

验配眼镜，并非那么简单

——访大同飞视眼科医院视光师苏丹

本报记者 王芳



患有近视的朋友绝大多数对于配眼镜只知道去眼镜店验光、选镜框，眼镜带着还算舒服就行了。殊不知，配镜这件事并非你认为的那么简单。

医学验光配镜流程

大同飞视眼科医院视光师苏丹说，验配不合格的眼镜可能造成视疲劳，对于还在发育又高度用眼的孩子还可能使他们的度数变得更不稳定，加速其近视的发展。因而医学验光是非常重要的。她介绍，验配一副合格眼镜需要经过医学验光，其流程如下：

首先，要做眼部健康的相关检查，包括裂隙灯和眼底镜，裂隙灯检查可以排除角膜炎、倒睫、白内障等眼病，眼底镜可以排除青光眼等病，这些疾病可能引起视力下降。

其次，对于初次配镜者，12岁以下的青少年需要散瞳，这主要是因为青少年眼睛的调节力较强，验光时如果不散大瞳孔，睫状肌的调节作用可使晶状体变凸，屈光力增强，不能把调节性近视即所谓假性近视成分除去，从而影响视力检查结果的准确性。

再次，要做双眼视功能检查，通过检查可以弄清楚双眼视物调节、集合、散开的配合程度，可使验配的眼镜更匹配配镜者需要。

眼镜的加工、调整也很关键

苏丹介绍，每个人的视力情况不同、脸型不一，一副匹配使用者的眼镜首先必须要有精确的验光和合乎要求的镜片、镜架。但若只有精确的医学验光结果和质量达标的镜片、镜架，而眼镜的装配加工达不到处方要求，同样会对眼睛造成伤害。此外，若眼镜没有经过个性化的调整，配戴起来也会不舒服。由此可见，验配后期对于眼镜的完善尤为重要。有人喜欢上网购眼镜，款式多样价钱又便宜，而在佩戴新眼镜后出现不舒服的情况，甚至出现头晕眼花症状。

作为一名合格优秀的眼镜加工技师，既要熟悉加工设备，具备娴熟的加工技巧，结合屈光不正患者的脸型特征测量标

定所需数值进行精确加工。还要了解眼镜配戴的有关标准，包括单焦点眼镜、多焦点眼镜、远用镜、近用镜、太阳镜、传统双光镜等，对镜架前后倾角、镜架面角、镜架腿腿的内外张角和左右倾斜度，以及鼻托托叶的开合角度进行标准调整。

镜片选择有讲究

现在市面上镜架、镜片品种很多，价格相差很大。很多家长给孩子选择儿童功能性镜片。儿童功能性镜片是指在观看物体时，镜片的视觉呈现会随着人与物体之间的距离改变而改变，且拥有多种不同的镜度（矫正近视的度数）。常见的有离焦、全焦、环焦、及多点近视离焦四种功能性镜片。

离焦镜片就是利用“周边视力控制”技术，减少旁中心离焦现象设计的镜片，使中心部位的图像投射在视网膜上。周边部位投射到视网膜前方（或者之上），可有效抑制儿童眼轴变长，延缓近视发展的速度。

全焦镜片是模仿离焦原理设计，光度从中心向周边规则的环形递减。从理论上说是有减少周边离焦现象的功效，但此设计较为简单，眼球的曲率并不是靠这样简单的环形递减就能匹配的。

环焦镜片是模仿全焦原理设计，光度从中心向周边规则的环形递减的设计，但它与全焦镜片又有不同，全焦镜片的光度

是从中心向周边规则的环形递减直至镜片末端，而环焦镜片的光度从中心向周边规则的环形递减至到镜片约2cm处后光度再递增，但考虑到镜架装配等问题，环焦镜片此处的光度递增可以忽略。

多点近视离焦镜片是利用眼睛的自然回馈机制——正视化现象，使眼睛的视力、视觉发育和视网膜影像最接近正视眼的视觉效果。镜片由两个区域组成，一个是用来矫正屈光不正（近视、远视和散光）的中心光学区，另一个是中心延续到镜片周边的多区域近视离焦区。配戴者看不同距离的物体时，镜片可以同时提供清晰的视力及近视离焦。

爱护眼睛除了平时健康用眼，还可以补充叶黄素。叶黄素是维持视细胞和视神经的正常视觉功能的重要元素，是一种性能优异的抗氧化剂，叶黄素存在于人体眼部所有组织中，包括虹膜组织、晶状体、视网膜、视神经和眼部脂肪，其中以视网膜黄斑区浓度最高。科学研究已经发现，视网膜中叶黄素浓度越高，视觉敏感度越强。而由于叶黄素人体无法自我合成，而正常饮食情况下，营养供应不够充分，所以建议每年服用一个阶段的叶黄素来保护眼健康。上市多年的爱目牌景致叶黄素咀嚼片在飞视眼镜各连锁店以及同仁、思迈乐药店均有销售。

