

# 隐形眼镜如何正确配戴?

通讯员 高磊 记者 宋伟 刘晶

眼睛是人类感官中最重要的器官之一,不当的用眼习惯会导致眼部疾病,危害身体健康。而随着近视人群越来越多,很多人会选择配戴隐形眼镜。

隐形眼镜是直接配戴在眼球角膜上的镜片,和框架眼镜一样,能够起到矫正视力的效果,但又不会出现镜片起雾这样的问题,所以越来越多的年轻人选择戴隐形眼镜。

但是,随着隐形眼镜市场的壮大,越来越多的问题也暴露了出来。有的人戴隐形眼镜之后,不仅出现了干眼症、视力下降,甚至还有微生物感染的问题。那么,隐形眼镜有哪些利与弊?我们采访了延安大附院眼科主任、主任医师,副教授霍昭。

## 配戴隐形眼镜的好处

霍昭说,配戴隐形眼镜相比于框架眼镜的优点,主要有运动时不用担心眼镜掉下来;比戴有框眼镜好看;流汗、哭、吃汤面的时候,不怕眼镜雾蒙蒙的;美美的睫毛膏和眼影不会被挡住等显而易见的特点,但还有以下几点也是框架眼镜无可比拟的好处:

一是可消除三棱镜作用。一般近视眼镜镜片度数越高,边缘的厚度也越厚,就会产生较大的三棱镜作用。但是隐形眼镜配

戴在眼内,是随眼球运动,中心移位较小,因此可避免三棱镜的干扰。且现在很多品牌的隐形眼镜采用圆滑边缘设计效果,配戴上也较舒适。

二是可减少双眼视网膜像差。对于屈光度像差很大的屈光参差近视者,透镜产生的放大缩小作用很难融合,当近视镜片越靠近眼球,像差的概率就会越小,隐形眼镜由于是配戴在眼内的,所以基本能恢复双眼的融合功能,从而有真实的视物效果。

## 戴隐形眼镜的缺点

霍昭说,虽然戴隐形眼镜有好处,但是隐形眼镜也存在某些缺点,配戴前应加以了解,在选择使用的时候,必须先请眼科医生加以指导。

一是眼睛抵抗力下降。隐形眼镜会使角膜无法接触空气,眼睛会因缺氧而产生类似于人体“高原反应”的情况,无法正常代谢,抵抗力下降。

二是引发眼过敏。隐形眼镜吸附泪液中的蛋白质、脂质、胶原等,使之沉积在镜片表面,滋生病菌,角膜水肿、角膜新生血管反应和过敏反应等因此而起。

三是造成眼神经麻痹。隐形眼镜长期贴附在眼球上,会使神经末梢麻痹,导致角

膜知觉减退。很多患者出现溃疡性角膜炎还浑然不觉。

四是磨损角膜,无法接受矫治。隐形眼镜磨损角膜,可能造成角膜上皮脱落或穿孔的严重后果。部分隐形眼镜凹度与角膜凸度不符,不规则磨损角膜,引起角膜溃疡,造成了不可逆转的视力下降,即使治疗后也会在角膜上留下白斑。

五是近视度数加深,影响形象。隐形眼镜很难获得与近视十分相符的屈光度数,导致度数逐年加深,600度以上高度近视大多眼球鼓突,眼神黯淡无光,影响形象。

六是泪液脂质层破坏。在正常泪液表面有一层非常薄的脂质层覆盖着,其作用是为了防止泪液过快蒸发。配戴隐形眼镜之后,因为镜片材料的关系会和泪液争夺水分,这一层脂质层就不会像原来那样稳定附着在泪液表面,泪液蒸发自然加快。

七是隐形眼镜并发症。容易出现干眼症、角膜炎、结膜炎、眼睛敏感度降低等并发症。

## 怎么戴才能把伤害降到最低?

既然配戴隐形眼镜又有利又有弊,怎么戴才能把伤害降到最低呢?霍昭提出五个注意事项:

