

7至10分钟,为患者送去光明

■记者 马晓非 文/图



做完手术后,吴祎林(右一)与患者合影。

7至10分钟,可以做什么?在许昌市人民医院眼科,7至10分钟可以让一名白内障患者重获光明。

“吴主任,太感谢你了,能看清楚

感觉真好。”近日,一名患者激动地对许昌市人民医院眼科主任吴祎林说,“以前,一想起来在眼睛上做手术就害怕,真没想到手术时间这么短,基本上没咋感觉到疼痛。要知道是这样,我早就来做手术了。”

该患者双眼患有白内障,医生早就建议他做手术。可一想到在眼睛上做手术,他一直犹豫不决。最近一段时间,该患者眼前总是雾蒙蒙一片,晚上视力更差,生活非常不便。虽然心中仍有些害怕,但他下定决心做手术。经过检查,吴祎林发现该患者双眼视力只

有0.4,建议采用白内障超声乳化术对其进行治疗。术后,该患者双眼视力均达到1.5。

白内障超声乳化术是指在医生的精细操作下,使用超声波将晶状体核和皮质粉碎,使其呈乳糜状,经非常小的切口一起吸出,然后植入人工晶体,从而使患者快速恢复视力的一种手术。

“外科手术的发展趋势是切口越来越小、时间越来越短、效果越来越好。白内障超声乳化术的手术切口只有2.8毫米至3毫米,一般情况下7到10分钟即可完成,具有创伤小、痛苦小、恢复快、并发症少等优点,是目前治疗白内障的常用手术。”吴祎林对记者说。

许昌市人民医院眼科于20世纪90年代较早地在我市采用白内障超声乳化术,平均每年完成手术1000台左右。该科曾经成功为一名98岁的老先生实施了白内障超声乳化术。那位老先生患有白内障20多年,双眼几乎什么也看不到,还患有心脏病、肾病等疾病。术

后第二天,那位老先生顺利出院,视力恢复到0.5。

简单地讲,白内障就是眼睛里面的晶状体浑浊、老化,从而出现视力下降、视物模糊等症状。白内障是一种致盲性眼病,发病率很高,给患者生活带来很大不便。导致白内障的原因很多,主要有器官老化、遗传、局部营养障碍、免疫与代谢异常、外伤、中毒、辐射等。

“目前,还没有治疗白内障的特效药,手术是治疗白内障的有效方法。当白内障明显影响了正常的生活和工作时,就可以进行手术治疗。及早做手术可以减少创伤、降低风险,取得更好的治疗效果。”吴祎林提醒,“白内障手术时间比较短,患者一般不会有明显不适。同时,年龄不是白内障手术的禁忌证,不要因为年龄大就放弃手术治疗。”

医界前沿
许昌市人民医院协办

天天敷面膜 反而容易损害皮肤

■记者 刘地委

对于很多女生来说,皮肤的状态、气色的好与坏,是每天出门之前很在意的事情。面膜因为方便、护肤效果好,成为众人追捧的明星护肤产品。但是很多人因为经常敷面膜,皮肤变得越来越差。这到底是怎么回事儿?

许昌市中心医院皮肤科专家孙琦巍说:“临床上,很多患者面部皮肤一出现问题就会敷面膜。其实,过度补水会削弱皮肤屏障,容易导致皮肤敏感。”

孙琦巍介绍,经常敷面膜容易导致面部肌肤营养过剩,打乱皮肤新陈代谢规律,使其失去自我调节能力,出现毛孔粗大、干燥、长痘、长粉刺、过敏等情况,慢慢变成“敏感肌”。面膜每周敷1次即可,最多3次,每次不要超过20分钟。敷面膜时间过长,面膜就会从皮肤中吸收水分,导致皮肤缺氧。

针对有些人使用面膜补水,孙琦巍表示,敷面膜补水实际上只能让水停留在角质层,水分子并不会透过皮肤被吸收,皮肤水分的主要来源还是身体里的水。面部肌肤补水正确的做法是“保湿”,即把保湿润肤霜涂抹在面部,以减缓水分蒸发速度,维持滋润状态。

许多女生喜欢用清水或者洗面奶在洗完脸之后直接敷面膜,认为皮肤可以有效地吸收面膜里的精华液。这种想法是不正确的。孙琦巍说,面膜的精华液富含各种化学成分,会对我们的皮肤造成刺激。因此,最好的方法是敷面膜之前使用爽肤水打底,既能有效地锁住水分,又能对皮肤起到保护作用。

很多女生习惯敷完面膜后不洗脸,认为精华液对皮肤好,留在脸上还能让皮肤继续吸收,直到自然风干为止。但是,这些面膜的残留物容易堵塞毛孔,长期如此会导致皮肤过敏。另外,面膜上的精华液一般有效时间是15至20分钟。其长时间停留在脸上,反而会吸收脸上的水分。所以,为了防止营养过剩,敷完面膜后一定要认真洁面。

孙琦巍提醒,目前,有很多功效面膜宣传有抗痘、抗过敏、增白等作用。其虽然有一定效果,但还是有些夸大效果。如果经营者宣称面膜效果特别好,那消费者就要当心面膜中是否有违禁添加物。护肤,最好的方式是洁面、保湿和防晒,然后保持充足的睡眠和良好的心态,多运动,少吃辛辣和油腻的食物。



8月10日,在许昌市中心医院南区医院康复治疗中心,医护人员为患者检查吞咽功能。该中心治疗区域面积约800平方米,设有康复评定室、康复训练大厅、言语吞咽治疗室、传统治疗室等,可对中风偏瘫、脊髓损伤、颅脑外伤、骨折、疼痛等患者进行康复治疗。

记者 刘地委 摄

注意力不集中是因为患有多动症吗?

