

眼镜没配好 后果很严重



每一位近视患者都应验配一副与眼睛近视情况相匹配的眼镜。儿童青少年配镜不同于成人，相比较眼球发育已经成熟、近视度数不容易增长的成年人，正处于成长发育期的儿童发生近视如果不及时采取干预措施，或者干预措施不妥当，很容易以每年75~150度的幅度增长。在此，大同飞视眼科医院视光师苏丹提醒，儿童近视后更要重视验配眼镜的质量和匹配性，并注意定期更换，否则会容易导致近视度数的急速增长。

知晓医学验光配镜流程

苏丹表示，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，包括裂隙灯和眼底照相等，裂隙灯检查可以排除角膜炎、倒睫、白内障等眼病，眼底照相可以排除青光眼等病，这些疾病都可能引起视力下降。

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

——访大同飞视眼科医院视光师苏丹

本报记者 王芳

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。

眼镜的加工调整很关键

苏丹解释道，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要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，配戴起来也会不舒适。由此可见，验配后期对于眼镜的完善尤为重要。

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。很多家长会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。



温馨提示

已经近视的学龄儿童和青少年，要改善视力状况，除了通过医学验光、视觉功能检查、选择适合自己佩戴的功能性镜片或者视觉训练以及减少近距离用眼、疲劳用眼外，同时也应该补充保护眼睛的营养物——叶黄素。叶黄素类物质有益于促进视网膜细胞正常结构和功能，尤其是眼睛视网膜组织色素层，特别是黄斑中心凹，即眼视觉最敏感区域，主要由叶黄素类等物质构成。经常补充叶黄素，能够显著提高人眼视网膜色素上皮细胞吞噬酶的活性，显著增强其对视细胞代谢产物的清除作用，减少玻璃膜疣的产生，抑制脉络膜新生血管的形成，全面保护眼球视觉功能。因此，叶黄素对高度近视造成的视网膜病变有很好的预防和改善作用。目前，飞视眼镜甄选引进的叶黄素新品——“优诺视叶黄素”在各连锁店均有销售，该产品为软糖类食品，尤其适合儿童青少年服用。

大肠息肉可能潜伏“恶”种子

大肠息肉近几年来发生率比较高，这和人们的饮食习惯有很重要的关系。那么，究竟什么是大肠息肉？大肠息肉是怎么引起的？要不要切除呢？

大肠息肉是怎么引起的？

市二医院消化内科主任闻庆介绍，肠息肉是指从结直肠黏膜表面突出到肠腔的息肉状病变，可能是良性病变，也可能是恶性病变，在没有经过病理检查确定其性质前，统称为肠息肉。肠道息肉以结肠和直肠息肉最多，小肠息肉较少。大肠息肉一般与以下因素密切相关：

长期进食高脂肪、高蛋白、低纤维性食物，造成大便在肠道停留过久，毒素刺激肠道就容易产生息肉；不良生活习惯，如长期饮酒和吸烟，会造成人体的免疫力低下，容易长息肉；遗传因素，如果父母、兄弟姐妹及子女有大肠息肉或大肠肿瘤史，则患大肠息肉的风险会明显增高；超过40岁的患者，患结直肠癌的概率明显增加，因此40岁以后定期做肠镜检查尤为必要。

大肠息肉有什么症状？

闻庆说，大多肠息肉无明显临床症状，仅在常规体检时发现。有的会以便血为主要症状，少部分会伴随腹痛、便秘、脱垂。不同部位息肉又有各自特点。

直肠息肉的典型症状：无痛性便血；息肉较大或数量较多时，出现如腹部不适、腹痛、腹泻、脓血便、里急后重等。

结肠息肉的典型症状：便血（注意与痔疮出血区分，痔疮引发的出血往往是大便后滴血，呈鲜红色，而且在平时并不会出血；但结肠息肉引起的出血常混杂在便中间）；大便时间、次数的改变，便秘或不明原因的腹泻，或便秘与腹泻反复交替出现；大便形状异常。

大肠息肉有时还会出现肠套叠（息肉较大、较多）、贫血（出血较多）、肠梗阻（息肉较大）等症状。

大肠息肉必须手术治疗？

闻庆表示，通过在肠镜下切除息肉并进行病理检查化验，可以确定息肉是良性还是恶性。但是，肠息肉就是肠癌的“种子”，90%以上的结直肠癌患者早期都有结直肠息肉，因此对大肠息肉千万不能大意。

通常情况下，较小或有蒂的息肉、大体观察考虑良性的息肉、早期肿瘤但超声内镜等检查病灶仅局限于黏膜层，可以选择内镜下局部切除。如果出现以下三种情况，则要采取腹腔镜等手术治疗方式：一是病理检查证实有癌变浸润；二是腺瘤较大；三是腺瘤数量较多，密集分布。

需要强调的是，不管是哪种类型的大肠息肉，切除后都不是万事大吉，因为肠道息肉复发率较高，切除时也可能漏切，因此必须严格遵医嘱定期复查，一般需要半年到一年内复查一次肠镜，查看息肉是否切除干净，以及是否有新的息肉出现。

（王瑞芳）

定期洗牙，保持牙齿健康

保持口腔健康性价比最高的方式就是坚持刷牙和定期洗牙了，但是很多人不明白什么是洗牙，害怕洗牙会伤害牙齿。今天就和大家聊聊关于洗牙方方面面的事情。

为什么要洗牙？沉积在牙齿上的牙结石和色素，影响美观不说，还很容易导致牙周病。而这些仅靠日常的刷牙是刷不掉的，这就需要牙医使用专用器械把它清洗干净，称为洗牙。

什么是牙结石？牙结石又称牙石，通常存在于牙齿表面，最开始是乳白色的软垢，通过逐渐钙化变硬。牙结石从牙冠逐渐向下蔓延，牙槽骨就萎缩一些，久而久之，牙齿就逐渐松动，所以就需要洗牙去除这些坚硬的牙结石。

如何洗牙？主要是超声波洁牙，通过高频的声波震动产生一些气流和力量，使牙结石从附着的牙面上震碎下来，因而不必担心会损伤牙面。很多人害怕洗牙后牙缝会变大，这也是不用担心的，正规的洁牙操作不但不会造成牙齿松动，相反是预防和治疗牙周炎症的有效手段，可以防止牙齿的进一步松动。

哪些人需要洗牙呢？经常抽烟、喝咖啡，牙齿有色素沉着的人需要洁牙；牙龈容易出血，比如刷牙出血、吃苹果出血等，可能是牙结石惹的祸，需要洁牙；有口腔异味的人需要洁牙。坚持认真刷牙，定期洁牙，才能维持长期牙周健康，一般建议半年到一年洗一次。

书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构



大同好粮
DATONG HAOLIANG

火山孕育魂魄 高寒铸就粮心