第一,戴隐形眼镜之前要用流动的水洗干净手,指甲要剪干净。每天配戴后都要用手或者清洗器清洗镜片至少2分钟,冲洗1分钟,清洗后要把镜片完全浸泡,伴侣盒每晚都要清洗。伴侣盒内的护理液要每天更换,如果你不是每天配戴至少3天更换1次。

第二,不超期配戴,例如年戴型的隐形眼镜,因为蛋白沉积的原因最多只能带10个月就需要更换,所以千万不要为了图便宜多带几个月。

第三,每晚睡觉坚持摘掉镜片再入睡,不戴隐形眼镜上网、洗澡(配戴泳镜除外)。眼睛有炎症,发红发痒的时候立即停戴隐形眼镜,因为镜片会使你的症状更糟。

第四,不要用医用的眼药水,因为会和镜片起化学反应,如果眼睛干涩,或者长期处于空调房内,要用专用的隐形眼镜润眼液。

第五,初戴者第一天配戴不超过4个小时,第二天6个小时,第三天8个小时,最多每天不超过12个小时,最好保持在10个小时之内。护理液和伴侣盒都是3个月必换,最好戴日抛型隐形眼镜。

# 今日 聚焦

# 陕西省保健学会女性盆底专委会延安工作站落户市人民医院

本报讯(通讯员 赵婧)近日,陕西省保健学会女性盆底疾病专业委员会延安工作站授牌仪式暨延安市女性盆底疾病新进展学术研讨会召开。为配合疫情防控,会议采用线上线下同步直播形式,各县(市、区)妇产科负责人及相关专业骨干到场参会。

手术演示:西安交通大学第二附属医院谢秀英教授主讲了《中盆腔器官脱垂的手术治疗》;西安交通大学第二附属医院主改侠教授主讲了《盆腔器官脱垂的预防及非手术治疗》;陕西省人民医院姜向阳教授通过线上会议主讲了《尿失禁的诊治进展》;延安市人民医院妇产科李爱明教授主讲了《盆腔器官脱垂的因与果》。各位

专家教授精彩的授课与手术演示让线上线下参会人员受益良多,调动了大家的学习热情。

手术演示环节,通过线上直播方式,分别由西安市第四医院张顺仓教授主刀演示了“经阴式高级别阴道残端上皮内病变病灶切除术”;西北妇女儿童医院谭宏伟教授主刀演示了“腹腔镜下剖宫产瘢痕

部位憩室切除术”;陕西中医药大学第一附属医院李翥教授主刀演示了“腹腔镜下子宫内腺膜分期术”。术中各位主刀教授与会场主持人中国医科大学附属盛京医院张士泰教授及在场参会人员进行了精彩激烈的交流与讨论。专家教授们论精辟、视角独到,为大家奉上了精彩且难得的学术盛会。



本报讯(通讯员 李王军)“腿上的‘蚯蚓’都不见了,腿也不疼了,又可以穿上漂亮的裙子了。”近日,因下肢静脉曲张的王阿姨再次来到市人民医院复诊,得知自己已完全康复开心地说。

# 静脉曲张十余年 泡沫硬化复如初

有医院的医生建议她做手术开刀治疗下肢静脉曲张,但是王阿姨是一个爱美的女性,也担心手术风险而放弃了外科手术。

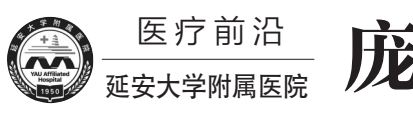
不久前,王阿姨来到市人民医院放射科介入室,耿冀洲主任仔细询问了王阿姨的病史后,充分评估了她的病情,决定为王阿姨做微创手术——泡沫硬化注射治疗下肢静脉曲张。经过耿冀洲详细的讲解并综合制定详细的治疗方案,王阿姨欣然接受了微创治疗。手术当天,整个微创注射硬化治疗只用了半个多小时,原来凸