“手指变色”要小心雷诺现象

——访大同大学附属医院肿瘤微创外科主任王宏业

本报记者 王瑞芳



关节为界，手指发凉、苍白、发紫、继而潮红。疾病晚期，逐渐出现手指背面汗毛消失，指甲生长变慢、粗糙、变形，皮肤萎缩变薄而且发紧（硬皮病指），指尖或甲床周围形成溃疡，并可引起感染。

王宏业说，雷诺综合征是由于寒冷或情绪激动引起发作性的手指（足趾）苍白、发紫然后变为潮红的一组综合征。没有特别原因者称为原发性雷诺综合征；继发于其他疾病者，则称为继发性雷诺综合征。目前，原发性雷诺综合征病因不明，可能与以下因素有关：寒冷刺激，病人对寒冷刺激比较敏感，在寒冷地区本病的发病率较高；神经兴奋，病人多是交感神经兴奋型，可能与中枢神经功能紊乱，交感神经功能亢进有关；职业因素，长期从事震动性机械的工人如气锤操作工，其发病率高达50%，具体机制不明；内分泌紊乱，此病女性占70%~90%，症状在月经期加重，妊娠期减轻，可能与性激素有关。其他原因，遗传、疲劳、感染等。

近日，小刘在用冷水洗手后发现多根手指的前段都变白了，好像白色的墙皮一样，与手掌中间正常的红色截然不同，而且出现了发麻发木的感觉，吓坏了的小刘赶紧就近来到医院就诊。

对此，接诊的大同大学附属医院肿瘤微创外科主任王宏业介绍，小刘所得的病叫雷诺综合征，是一种比较少见的血管疾病，常见于青年人，女性多于男性。雷诺综合征起病缓慢，开始为冬季发作，时间短，逐渐出现遇冷或情绪激动即可发作。一般多为对称性双手手指发作，足趾亦可发生。发作时手足冷，麻木，偶有疼痛。典型发作时，以掌指

继发性雷诺综合征常伴有以下疾病：全身性硬皮病、系统性红斑狼疮、皮炎炎或多发性肌炎、类风湿性关节炎、50岁以上病人四肢动脉粥样硬化、血栓性脉管炎、原发性肺动脉高压。其他如创伤和药物如麦角诱导剂、长春新碱、巴比妥酸等亦可引起本病。

王宏业指出，防治雷诺综合征，轻症患者只需注意保暖严防冻伤，避免皮肤受损，避免精神紧张和过度劳累即可控制。同时，患者必须停止吸烟，因尼古丁为血管收缩剂，能引起皮肤血管收缩。

雷诺综合征治疗取决于对基础疾病的认知和治疗，患者应积极治疗原发病。反复发作或症状比较严重，但尚无指尖萎缩者，可加用钙拮抗剂。反复发作，伴指尖萎缩，但无开放性溃疡发生者，除用钙拮抗剂外，可加用影响交感神经活性的药物。反复发作且缺血严重、皮肤呈青色、指（趾）端开放性溃疡或坏死，可静脉滴注血管扩张药前列腺素（PGE1和PGE2）3~5天。交感神经节封闭或切除术可用于对药物治疗无效的严重病例，但长期疗效不肯定。

由于雷诺综合征一般无法根治，如引起雷诺现象的原发病得到有效控制，症状发作次数可相对减少。预后相对良好，约15%的患者自然缓解，30%的患者逐渐加重。长期持续动脉痉挛可致动脉器质性狭窄而不可逆，但极少（小于1%）需要截指（趾）。

洗牙能不能让牙齿变白

很多人在洗完牙之后发现，自己的牙齿白了不少，就误以为洗牙有着让牙齿变白的功效。其实不然，洗牙只是恢复了牙齿原本的颜色，而不是真正地让牙齿增白。

洗牙一般是通过超声波将附着在牙齿上的牙菌斑、牙结石以及色素清除掉。主要作用是清洁牙齿，维护牙周健康，对于牙齿的美白没有直接的帮助作用。但是，如果你是因为色素沉积、烟斑、茶垢和牙结石导致的牙黄或牙黑，洗牙后，这些外源性色素被清除，牙齿看上去自然就会变白一点。如果是牙齿本身较黄，或因四环素牙或氟斑牙导致的牙齿变黄，就没有办法通过洗牙来让牙齿变白，这时候我们就需要进行牙齿美白。

洗牙和牙齿美白的最终效果也不同，洗牙最直接的目的通过牙齿洁治，清除附着在牙齿表面的牙菌斑、牙结石以预防、治疗牙周疾病。牙齿美白的最终效果是直接美白牙齿，使牙齿变白，且不伤害牙齿组织。

如果想要牙齿变白的，洗牙效果还是较弱的，建议选择冷光美白。冷光美白可以通过化学反应可以去除牙齿较深层的色素，从而达到美白的效果，快速又安全，不会对牙齿造成伤害。但一定要去正规的口腔医院做冷光美白，如果手法不当的话，会造成牙齿冷热敏感、牙龈肿胀。如果想美白效果保持的久一点的话，在牙齿美白结束后48小时内，不宜食用太冷或太热的食物，也不要喝咖啡、茶、红酒、可乐等具有染色效果的饮料。

书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构