



激光近视手术后如何护眼

做激光近视手术目前很流行,近视眼手术仅仅需要数十分钟就让我们摘掉了眼镜,很多人觉得万事大吉了,但是这还不够,对于术后的保护同样也是十分重要,做完近视眼手术后怎样用眼?准分子手术后该怎么护理?眼科医生提醒,准分子术后需要对眼睛保养非常重视,术后用药对于术后视力的恢复和稳定非常重要。术后视力的好坏不仅仅取决于手术,手术的效果很大程度上取决于术后用药。激光近视手术后怎么用眼最安全?

做完近视眼手术后怎样护眼?
1.术后初期。不能见强光,外出时最好戴上墨镜。注意科学用眼,尽量少接触电视电脑,眼感觉疲劳时一定要注意休息。
2.用眼。术后初期,部分朋友可能视远和视近有一定的困难,可能有双眼视力不匀,视物双影,都是正常术后现象,请不必担心。视力恢复一般在术后2周至1个月。视力完全稳定大约需要三个月左右时间。

3.四周内勿做眼部按摩及化妆。
4.保养。术后2周内洗澡、洗头、洗脸时不应将脏水溅入眼内,不能用力挤眼和揉眼,近期内勿用眼过度。手术后2周内不要剧烈运动,饮食无特殊。

医生提醒大家术后应坚持随诊复查。术后第1天、1周、1个月、3个月、6个月应复查。按医生要求去做,用眼是安全的。

近视眼手术后,如果长时间疲劳用眼,那么就有可能造成近视反弹,因为近视手术只是矫正当前的视力,并不能对近视起到预防的作用,如果不养成良好的用眼习惯,一样还会近视。因此近视眼手术后也需要合理用眼,避免眼睛过度疲劳,这样更能促进视力的恢复。

所谓“正常用眼”指的是术后适当用眼,长时间(40分钟~1小时)近距离用眼(看书、看电视、玩手机)后放松(远眺或闭眼休息)10~20分钟。并注意用眼时保持适当的距离和适宜的光线。术后放松心情,享受生活!

无论是否做了近视手术,除了要避免长时间使用电脑外,还必须要使用电脑时眼睛和屏幕的距离、光线、亮度等问题。面对屏幕

时眼睛与屏幕之间要保持50厘米的距离,并且采用下视15度~20度的视角。在阅读或录入文稿时,要注意降低眼睛因不停转换目标而引起的疲劳。并且多眨眼,以增加眼内润滑剂和酶的分泌,保持眼睛湿润。

尽管激光手术恢复时间很快,但要完全恢复达到稳定期则需要3个月。在这期间需要注意用眼,谨遵医嘱,定期复诊,才能恢复最完美视力水平。

市中医院准分子激光治疗近视,暑假特价大优惠!
飞秒激光8800元,SBK5800元,Lasik激光3500元。持教师资格证、学生证再降300元。电话:13938028789

漯河市中医院眼科是豫中南地区最早开展准分子激光治疗近视、散光的专科。十余年来,共为3万多例近视患者成功手术,同时开展有白内障超声乳化及人工晶体植入术,在青光眼、斜视、眼睑整形、视网膜脱离、泪道手术方面有丰富经验,斜视矫正术、小儿弱视治疗在全市处于领先地位。 王琳

召陵区人民医院

到农村开展义诊活动

为扎实推进“两学一做”学习教育,召陵区人民医院以扶贫日为契机,更好地为结对村群众服务。近日,区人民医院党总支书记、总支委员、支部书记等组成的党员志愿者医疗服务队20人,前往结对共建村——邓襄皇东村开展送温暖送健康义诊活动。

在邓襄皇东村活动现场,该院专家通过咨询、查体、测血压、心电图、B超检查等方式为

群众提供医疗服务,针对一些常见病、多发病进行了合理的健康宣教。此次活动还进行了疾病普查并建立档案,方便困难群众来院就医。

此次活动,进一步密切了该院与邓襄皇东村的结对联系,营造了结对共建良好氛围,下一步该院将结合自身特点持续开展义诊、服务、送温暖等亲民帮扶系列活动,促进医院与基层农村和谐建设。 张付民

儿童“烂嘴角”并非都是上火

有些儿童容易患上口角炎,俗称“烂嘴角”。一些家长以为这是上火导致,往往给孩子吃一些泻火的食物或药品。事实上,口角炎的发生与维生素缺乏、营养不良、细菌感染等有关系。

口角炎的典型症状包括嘴唇、口角干裂,伴有烧灼和疼痛感。有的孩子口角部位出现潮红、起疱,甚至发生糜烂、裂口、结痂等。

专家提醒,预防儿童口角炎,首先要让孩子克服偏食习

惯,多吃粗粮、豆制品、瓜果和蔬菜。同时,应注意多补充动物肝脏、瘦肉、禽蛋等富含维生素(尤其是B族维生素)和矿物质的食物。另外,要给孩子多喝水,以利体内毒素快速排出。