起的血管马上变平了,做完后王阿姨立即下床活动,行走自如。

耿冀洲主任说,下肢静脉曲张,多发生于从事站立工作和体力劳动的人群,早期可能引起下肢酸胀不适及钝痛感,中后期肢体皮肤会出现营养性改变,如脱屑、瘙痒、色素沉着等,甚至形成湿疹及溃疡。很多人往往因为治疗不当,下肢慢性溃疡长期反复发作,出现“老烂腿”,严重者出现溃疡、坏死。

他说,手术是治疗下肢静脉曲张最常

用的方法,但是存在损伤大、痛苦多、恢复时间长、影响美观等缺点。泡沫硬化注射治疗下肢静脉曲张是近年来发展的微创治疗新技术,是将泡沫硬化剂注入曲张的静脉内,使静脉腔粘连、闭塞,从而达到治疗静脉曲张的目的。其功效相当于曲张静脉的外科切除术。泡沫硬化注射属于微创治疗手段,无需麻醉,操作简单,无切口,从根本上避免神经损伤,真正做到微创治疗。中轻度患者可以门诊治疗,无需住院,大大减少费用。



本报讯(通讯员 崔永平)近日,延安大附院儿科专家庞随军荣获“第五届白求恩式好医生”称号,他是该院继李红梅、李元军两位专家之后的第三位此殊荣获得者。

# 庞随军荣获“第五届白求恩式好医生”称号

院附作为延安市“非典”收治的唯一定点医院,庞随军负责组建“非典”诊断专家组并承担儿科全部发热、非典疑似病例的鉴别与医疗救治工作。他舍小家顾大家,时刻坚守岗位,视病房如战场,在关键时刻挺身而出,把风险留给自己,把安全留给他人,忘我工作,竭尽全力,发扬了白衣战士救死扶伤的精神。

当2009年“H1N1甲型流感”疫情来临时,庞随军受延安市卫健委委托,以专家组主要成员身份参与组建“延安市甲流病区”。当2013年大批小学生出现“H1N1甲型流感”时,他担任延安市医疗救治儿科专家组负责人,迅速控制疫情;当2016年某中学爆发“腮腺炎”疫情时,他前往疫情发生地,一住就是一周,直到所有患者

全部治愈,他才离开,受到市、县卫生部门和当地群众的一致好评。

当新冠肺炎疫情来临时,庞随军承担延安市儿童新冠肺炎会诊救治工作,一直坚持在病区、门诊2个多月,吃住都在办公室,除了必要的会议,从未离开过住院楼。每天都在安排部署各项工作、细化各自责任分工、协调科室物资储备、接受县级医院咨询求助、解答家属疑问等,饭菜经常是微波炉里热了又热。有一次连续两天他只睡了四个多小时,看着他那布满血丝的眼睛和疲惫的身影,大家劝他休息休息,可他却说,作为党员和科室负责人,这是我的职责所在。

当庞随军被查出膀胱癌、甲状腺癌后,他仍心系科室工作、心系患者。9个

小时的膀胱癌手术、3个小时的甲状腺癌手术,他醒后的第一句话就是问病区的工作情况、学会年会筹备情况。手术后,他仅仅休息了半年,就又全身心投入到儿科临床一线和本科教学以及研究生带教工作中。庞随军是同行眼中的“铁医生”,患者心中的“暖心人”,他的一言一行激励着每一位医务工作者。

庞随军先后担任儿科一病区主任及延安大学儿科教研室主任,陕西省医学会儿科学分会常委,陕西省小儿肿瘤协会、小儿哮喘学会、小儿消化协会副主任委员,西北五省呼吸哮喘协会常委,2018年9月被推荐为延安市医学会首届儿科学分会主任委员至今。现为主任医师、教授、硕士研究生导师。

# 柴磊荣获陕西省“神技妙术”神经急重症病例大赛一等奖

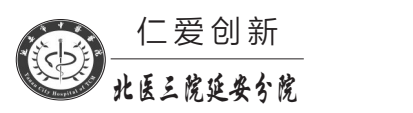
本报讯(通讯员 郭娜 文瑜瑜)近日,在2022年度西部第四届神经急重症病例比赛中,延安大附院脑血管病医院神经外科主治医师柴磊荣获陕西省“神技妙术”神经急重症病例大赛一等奖。这次病例比赛的评委由省内多名

