



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?
 - 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。
 - 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。
 - 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。在阅读或录人文稿时,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

市中医院

开展志愿者无偿献血活动

为引导广大党员切实践行党员标准,发挥先锋模范作用,以实际行动“当表率,献爱心,做奉献”,近日,市中医院组织党员志愿者开展了无偿献血活动。当天,该院共有12名党员志愿者参加了填表初筛,献血量达2400毫升。。

邵彦军

孕妇睡觉为何爱打鼾

莉莉怀孕了,为了让肚子里的孩子长得壮实一些,家里人总是变换着花样做一些令她胃口大开的饭菜,但又因为莉莉一直都不太喜欢运动,怀孕后就更是懒得动了,这样一来,摄入得较多而又消耗太少,热量堆积,使得身材原本比较均匀的她一下子变成“肥婆”了,不仅如此,变胖之后的她也有了另一个烦恼:原本不打鼾的她居然也开始打鼾了,有时还会把她从睡梦中“憋醒”,坐起来直喘气。

怀孕后,有一些准妈妈发现,自己以前并没有打鼾的毛病,但随着肚子挺起来之后,却开始打起鼻鼾来了,特别是到孕晚期的时候,呼噜声就更响亮了,有时甚至还会出现睡觉不踏实、张口呼吸、憋气等现象。第二天醒来后,整个人也感觉不好了:哈欠连连,疲乏无力,头脑昏昏沉沉的。为什么会发生这种变化呢?孕期打鼾会不会对腹中孩子的健康造成影响呢?

打鼾是妊娠期一种反应

医生介绍,一般来说,打鼾往往是由于上气道狭窄或阻力增加而致,有一些长得比较胖的孕妇,由于肥胖时肌肉张力大幅度下降,对周围组织的牵拉作用明显下降,导致气道狭窄,进而引起打鼾、夜间憋醒等症状。

另外一方面,随着妊娠的进展,孕妇腹压增加,膈肌上抬,肺内含气容积尤其是功能残气量减少,孕妇氧合功能下降,平静呼吸时气道闭合增加导致通气血流比下降,从而加重或诱发了鼻鼾,这种情况在孕晚期时尤为明显。

另外,怀孕以后,尤其是在怀孕三个月后,孕妈妈可因体内雌激素水平增高而引起鼻粘膜的过敏反应,导致鼻腔腺体分泌、鼻腔黏膜肿胀,使得鼻腔开放程度减少,上呼吸道阻力增加而增加睡眠时上气道的塌陷,导致鼻鼾的发生。

打鼾或可影响胎儿健康

打鼾并不意味着睡得香,麦飞说,相反,打鼾时,孕妈妈不仅可因深睡眠减少而不同程度地影响到睡眠质量,晚上睡觉时常憋醒或用嘴巴辅助呼吸,结果口唇干燥,辗转难眠,最终影响了睡眠,睡得不好,也影响了第二天的精神和心情,而且睡眠时发生呼吸暂停的话还可导致孕妇血压升高,增加孕妇发生妊娠高血压的风险。

当孕妇长时间处于一种缺氧和高二氧化碳状态时,还可导致胎盘血管收缩功能下降而影响到宫内胎儿的血氧供应,结果导致胎儿生长发育受限、胎心异常、胎儿呼吸窘迫或新生儿窒息等的不良妊娠的发生率增高。

加强围产期保健 避免过度肥胖

对妊娠前已经有鼾症或妊娠后发生鼾症的孕妇切勿大意,应加强围产期保健:一是孕期要注意均衡膳食,在保证每天能量供应的同时注意节制,以免因过多的热量蓄积而造成肥胖;二是要积极做好鼻部的护理,有鼻炎的孕妇,要积极预防感冒,以降低鼻炎的发病机会;三是注意做好孕妇的血压变化及胎儿的监测,必要时进行及早的干预,干预手段以无创通气治疗为宜。

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。



吃菠萝清肠胃还减肥

菠萝可以减肥?千真万确。菠萝几乎含有所有的人体所需的维生素,16种天然矿物质,并能有效帮助消化吸收。菠萝减肥的秘密在于它丰富的果汁,能有效地酸解脂肪,可以每天有效地在食物中搭配食用菠萝或饮用菠萝汁,但是切忌过量或食用未经处理的生菠萝,第一容易降低味觉,刺激口腔粘膜;第二,容易导致生产菠萝蛋白酶,对这种蛋白酶过敏的人,会出现皮肤发痒

等症。清理肠胃。常常因为食用肉的含量多少而烦恼吗,菠萝可以帮助你解决消化吸收的顾虑。菠萝蛋白酶能有效分解食物中蛋白质,增加肠胃蠕动。美容。丰富的维生素B能有效地滋养肌肤,防止皮肤干裂,滋润头发的光亮,同时也可以可以消除身体的紧张感和增强肌体的免疫力;其果肉可以作为面膜,是最香甜的护理用品;常常引用

其新鲜的果汁能消除老人斑并降低老人斑的产生率。酶素可以降低血压,稀释血脂,食用菠萝,可以预防脂肪沉积。消除感冒。发烧、咳嗽、嗓子疼都是感冒最明显的症状,除了躺在床上安静地休息,不妨饮用一杯新鲜的菠萝汁,它有降温的作用,并能有效地降低支气管。经医学研究,自古以来,人类就常常凭借菠萝中含有的菠萝蛋白酶来舒缓嗓子疼和咳嗽的症状。

据新华网



种植牙需定期检查

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、牙龈发红、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

