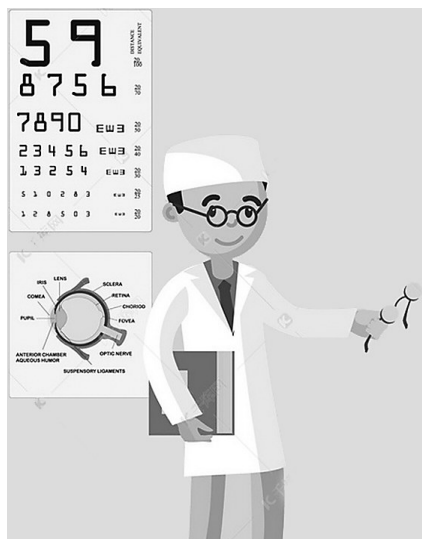


近视激光手术安全吗?

十个问题了解近视激光手术

如今人们越来越注意自己的美观,为了不戴眼镜,选择近视激光手术的患者正在逐年增加。与之相对的,很多患者也对手术的安全性和有效性提出了质疑。对此,我们整理了患者比较关注的一些问题,为大家解答疑惑。



很多医生都没有做近视激光手术,而选择戴眼镜,是不是手术不安全?

这是一个非常常见的问题,也是很多人的疑惑。其实,近视手术已经发展几十年了,是一项非常成熟的技术。但是,并非每个人都适合做近视手术,需要专业的术前评估才能判断你的眼睛是否适合做手术。也有很多条件合适的医生和护士都通过近视激光手术摘掉了眼镜。

儿童能做近视激光手术吗?

近视激光手术一定要年满18周岁后才能考虑,儿童不可以做。这是因为,儿童视力还在发育中,度数波动性比较大,手术需要在近两年度数稳定的情况下(每年度数增加不超过50度)才能做。

做完激光手术是不是就不会再患近视?

对于近两年近视度数相对稳定的病人,可

以认为其眼睛基本“定型”,做完手术之后度数也会相对稳定。但是如果患者近两年度数仍然加深比较快,那建议患者再考虑一下是否选择手术。这是因为,近视激光手术不能控制近视本身度数的增加,只能把当前的度数去掉。举个例子,患者今年是300度,第二年是400度,如果其今年做了近视激光手术,那么第二年将会是100度,中间这一年的增幅是不变的。

听说做完手术以后会出现反弹,这是真的吗?还需要戴眼镜吗?

近视激光手术有很多类型,目前主要运用准分子激光和飞秒激光。对于大多数中低度数的患者来说,发生屈光回退(俗称“反弹”)的概率不会很高,“反弹”的度数也很小,通常不会影响日常生活的视觉体验。也有个别患者,由于度数偏高或者角膜弧度偏平,在行准分子激光矫正时可能容易发生“反弹”。我们随访过一批做全飞秒激光(英文简称为SMILE)的患者,术后4年都没有发生“反弹”,非常稳定。

如果平时眼睛比较容易干,做手术会不会有影响?

首先应该以主客观综合指标来评判干眼的程度。研究表明,无论是全飞秒激光手术还是半飞秒激光手术(英文简称为FS-LASIK),干眼程度在术后都没有增加,患者在全飞秒激光手术术后反而会减轻干眼症状。术前应该仔细评估干眼的程度,重度干眼不适合做近视激光手术,轻度和中度干眼可以考虑。

做完手术后是否能恢复到1.2甚至1.5的视力?

每个人最好的视力与眼睛的结构、眼底的条件等多方面有关,每位患者在验光时都会进

行一个叫做“最佳矫正视力”的检查,也就是戴上最合适镜片时的视力,这个指标基本预测了做完手术的最好视力,1.0是我们大多数人的标准视力。一般来说0.8及以上的视力就可以为日常生活带来清晰的视觉体验,不需特意追求极高的视力,因为最佳矫正视力因人而异。

近视激光手术会有哪些风险或并发症?

手术风险或是并发症虽然是小概率事件,但是有必要了解这些常见的不良反应:第一,术后视力不理想,一般医生都计划术后视力能达到标准视力1.0,但并不是100%,可能还有小部分人只有0.8或是0.6的情况;第二,有些人做完之后可能会抱怨眼睛很干。对于一些术前就有干眼、经常戴隐形眼镜或是经常用电脑的人,干眼会更加明显,需要做术前评估;第三,还有些人可能术后会在晚上视力不太好,会有眩光的现象,严重者可能会影响开车,这种情况一般发生在暗瞳比较大的人身上。

什么叫暗瞳?

暗瞳就是晚上瞳孔放大的大小。因为晚

上光线弱,瞳孔会生理性放大,有些人放的大,比如7.5mm,有些人放的小,比如6mm,近视手术的光学治疗区一般在6.5mm左右,过大的瞳孔会超过光学治疗区,因而会有眩光现象。这个问题在手术前是需要查的。

是否有比较严重的并发症?

医生会比较警惕术后感染、圆锥角膜等情况。什么叫圆锥角膜呢?就是角膜变薄、变陡,散光增加。如果术后发生这种角膜膨隆的情况,会严重影响视力,需要做角膜交联手术或是角膜移植手术。完全因为近视手术致盲的情况是非常罕见的。

如何去避免并发症的风险?

有些并发症的概率是非常小的,比如刚才说的圆锥角膜。而且有些并发症风险是可以预防和控制的,这就要再次强调术前检查的专业性和重要性,因为只有经过全面的术前检查,才能预估你术后的风险,然后尽量去规避它,如果超过了安全阈值,就不要手术。因为毕竟是手术,要在安全的范围内做才能达到好的效果。

勤晒被褥有利于身体健康?

