

防控“小眼镜” 要抓住最佳时机

——访大同飞视眼科医院视光师苏丹

本报记者 王芳



校园里有的同学戴上了眼镜,有的同学“小眼镜”又变厚了。面对越来越多的“小眼镜”,儿童的视力问题让家长们忧心忡忡。如何防控儿童近视,防控“小眼镜”有最佳时机吗?记者日前采访了大同飞视眼科医院视光师苏丹。

什么是近视

苏丹说,近视是屈光不正的一种。当眼在调节放松的状态下,平行光线进入眼内,其聚焦在视网膜之前,导致视网膜上不能形成清晰像,称为近视眼。此时检查

验光则会提示近视度数,例如通常称近视50度,记录为“-0.50D”。

在眼调节放松的状态下,外界的平行光进入眼内,其焦点正好落在视网膜上,则形成清晰像,此称为正视;若焦点无法落在视网膜上,则称为非正视,也就是屈光不正。

近视防控的最佳时机

小朋友防控近视,从出生开始就应该重视起来。每个人的婴幼儿阶段都有一定的远视储备,储备消耗得越快,就意味着可能越早进入近视状态。孩子的眼睛在3岁的时候,发育基本就正常了,到了青春期的时候,眼球发育就接近成人的水平了,不会再发育了。在这期间,他的眼球是处于一个逐渐生长、发育的过程当中。在这过程中,我们就可以对孩子视力问题进行有效干预,让其朝着健康的方向发展。

3岁~14岁,这是近视防控的最佳时机,所以小朋友3岁以后,家长要定期带孩子去监测视力,给孩子建立一份屈光发育档案。

防控“小眼镜”家长多上心

家长可以通过观察孩子是否有经常

皱眉、眯眼看东西,还有看东西离得很近,经常揉眼睛和频繁眨眼,歪着头或斜眼看东西,经常拉扯眼角或者说眼睛疼等行为,如果有这些类似行为出现,应及早带小孩去正规医院做检查,否则,等孩子出现看不清黑板的情况就晚了。医院检查排除是假性近视后,超过200度的近视可以考虑为孩子配戴适合的眼镜了。

苏丹建议,小朋友要定期去检查视力,了解其眼球参数的变化情况来评估其视力进展的情况。飞视眼科医院通过对眼轴数据的监测、对比,能准确预测出一段时间内儿童视力的情况,从而提前做好预防措施,防止近视的发生以及度数的快速加深。

抓住矫正假性近视的关键时期

在视力检查中,经常会遇到一些假性近视的小朋友,假性近视如果不及时重视并加以矫正,3~6个月就会变成“真性近视”了。真性近视就需要长期戴眼镜或者进行手术矫正了。而假性近视是可以通过调整用眼时间、用眼习惯和眼睛卫生等修复的,因此,对父母来说,抓

住最佳矫正假性近视的那3~6个月是最为关键的。

防控需要长久坚持

苏丹说,防控儿童近视,除了督促教育孩子保持良好用眼习惯、多做户外运动以及定期检查视力外,也应该通过视觉训练来保护视力。视觉训练是通过光学、心理物理学等方法,训练双眼运动控制能力(包括注视、追随扫视运动能力)、双眼聚焦能力(调节功能、集合功能)、双眼协调合作能力以及视觉信息处理能力,从而提高双眼视觉系统的应用能力,视觉训练对视疲劳、眼球运动障碍、与视觉障碍相关的学习困难等双眼视功能不良性问题具有显著治疗和改善效果,由此达到有效预防和控制近视的目的。大同飞视眼科医院视光中心在开展视觉训练健康服务五年多以来,优良的视力保护成效改善了许多青少年儿童的视力问题,如今越来越多的家长认识到视觉训练的重要性和必要性,该院将通过专业优质的服务为保护下一代的视力健康作出更多的努力和贡献。

排尿无小事 微创解难题



——访大同大学附属医院泌尿外科主任宫文字

“排尿,难吗?难!”有许多老年男性对此都有切身体验,尤其对于高龄老人来说,任何一种顺畅的身体排泄都等同于一次舒服的享受。如今,泌尿外科微创手术的方式和技术不断革新发展,可以充分满足中重度前列腺增生患者对于生活质量的不同需求。

“前列腺大小是正常的4倍,而且增生的前列腺腺体突入膀胱很厉害,导致严重的排尿问题,必须赶紧手术。”日前,94岁的王大爷因“尿不出”,前往大同大学附属医院泌尿外科就诊,该院泌尿外科主任、知名前列腺疾病诊疗专家宫文字主任医师接诊了王大爷。宫文字详细检查了老人的身体情况,看了老人的检查结果后给出了以上建议。

据介绍,王大爷几十年来一直就有尿频、排尿不畅、等待、夜尿增多的情况,每天夜间要起床小便4~5次,到了卫生间又尿不出来,有时候一站就是十来分钟,好几次迷迷糊糊地差点摔倒。晚上睡不成,白天醒不来,整天昏昏沉沉的,生活质量严重下降。有几次突然排不出尿了,下腹胀痛难忍,到医院急诊插导尿管加上药物保守治疗,勉强拔管维持,因为年龄太大,家人和王大爷本人一直下不了决心做手术。