■记者 刘地委

读者郭女士:我儿子今年7岁,读小学一年级。上个学期,老师反映他上课时老是走神,注意力不集中。我担忧孩子患了多动症。如何判断孩子是否患有多动症?

许昌市妇幼保健院儿童保健科专家魏秀芳回复,心理学上把注意分为无意注意和有意注意,前者是自然发生的注意,后者是自觉有目的性的注意。孩子5至6岁时,才能全神贯注,较好地控制注意力,但时间仍短,只有15分钟;7至10岁时,控制注意力的时间为20分钟;12岁后,控制注意力的时间延长到30分钟左右。

幼儿园教学相对轻松、活泼。孩子上小学后进入正规学习,有些孩子不适

应就会出现上课走神的现象。7岁的孩子脑功能还不成熟,神经系统的内抑制能力还有待提升,上课注意力不持久,易被外界新鲜事物吸引,可视作正常现象,家长不必担心。另外,疲劳、睡眠不足会引起短暂的注意力不集中,一旦改善,便可恢复正常。孩子随着年龄的增长,注意力不集中的毛病会自然消失。

多动症又称多动综合征,是儿童常见的一种以行为障碍为特征的综合征。小儿患多动症会出现以下症状:活动过多。活泼好动是孩子的天性,但如果孩子不安宁、喂食困难、难以入睡、易睡或难以唤醒就有多动的倾向。有的孩子上学以后上课不能专注地听讲,常用手敲桌子、跺脚;平时不能专注看电视,爬上爬下,这种活动是无目的性的。

注意力不集中。孩子注意力集中的

时间会随年龄增长而增长。而患多动症的孩子注意力不集中会表现得尤为突出。他们不能专注一件事,做事常表现为有头无尾、丢三落四。

冲动。患有多动症的孩子做事不考虑后果。比如,他要喝水,拿起水就喝,不会考虑水是凉的还是烫的;在教室里喊叫不考虑是否影响纪律。

学习困难。多动症孩子在智力发育上存在一些障碍。有的孩子存在感知障碍,造成阅读困难。有的孩子由于神经系统功能障碍,产生运动协调困难,导致不会系鞋带,写字、画图等困难。其实,患多动症的孩子智力都是正常的,只是由于大脑功能发生轻微障碍而出现行为异常。目前,对于多动症,医生会综合药物、心理、家庭、行为多种治疗方法,以达到良好的治愈效果,帮助孩子健康成长。

跑步看视频,当心患近视

■记者 刘地委

爱运动是好事,但如果人们边运动边看视频,就可能患近视,以及散光。眼科专家提醒,运动时宜听音乐,不宜过度使用眼睛,否则容易造成眼疲劳,导致视力下降。

在智慧大道附近上班的小周有健身的习惯。夏季天气炎热,他就是一家健身中心办了一张健身卡,下班没事就去跑步。

近段时间,他体重降下来了,但眼睛看东西似乎越来越模糊。因视力下降得快,他赶紧到单位附近的医院就诊。眼科医师对小周的眼睛进行检查后发现,其不仅患有近视,而且患有散光。

医生反复询问后,找到了小周视力

下降的原因。原来,他每天在跑步机上跑步时,喜欢看视频解闷。

“跑步时不要看视频,可以听音乐。因为跑步时看视频,眼睛会不断地调节焦距以配合运动变换的位置,导致眼部肌肉的运动比平时多很多,从而造成眼睛轻度疲劳,引发酸痛感,长期如此会影响视力。”许昌市立医院眼科专家张有亭说。

眼睛距离屏幕的合理距离是屏幕对角线长度的7至9倍。依此推算,在跑步机上跑步时,眼睛离屏幕的距离过近了。人们如果长时间、近距离地盯着屏幕,因为视频内容色彩丰富、场景变化快,会使眼睛不舒服。长时间盯着屏幕,眨眼次数减少,会导致眼睛表面水分蒸发,造成眼睛干涩、疲劳,易患近视。

此外,在跑步机上跑步看电视还会分散人的注意力,稍有不慎就会受伤,尤其是那些不熟悉跑步机操作的人。人们如果觉得跑步枯燥乏味,可以边跑步边听一些轻松的音乐。节奏明快的音乐可以有效提高运动效果,增加运动乐趣。

人们走上跑步机后,应从慢走、慢跑等“动态”热身开始,逐步加大运动量。此过程10分钟至15分钟为宜。人们下跑步机时也应该逐步减慢速度,以免因出现眩晕感而摔倒。在跑步机上运动的时间、强度要根据运动目的而定。慢跑半个小时以上会消耗脂肪,超过1个小时就会消耗蛋白质。因此,如果是减肥为目的,运动时间不宜过长,40分钟为宜,否则很容易透支体力,造成运动损伤。