被子到底该怎么晒?

比较小,所以被子晒后的保暖效果更好。

晾晒被子虽然是看似稀疏平常的一件事,其实是有很多学问在其中的。一起来了解一下,这么多年你的被子晒对了吗?

首先,不同材质的被子需要区别晾晒。棉花被容易受潮且放湿慢,需要经常晾晒,并且晾晒后需要轻轻拍打被子,使其恢复蓬松状态。羊毛被吸湿性强,受潮容易招虫,也需要经常晒,但不能长时间暴晒,高温暴晒会使羊毛中的油脂产生腐臭味,且容易使羊毛失去弹性。晒后忌拍打,化纤被主要是填充涤纶纤维,本身不易吸湿,晾晒主要是为了杀菌,晒后不宜拍打。羽绒被和蚕丝被是禁止暴晒的,因为强烈的紫外线会损伤被子的纤维,所以,这两种被子主要是以通风干燥为主,晒后轻抖。

其次,晾晒不宜太久。晒被子并非时间越久越好,长时间暴晒会导致被芯中的纤维断裂,进而导致被子的保暖性下降。晾晒时长也与被子的材质有关,棉花被3~4小时为宜,纤维被2~3小时为宜,羊毛、羽绒、蚕丝被可在通风良好的间接阳光下晾晒1~2小时。

最后,选择最佳的晾晒时间。晒被子的最佳时间应该是上午十点到下午两点,这个时间段晒被子不仅能够杀灭被子中的有害微生物、细菌,去除被子中的潮气、湿气,还可以使被子里的纤维舒展蓬松。

在阳光明媚的日子里,你学会如何正确晒被子了吗?

阳光下,房屋前,栏杆旁,总能看到各式颜色交错的被子。众所周知,勤晒被褥有利于身体健康,那么,晒被子究竟有哪些益处呢?

第一,去螨虫。被褥中最常见的螨虫是尘螨,尘螨作为一种过敏原,会引起许多过敏反应,极大危害人们的身体健康。定期晒被子,虽然不能完全清除尘螨,但可以有效抑制尘螨的繁殖。

第二,保持干燥。被子容易吸附室内的灰尘、人体产生的湿气和汗液等,如果长期不晒被子,会使得灰尘粘在潮湿的被子里,细菌、螨虫大量滋生。太阳可以将被子中的水分、潮气晒干,可以破坏掉螨虫、细菌滋生的湿润环境,被子也能保持干燥蓬松状态。

第三,杀菌去霉。被子若长期不见阳光,在阴冷潮湿的环境中容易发霉,阳光中的紫外线能够杀灭细菌和病毒等微生物,对被子具有很明显的消毒、杀菌作用。

第四,保暖作用。若长期不晒被子,潮气、湿气会导致被芯中的纤维板结,被芯中的静止空气的保有量也会下降。而经过太阳的晾晒后被絮中会进入更多空气,空气在狭小的空间中的热量传递方式主要是导热,而且空气的导热系数

植物是人类的好朋友? 你的盆栽植物也能检测有害气体

速发展的现代,我们无法避免地会被身边有害气体所包围。然而有的有害气体是无色无味的,我们不知何时就会身处有害气体环境中。作为“人类的好朋友”一植物,有的会比人类更早对有害气体作出反应。

对有害气体特别敏感的植物一般可作为检测植物,在低浓度有害气体下,当人们还没有感觉的时候,检测植物就已经表现出受害症状。氟化氢(FH)是氟化物中排放量最大、毒性最强的气体,主要来自磷肥、搪瓷炼铝等工业。即使氟化氢在空气中浓度很低,但是长时间也能对人体造成伤害。当空气中氟化氢达到一定浓度时候,柑橘、秋海棠、一品红、天竺葵、牵牛花等植物就会有明显的反应,氟化氢

主要从气孔进入植物体内,沿着输导组织向叶尖和叶缘移动,然后向叶内扩散,积累到一定浓度就会对植物造成伤害。慢性伤害先是叶尖和叶缘出现红棕色至黄褐色的坏死斑;急性伤害是叶缘和叶脉间出现水渍斑,之后植物叶片逐渐干枯,呈棕色至淡黄的褐斑。严重时,受害几个小时便出现萎焉现象,同时绿色消失,变成黄褐色。氟化氢还会导致植物早期落叶、落等。

臭氧光化学烟雾的主要成分对植物有严重的毒害。其主要来源于内燃机和工厂排放的碳氢化合物和氮氧化物,它是在有氧条件下依靠日光激发而成。敏感植物在一定浓度的臭氧中1h就会产生伤害,慢性伤害表现为叶面出现杂色、缺绿色或坏死斑;急性伤害可能会出现叶片褪色成白色,严重时叶两面坏死。在给植物大量施肥的时候会产生氨气,当空气中的氨气含量达到0.1%-0.6%时,叶片会产生烧伤现象。当含量达到4%持续24h,植物即会中毒死亡,也会对人体产生伤害,所以在施肥后需要盖土或浇水,从而有效避免氨气的产生。

常见的敏感指示花卉有监测二氧化硫的向日葵、紫花苜蓿等,监测氯气有百日草和波斯菊等,监测大气氟有地衣和唐菖蒲等,监测氮氧化物的有秋海棠和向日葵等,监测过氧乙酰硝酸酯有早熟禾和矮牵牛等。

