

激光近视手术后怎么用眼最安全

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、看电脑、看手机）后放松（远眺或闭眼休息）10~20分钟。并注意用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，还必须要注意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

母乳喂养率偏低 专家释疑认识误区

母乳太清淡、奶粉可以替代母乳、母乳喂养会影响身材……诸多误区正在成为母乳喂养的“拦路虎”。《中国儿童发展纲要（2011~2020）》提出6个月内婴儿纯母乳喂养率应达到50%，而目前我国6个月以内婴儿纯母乳喂养率28%，低于世界平均水平的40%。

“母乳是婴儿最理想的食物，母乳喂养是母爱最好的诠释，孩子出生后的第一口奶就该是母乳，并且要坚持纯母乳喂养至少6个月。”医生呼吁，母乳喂养事关后代健康，准妈妈们应尽量选择自然分娩、母乳喂养，这会使母婴受益一生。

而给孩子加配方奶？医生表示，许多新手妈妈认为宝宝睡不好觉、频繁吃奶是因为母亲乳汁分泌不足，担心宝宝吃不饱，于是就给新生儿添加配方奶或水，减少母乳喂养次数，这是母乳喂养中很大的一个误区。其实，初生婴儿胃很小，出生后1~3天胃容量只有5毫升~7毫升，每次吃很少就够了，随着婴儿日龄的增加，母亲泌乳量逐渐增加而满足婴儿生长发育的需要。如果添加了配方奶，婴儿有了饱足感，就降低了对母乳的渴求，母亲乳房得不到婴儿足够的吮吸刺激，乳汁分泌就会受到影响。

母乳是宝宝最佳“黄金粮食”

20多岁的吴小姐刚生完孩子，乳房很胀，孩子又看起来没有吃饱。作为一名年轻妈妈，吴小姐对哺乳充满了疑惑。在待产期间，她看了很多孕妇知识手册，但都是图文资料，往往看了也一知半解。

“发生乳房肿胀，主要是开奶延迟、乳头含接不良、喂奶次数少、没有经常排空乳房、限定喂奶时间等原因引起的。”医生建议，分娩后1小时内开始母乳喂养，按需哺乳（24小时内至少8~12次），掌握正确的喂奶方法，让婴儿频繁有效吸吮母乳是预防乳胀的重要措施。

误区二：担心母乳喂养会导致乳房下垂？“母乳喂养不仅不会导致身材走样，还有利于保持身材，不用节食就能达到减肥的目的。医生表示，孕期应做好乳房的保健和护理，比如每天对乳房进行按摩，以改善乳房弹性；穿戴合适的文胸，避免乳房下垂；坚持做扩胸运动，让它看上去更坚挺、结实和丰满。

误区三：清淡的奶水没营养？母乳最大的特点就是最适合自己的孩子，其成分变化与孩子的发育同步。”袁芙蓉说，“我们可以通过监测婴儿体重来了解其营养状况，一般三个月内每月体重增长大于750克，体重和年龄的增长相吻合就说明母乳量和营养是充足的。

误区四：六个月后母乳质量变差？有的家长认为六个月之后母乳就没有营养，医生表示，母乳的营养成分是任何配方奶粉无法替代的。六个月之后，为满足婴儿不断增长的营养需求，应该给婴儿添加营养丰富和安全的辅助食品，同时应继续坚持母乳喂养至两岁或两岁以上。

除了以上误区，其实对于职场妈妈来说，哺乳时间有限也是母乳喂养中很大的困难，为宝宝储存足够的“口粮”成了她们的“必修课”。对此，医生也支招：妈妈们一定要学会正确的挤奶方法，通过挤奶或借助吸奶器，将乳汁放入储奶袋中，标明时间放入冰箱保存，宝宝就能随时有奶吃(喂奶前正确解冻和温奶)。妈妈们也可以上班前先喂饱孩子，上班期间挤出乳汁放入冷藏包，下班后带回家给宝宝吃。

专家表示母乳喂养率低存在认识误区

医生表示，一些认识上的误区和母乳喂养知识缺乏，不懂得怎样解决母乳喂养中的问题和困难等因素是挡在一些年轻妈妈母乳喂养路上的“拦路虎”。

误区一：乳汁分泌不足

据新华网



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（原开封医学专科学校），从事眼科25年，致力各种眼科疾病的研究，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；兼任河南省中医学会眼科分会委员，漯河市眼科学会常务委员。



睡前肚饿可适当吃夜宵

夏天天气炎热，如果晚上加班，工作量大，能量损耗也大，回到家睡觉前很容易感到肚子饿。尽管身边很多人都说晚上吃夜宵对身体不好，但有的人还是习惯吃点东西再睡，因为“肚子太饿，睡不着”。对此医生建议，一般而言，不提倡晚上睡觉前吃夜宵，但如果实

在太饿，也可适当吃点东西补充能量。

医生表示，如果有些人确实睡得比较晚，或晚餐后有其他的消耗，导致睡前有饥饿感，还是建议适当地加餐，但这时选择消夜首先应避免高油高脂食品。加餐的内容应选择容易消化的、低油低脂低蛋

白的食物，如牛奶、饼干、小米粥或者少量坚果类的食物，避免加重肠胃的负担。医生建议，晚上加餐尽量不要吃得太过，五成饱已足以抵消饥饿感了。此外，吃完夜宵后不宜立马就睡觉，在餐后半小时到一个小时左右再睡觉，否则容易引起肠胃不适。

据新华网



怎样延长种植牙的使用寿命

按照现代种植学的观点，在正确维护的情况下，种植体可以长期行使功能（时间可能达数十年甚至终生），牙冠可能出现折裂、磨损等问题，需要更换。这是一个长期的过程，一般到时应再根据具体情况确定治疗方案。

- 1.定期检查复诊。种植牙各个结构之间是靠螺丝或黏结剂连接的。机械连接受到疲劳寿命和机械性能等的限制，易使种植牙的各个连接部分松动。可因黏结剂的松脱或老化而使修复体松动。需要患者及时到医院就诊，调整咬合，重新固定种植牙。
- 2.饮食习惯。避免咬硬物，由于种植体与骨直接接触结合，没有天然牙的牙周膜所起的缓冲及力反馈的

保护作用，过大的咬合力及不良的侧向力都会导致牙槽骨的吸收。因此，刚开始使用种植牙时需要从吃较软的食物开始，逐渐负重。在以后使用过程中也应避免咬硬物和韧性特别大的食物。如果在使用过程中发现有异常情况，如种植牙不慎受到外力撞伤，种植牙松动、牙龈发炎、疼痛、刷牙出血等，都应该及时就诊。

- 3.口腔清洁和护理。可以利用软毛牙刷和微磨料的牙膏仔细清洁牙齿，刷不到的邻面和死角可以利用牙线、牙缝刷或牙签来清洁。此外，还应定期到医院用器械对种植牙进行清洁，必要时也可以请专

业医师对机械部分进行拆卸清洁，以防止滋生的细菌引发口腔疾病，影响到种植牙的寿命。

谢志胜口腔门诊咨询电话：0395--2687838

谢志胜