神经外科重量级专家参与,用各种方式展示救治急危重症出血及颅脑创伤患者的病例,全省有数十家医院参选。延安大附院脑血管病医院神经外科主治医师柴磊精彩的讲解,赢得专家们的赞誉和肯定,并在诸多参赛病例中脱颖而出,最终荣获一等奖。之后他将代表陕西赛区

参加全国决赛。

延安大附院脑血管病医院神经外科在近几年的陕西省脑脊液管理大赛、神经急重症病例大赛、青年医师内镜及显微操作技能竞赛等比赛中均获得了优异成绩。医院特别注重对青年医师的培养,让年轻人有更多的机会与省

内外同道们共同交流、学习,使得青年医师在平时积累知识的同时,更加深刻地体会到基础理论、基础知识及熟练掌握基本技能操作的重要性,为将延安大附院脑血管病医院神经外科打造成陕西省重点专科及省级区域医疗中心打下坚实的基础。



本报讯(通讯员 同丽静)近日,由中华胃肠内镜电子杂志主办的“第七届得佑杯早期胃癌规范化诊疗病例征集项目(陕西赛区)比赛”圆满落幕,北医三院延安分院(延安市中医医院)消化内科冯倩医师荣获病例比赛三等奖。

# 第七届得佑杯早期胃癌规范化诊疗病例比赛中 市中医院冯倩医师荣获三等奖

的发现、精查胃镜的应用、内镜下早癌的治疗以及术后复查等方面进行讲解,在场的评委专家积极点评,给予高度评价肯定。

消化内科主任郭锐介绍说:“胃癌是最常见的消化道肿瘤之一,据2020WHO最新癌症报告估计,2020年中国胃癌新

发病例约为47.9万例,死亡病例约为37.4万例,全球近一半的胃癌新增病例和死亡病例在中国,为此我们在胃癌筛查、内镜下治疗方面做了大量工作。通过比赛也让我院消化道早癌诊疗水平得到了省内权威专家的一致认可。”

据悉,胃癌的预后和临床进展密切相

关,晚期胃癌即使接受了以外科手术为主的综合治疗,5年生生存率仍低于30%;而大部分早期胃癌在内镜下即可获得根治性治疗,5年生生存率超过90%。因此,早期发现、早期治疗是提高胃癌生存率的关键,正所谓:发现一例早癌,挽救一条生命,幸福一个家庭。

# 医生术前“收下”红包 转存患者住院账户

本报讯(通讯员 郝笑娜)“真没想到,咱硬塞给的红包都进了妈的住院账户了!”最近,延安市博爱医院骨科手术前,患者家属给医生送来红包,多次婉拒未成,主治医生为了能让患者及家属安心配合治疗,收下了红包后第一时间交给护士长,帮患者交入住院账户中。

6月7日上午10时左右,博爱医院骨科的电话铃声响起,电话那头是一位来自靖边县患者家属焦急的求医声,从家属口中得知,她的母亲今年已经71岁了,在干农活时不慎被电锯割伤右手手腕,家属焦急地询问:“我们是经朋友介绍准备来你们医院骨科的,现在来可以赶紧安排做手术吗?”接电话的值班医生回答道:“医院24小时值班,可以立马安排手术。”

两小时后患者终于到达延安市博爱医院,骨科医生、护士早已在急诊科等待多时,查看患者伤口长度约10厘米,深度约5厘米,血压低,面色苍白。详细探查其伤口,发现右腕部桡动脉、正中神经及多根肌腱均已断裂。因失血多,已出现休克现象。骨科护士长刘燕和高年资护士李春霞立即为其建立两组静脉通路,大量补液及输血,患者休克症状得到改善。

随即,在麻醉科、手术室、检验科、影像科、输血科等多科联动下,骨科全体医护人员以最快的速度做好术前准备,第一时间送患者入手术室进行手术。经过8个小时的手术,病人已失去血液供应的离断肢体获得了再生。