这次又是排不出尿来,尿管留置了一周,加上口服药治疗以后仍然不能自行排尿,老人被折腾得筋疲力尽,后经人介绍,找到了大同大学附属医院泌尿外科的宫文字主任。

宫文字在得知王大爷的顾虑后,耐心地向老人及其家属讲解了微创的经尿道激光前列腺剜除术。他介绍,过去这种手术只能在部分一线城市的大型综合医院才能做,该院及时引进国内高品质的高功率钬激光、绿激光机器,并在上海交通大学附属仁济医院、山西医科大学附属第一医院泌尿外科的专家教授指导下

下开展了此类手术,两年来已经累计开展前列腺剜除手术300余例、膀胱肿瘤手术50余例,无一例发生意外,治疗效果明确,受到社会广泛好评,老人最终决定接受手术。

“我们为老人准备的手术设备是大华钬激光,采用的方法是剜除术。如果把前列腺比作一个橘子,那么增生的部分就如‘果肉’,‘橘子皮’就是外科包膜。这种微创手术是经过尿道,用激光将‘果肉’与‘皮’完整剥离,留下完好的‘橘子皮’。”记者采访时,宫文字形象地比喻手术过程。

为王大爷手术的过程中,宫文字发现,因长期前列腺增生导致的尿路梗阻,王大爷本该很光滑的膀胱已经变得坑坑洼洼,膀胱功能已经受损,前列腺增生导致排尿通道几乎完全堵塞。由于钬激光优异的汽化切割和止血功能,手术中几乎没有出血,40分钟就结束了这场让王大爷犹豫了十几年的“战斗”。

术后第一天,王大爷就能下床正常活动和吃饭了。“我们通常术后48小时内拔除导尿管,病人就可以自己排尿。王大爷因为尿道外口狭窄,我们同时给他又加做了一个尿道外口的整形小手术,所以导尿管需要多留置几天。”宫文字介绍。术后第4天,医生将王大爷的导尿管拔除。

“排尿特别通畅,而且没有尿失禁,收放自如。没有了尿频、排尿困难的感觉,真的太好了,感觉年轻了10岁!”王大爷难掩心中的激动。更令他和家人满意的,原以为要去北京、太原等地才能

做的手术,没想到在大同也能做了。

“每年,仅前列腺增生手术,我们要做100台左右,而王大爷这个年龄段,在我接诊的患者中并不算是年龄‘最大’的,我们曾有一例97岁的老人患者,通过手术改善了晚年生活品质。面对日新月异、不断发展的医疗技术,老人的就医理念需要转变。”宫文字告诉记者,在大同大学附属医院接诊的患者中,他发现前来就诊的很多老年男性患者,普遍认为前列腺疾病就是一种“老来病”,不需要治疗。有的老人因为尿频、尿失禁等,无法外出旅行、人际交往,严重影响了晚年生活。甚至部分前列腺增生严重的患者,导致双肾积水,最终发展到尿毒症。

“同时要特别注意,有部分出现增生症状的患者,其实是前列腺癌。”宫文字介绍,前列腺癌近年来在我国的发病率已经呈直线上升趋势,如果能早期发现,是完全可以治愈的。他建议50岁以上的男性每年进行常规前列腺特异抗原(PSA)筛查,以便早发现,早治疗。

据了解,临床中,泌尿系统疾病主要以前列腺疾病、泌尿系统肿瘤以及泌尿系结石为主,大同大学附属医院胸泌尿外科的钬激光手术设备既可以用于治疗前列腺疾病,也可以用于治疗膀胱肿瘤。宫文字说,钬激光可以将肿瘤无出血整块彻底剜除,而且没有常规电刀容易发生的闭孔反射,目前在北京、上海等地区,这一手术方法已经逐步取代传统的膀胱肿瘤电切手术。

王瑞芳



种植牙怎么维护和保养

缺牙数载,吃喝发愁,可一旦在种上牙之后,有些患者选择肆意吃喝,有些患者却很注重口腔维护,要知道,种植牙术后维护是非常重要的。要想种植牙用得更好更久,维护和保养也很重要,以下几个维护措施要记好——

第一,口腔清洁要到位。种植牙有类似天然牙的牙体与牙周,因此要像爱护真牙一样爱护种植牙。牙齿种好后,一定要保证口腔环境的清洁。三餐后要认真刷牙,注意口腔卫生,学会正确使用牙线,防止牙间隙里食物残留。

第二,饮食上要注意。种植牙修复完成后,要有一个循序渐进的负重习惯过程,以免负荷过大而影响种植牙的使用寿命。不能经常啃咬硬物,如硬的坚果等,因为撕咬时力量较大,会对种植体产生损伤。

第三,不良习惯要禁止。在种牙之后,千万不要抽烟、喝酒,最少要坚持3个月不碰烟酒。长期抽烟者的种植体寿命往往比不吸烟者短,若再加上口腔清洁不好,种植牙的使用寿命会更短。而酒精会对牙齿造成很大刺激,牙槽骨和种植体是不容易融合的,就算种植牙完成后,也会影种植牙的寿命。

第四,定期复查很关键。每半年至一年定期去医院进行复诊,在定期的复诊中医生能够及时观察种植牙的情况,还有整个口腔的整体健康状况,采取维护措施,保证种植牙和整个牙周的稳定状态。

种植牙的精心呵护过程也是治疗口腔疾病的过程,要学会正确使用和保护种植牙,这样才能确保种植牙的长久使用。

广告信息

书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构