孩子口唇干燥,有裂口现象,可引导他们尽量别用舌头舔,以防细菌感染或使干裂现象加重。同时,可在口唇处涂上少许甘油、油膏或食用油,以防干燥和裂口加重。

左朝曦



简介

吴睿,市中医院眼科主任,副主任医师。1985年毕业于河南大学医学院。从事眼科25年,致力各种眼疾的研究,曾先后在北京同仁医院中心大学眼科中心,河北省邢台眼科医院进修,擅长治疗白内障、青光眼、斜视及准分子激光、眼部美容整形等,发表各种论文三十余篇,并荣获市科技成果二等奖,并兼任河南省中医学学会眼科分会委员,漯河市眼科学会常务委员。

谢志胜口腔门诊部

漯河市中医院
保健与养生
地址:漯河市交通路649号 电话:2139611

烤瓷牙和种植牙选哪个好

很多人不清楚烤瓷牙的“工作原理”,人工种植牙的出现,就使之有了对比性。我们来看看两种牙有什么区别。

烤瓷牙一般先制作金属内冠并以此为支架,在其表面用与自然牙色相似的瓷粉恢复牙外形并在真空烤瓷炉内烤制,使瓷与金属合金熔合形成烤瓷牙冠,然后将牙齿缺失区旁边的两颗牙磨损一定程度后,以它们为桥梁来固定这颗烤瓷牙。虽然这种方法成本比较低但是与牙龈接触的地方容易出现牙龈黑线会影响美观。

如果消毒不好还会造成一系列的口腔疾病。

种植牙是将人工牙根植入牙槽骨内,等到人工牙根与牙槽骨密合比较好后再在人工牙根上制作牙冠。现在,比较先进的种植技术人工牙根,它是用人体骨质兼容性很高的纯钛金属制成的,这种种植技术已经成为国际牙齿修复首选的技术。种植牙的牙根会更加的稳固,不会露出不美观的金属,使牙齿感觉自然逼真之外,还可以实现即

刻种植牙。因为牙冠不会接触牙龈,所以种植牙不但不会损害牙龈,并且更加卫生健康。

谢志胜

牙病专家
谢志胜
河南省人工种植牙学组成员
(漯河市后街牙防所)
地址:金山路南段双汇大厦对面

空腹时不宜补钙

钙是人体不可缺少的营养素之一,一旦缺失,不但会影响孩子正常的生长发育,而且人们会出现多种疾病。

那么,发现缺钙后,一天中何时该补钙呢?专家提醒,临睡前为补钙的最佳时间,而空腹时最不宜补钙。

“血钙水平在夜间较低,此时补充吸收较好,因为低血钙水平可

以刺激甲状旁腺激素分泌,使骨钙分解加快。”专家说,临睡前补钙不但可以为夜间的钙调节提供钙源,阻断体内动用骨钙,并且钙与植物神经的稳定有关,具有镇静作用,还有助于睡眠。

“最不宜补钙的时间就是空腹时,此时缺少胃酸分解消化,钙不能很好地被机体吸收利用。”“人一生中补钙的最佳时间为‘两头’和

‘中间阶段’。”专家解释,“两头”即儿童和老人时期,前者生长发育快,对钙需求大;后者因步入老年期,钙流失明显增加。“中间阶段”即女性的妊娠期和哺乳期,因一人担负两人营养需求。“以上特殊生理时期,机体处于‘钙饥饿’状态,此时补钙不仅吸收率高,同时也能预防钙缺乏引起的相关疾病。” 据健康网

经常熬夜最伤肝

时下人们的许多不良生活习惯时时在伤肝,比如情绪紧张、长期熬夜、睡眠不足或贪杯酗酒,这都是“伤肝”举动。在中医的内经病机中讲到,“凡中风、眩晕、抽搐、癫狂、眼疾、忧郁、发怒、月经不调,且与脾胃病最密切,及五脏病都可与肝相关。”这就是说,头晕眼花、气色萎黄、郁郁寡欢、爱发火、视力下降(或眼球干涩)、女人月经不调等都可能伤了肝了。

中医说的肝主藏血,主筋,开窍于目,与胆相为表里。肝在“五行”中属木,所以肝木升发,就犹如树木的枝叶,无拘无束,舒条达,生机勃勃。

另外,长期肝气郁结,指甲可见竖纹,变薄、变脆;肝血不足,头发少而干枯,而且白发较多。

调养肝脏包括养肝和清肝,养肝重在睡眠,现代人经常熬夜,对于肝脏的损害尤其严重。

重。很多人的肝病其实是“熬”出来的,“夜猫子”大多双目赤红,这是肝火上升的症状。

《黄帝内经》中记载:“人卧血归于肝”,现代医学研究证实,睡眠时进入肝脏的血流量是站立时的7倍,流经肝脏血流量的增加,有利于增强肝细胞的功能,提高解毒能力。保证睡眠时间,“清肝泻火”,这能预防肝气升发太过。

不熬夜、少饮酒、吃新鲜蔬果、郊游等都是养肝的办法。在所有食物中,以枸杞、青苹果、青枣、山萸肉、枣仁、动物肝脏为养肝上品。

专家还强调,中医所说的五脏分别对应五种情绪——怒、喜、思、悲、恐。而肝对应的是“怒”,正所谓“怒伤肝”,因此平时要平衡心态,调整情绪。我们养肝关键就在要情志畅达,心胸开阔,开心直率为养肝之要。 据新华网