延安市博爱医院骨科负责人表示,我们始终“像对待家人一样对待每一位患者”,医生收到红包,不管金额多少,都要想方设法退还,拒收红包是医务工作者最基本的道德底线,要用实际行动践行以人民健康为中心的初心使命。



# 天热开空调,警惕“空调病”

“空调病”的症状众多,也因人而异,虽然不是一个具体疾病,但其表现与多种疾病症状相似,呼吸系统、消化系统、关节肌肉和神经系统最易受其影响。

首先是上呼吸道问题,主要表现为喉咙不适、流涕、咳嗽、咳痰等症状;其次,还可能出现恶心、呕吐、腹泻等胃肠道不适症状;更为严重的还可引起眼睑歪斜等面部神经问题。

此外,年纪大的人长时间待在空调房间内,肌肉关节受凉,会引起关节疼痛等症状。有些女性还可能出现月经不调、痛经等。

除了普通常见的空调病外,如果空调长期没有清洗,还可能感染军团菌肺炎。军团菌比普通空调病更加凶猛。长期在空调环境工作的人,一旦出现发烧、咳嗽、胸痛、呼吸不畅等症状,不要自行服用感冒药,应及时就诊检查,警惕军团菌病。

使用空调期间记住:勤通风,常清洗,勿贪凉。  
1.勤通风:开窗时长根据房间大小定  
建议每2-3小时开窗通风,每次时长可根据房间大小确定,以室内面积80平方米的房子为例,11分钟能把室内空气换一遍,20分钟能使室内微生物减少60%,所以建议开窗通风以20-30分钟为宜。

如果只是开条小缝,开窗时长以30-60分钟为宜。对流通风的效率是最高的,同时打开两扇对着的门窗,能使换气的速度和效率提高一倍。

2.常清洗:半个月到一个月一次  
闲置的空调使用前需充分清洁。清洁时不仅要清洁滤网,空气和冷凝水经过的管道包括机芯都需要清洁。即使持续使用,也需定期清洁,尤其是排水管,以半个月到1个月清洗1次为宜。

一般情况下,汽车空调滤网每个月要清洗一次,可以根据使用频率和环境适当调整过滤网清洗周期。当汽车空调出现异味时一定要清洗,并查看滤网是否发霉,如果发霉要及时更换。

3.勿贪凉:警惕忽冷忽热诱发疾病  
睡眠时使用空调,也要注意使用夜间模式或睡眠模式,开启定时模式,调高温度,调低风量,不直接让冷风长时间吹着身体。



# 高血压患者戒烟的好处

高血压是最常见的慢性非传染性疾病,分为原发性高血压和继发性高血压。90%以上的原发性高血压病因不明,无法根治。但是高血压的危险因素是比较明确的,如:长期高盐饮食、过量饮酒、超重/肥胖、精神过度紧张等。此外,大量研究表明,吸烟也是高血压的一项重要危险因素。

一、吸烟与高血压  
吸烟会诱发和加剧对高血压患者血管的损害,加重高血压病情。吸烟产生的尼古丁、一氧化碳和大量的氧自由基等有害物质,通过不同的作用机制,引起心跳加快、血压升高、血管组织损伤,导致血管壁增厚、硬度增加、弹性下降,而血管的损害又会使血压升高。于是血压的升高和血管的损害互相加重,恶性循环。

二、戒烟后不同时段机体的惊喜变化  
20分钟,心率和血压会相应下降。  
12小时,血液中的一氧化碳浓度下降至正常值。  
2-12周,心血管系统功能改善,肺功能提高。  
1-9个月,咳嗽气短情况好转。  
1年,冠心病风险降为吸烟人群的一半。  
5年,发生中风的风险开始下降。  
10年,肺癌的风险会降至吸烟人群的一半左右,发生口腔癌、喉癌、食道癌、膀胱癌、宫颈癌和胰腺癌的风险也会降低。  
15年,发生冠心病的风险降低至非吸烟人群水平。

如果你是高血压患者,请赶快戒烟!戒烟不仅可以有效地提高降压药的疗效,有效地控制血压,还可以改善远期预后,提高生活质量,延长寿命。

