活习惯等各方面原因，使尿液产生结晶，日久形成结石，结石下落到输尿管，容易造成输尿管梗阻，导致肾盂、输尿管张力增加，出现典型的肾绞痛。

泌尿系结石患者都会出现腰痛吗？

宫文字说，发现患上泌尿系结石，大部分患者会积极治疗。而少部分人认为，只要腰部痛感减轻，病就好了。殊不知，这种想法是错误的。很多时候，对于泌尿系结石患者来说，不痛比痛更危险。

是否出现疼痛一般取决于泌尿系结石的大小、部位，梗阻的程度及有无继发感染。但是泌尿系大结石不一定就诱发疼痛，泌尿系小结石也未必没有痛感。原因是泌尿系结石较大时，活动幅度不大，并没有那么容易引发疼痛；而泌尿系结石较小时，活动幅度大，当泌尿系小结石进入肾盂、输尿管连接部或输尿管时，为了

促使结石排出，输尿管会产生剧烈蠕动，容易引起输尿管的痉挛或梗阻而出现肾绞痛或腰部胀痛。所以，不是所有的泌尿系结石患者都会出现腰痛症状。有些患者因为感觉不到疼痛，误以为病好了，贻误了治疗时机，使病情加重，还可能因为结石阻塞而致使肾脏完全损坏。泌尿系结石本身不可怕，最危险的是其可能引发结石性梗阻，梗阻发生后，肾积水不断加重，肾功能逐渐受损甚至消失。

患上泌尿系结石怎么办？

患上泌尿系结石不要怕，及时就诊是关键。医生会根据泌尿系结石所在部位、大小、数量、梗阻和感染情况，采取不同的治疗措施，选择最佳的治疗方案。

第一、体外冲击波碎石治疗 对于发病时间短、结石较小的患者，可以采取体外冲击波碎石加口服中药排石治疗。体外冲击波碎石后，患者通过口服中药排石汤、运动、扩张输尿管、多饮水等方式将结石排出体外。

第二、微创手术治疗 对于输尿管有明显狭窄或结石；有明显息肉包裹的患者，体外冲击波碎石治疗无效，或者结石较大伴急性发病疼痛明显的患者，则需要行输尿管软镜或肾镜微创手术治疗。具

体来说，对于膀胱结石、输尿管中下段结石可以采取经尿道腔镜碎石取石术。在患者麻醉情况下，镜体经过尿道口进入膀胱或输尿管，在监视器下查找结石。找到结石后，经镜体放入软激光光纤粉碎结石并冲出，手术无切口，损伤小，恢复快，安全有效。

第三、经皮肾镜手术治疗 对于比较大的肾结石、输尿管上段结石，需行经皮肾镜手术治疗。在患者麻醉的情况下，建立一条从皮肤到肾脏的通道，在通道内置入经皮肾镜，在监视器下找到结石，同样利用软激光系统碎石并将结石冲出体外。相对传统开放性手术，该手术切口小，切口只有香烟粗细，术后恢复快，临床效果确切。

泌尿系结石的防治不容忽视

泌尿系结石的防治对于患者来说至关重要。目前，大同大学附属医院泌尿外科引进结石成分分析仪，并已投入使用。结石成分分析的结果，就是结石的病理检查结果。知道结石成分是什么后，医生才能有针对性地指导饮食，调整患者的饮食结构，辨证使用中药排石汤，大大地提高了泌尿系结石的临床预防疗效。

锦秀