

想「摘镜」

先了解这些知识点



□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

高考结束后，不少眼科医疗机构迎来了“摘镜潮”，一如往年的暑假，这也是做近视矫正手术的高峰期。哪种手术方式更好？分别适合哪类人群？记者就这些问题采访了潍坊眼科医院屈光手术中心副主任医师赵静静。

赵静静表示，目前，主流的近视矫正手术分为角膜激光类近视手术和晶体植入手术这两类。角膜激光类近视手术包括全飞秒手术、半飞秒手术、Smart全激光手术等，都是通过切削角膜来实现近视矫正的目的。

全飞秒手术 微创全飞秒手术指的是飞秒激光小切口基质透镜取出术，全程使用飞秒激光在角膜基质层内制作微透镜，再通过极小的飞秒激光切口，将微透镜取出。相当于在角膜上制作一副镜片以达到矫正近视的目的。

矫正范围 适合年龄在18岁-45岁，近视100度-1100度、散光500度以内，且近两年度数稳定的患者。微创全飞秒手术仅2至4毫米超微小激光切口，角膜表层神经保持较好，角膜生物力学稳定性和安全性较高。

半飞秒手术 微创半飞秒手术分两步。第一步用飞秒激光打开角膜，然后掀开角膜，制作一个角膜瓣；第二步是用准分子激光消融一部分角膜组织，再把角膜盖回去，改变角膜曲率从而矫正近视。

矫正范围 该手术矫正的范围更广，

近视1200度以下、散光600度以下、远视600度以下。

Smart全激光手术 该手术是德国阿玛仕准分子全新推出的屈光手术方式，手术由准分子激光一步完成角膜上皮切削和屈光不正的精确矫正。

矫正范围 近视800度以下、散光600度以下、远视600度以下。

ICL晶体植入术 ICL晶体植入术就是在晶体前面再放一个人工晶体来矫正视力，类似在眼睛内植入一个隐形眼镜。

矫正范围 ICL晶体植入术很适合高度近视及超高度近视人群，它可以矫正近视1800度以下、散光600度以下。

赵静静提醒，每个人的眼部情况不一样，适合的近视手术也不尽相同，需根据检查的结果和医生的建议来考虑。医院会根据患者差异化的眼部条件和用眼需求，根据术前与患者的沟通谈话、眼部检查，设计和实施适合患者的个性化手术方案，术后进行定期复查和眼健康管理，将视力提高与视觉质量改善作为双重目标，为患者提供看得清又看得舒适的术后体验。

定期检查 避免节育环“长肉里”

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 栾爱爱

你知道宫内节育环是有“寿命”的吗？如果不及时取出，可能会“长肉里”，只能通过住院手术才能取出来。日前，记者采访了潍坊市妇幼保健院潍城院区妇科主任宋涛，讲解关于宫内节育环嵌顿的相关知识。

宋涛表示，节育环嵌顿是指多种原因导致节育环部分或者全部嵌入了子宫黏膜层或肌层的一种病理表现。可能会导致避孕失败、出血、妇科炎症或腹痛，严重时甚至可能穿透子宫，进入腹腔，有损伤脏器的风险。

如何避免宫内节育环嵌顿？

宋涛表示，对于医生来说，在放置节育环前，应根据患者子宫的大小、形态等，选择合适的节育环型号，确保节育环能够适应子宫腔形态。对于患者来说，放置节育环后，应定期进行妇科检查，了解节育环的位置、形态等情况。若发现月经量突然过多、腹部疼痛、阴道不规则出血等异常情况，应及时就医，查明原因并妥善处理。

此外，注意宫内节育环的使用年限，到期后应及时取出或更换。女性绝经后的半年到一年，应到医院评估后取环。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 韩莎莎

三伏贴到底怎么贴

三伏贴是一种传统的中医外治法，利用夏季气候炎热、人体阳气最旺盛的客观条件，配合外用辛香之药，贴敷于人体特定穴位，以调理气血、疏通经络、振奋阳气、鼓舞正气，达到提高机体免疫力和防病的目的。对于妇女和儿童，三伏贴的适应症有哪些？贴敷要注意什么？记者日前采访了潍坊市妇幼保健院中医药推进办公室的主治中医师李继晖。

李继晖表示，潍坊市妇幼保健院三伏贴专注妇女儿童穴位贴敷，主要应用于以下几个方面：

一是肺系病，如过敏性鼻炎、慢性咽炎、过敏性哮喘、慢性支气管炎、咳嗽、感冒、肺炎恢复期。二是脾胃病，如胃肠功能紊乱、肠系膜淋巴结肿大、消化不良、挑食厌食、生长发育缓慢、慢性胃炎、慢性腹泻、消瘦等。三是关节痹病，如颈椎病、腰椎病、肩周炎、各种关节炎、筋膜炎等。四是妇科病，如痛经、月经不调、产后身痛、产后体弱、产后汗多等。五是体虚诸症，如体虚易感、气短无力、四肢冰凉、神疲乏力、亚健康状态等。

贴敷具体时间为：

初伏：7月15日-7月24日；中伏：7月25日-8月3日；加强：8月4日-8月13日；末伏：8月14日-8月23日。

一般成人贴敷6小时-8小时。儿童贴敷2小时-4小时，根据个体差异贴敷时间可以适当调整。

贴敷三伏贴时，衣着应宽松舒适，方便贴敷。贴敷当日不宜洗澡，因贴敷后穴道开放，易受寒，降低疗效。

贴敷期间饮食宜清淡，忌食海鲜等腥膻食物，忌食狗肉等发物，忌食生冷、辛辣的食物。避免感冒受凉，勿剧烈运动，出汗极易导致三伏贴脱落。

贴敷后局部皮肤微红、轻度瘙痒或者有色素沉着均为正常反应，若皮肤局部出现刺痒难忍、灼热、疼痛感觉，应立即取下药膏，禁止抓挠，一般可自行痊愈。若皮肤出现红肿、水泡等严重反应，需及时就医。不要盲目自行延长贴药时间。

三伏贴不是人人都能用，要严格按照医嘱来贴。处在急性感染性疾病发热期人群；患有艾滋病、肺结核等传染病者；患有严重皮肤病、局部皮肤溃破者；特殊体质，对中药及敷贴过敏者；中医辨证为阴虚火旺者、孕妇都不适宜贴敷三伏贴。

胎位异常 试试这几种方法

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 王娜

臀位是一种比较常见的异常胎位，如孕32周之后臀位仍未纠正，则考虑人为干预。常见的纠正胎位的方法有胸膝位纠正法、艾灸纠正法及外倒转术等。日前，潍坊市人民医院产科医学中心医生孟祥程介绍了这几种方法的相关知识点。

胸膝位纠正法 该方法一般在饭前或进食后两小时，或者早晨起床和晚上睡前操作。孕妇需排空膀胱，双膝稍分开与肩同宽，跪于床上。大腿要与床面垂直，小腿与大腿成直角。胸肩尽量与床贴紧，头歪向一侧。尽量抬高臀部，形成臀部高头部低的位置。将前臂伸直，或将双手放在头的两侧。这种姿势的高低落差越大越好。每天做两次，开始时每次三到五分钟，以后增至每次十五到二十分钟。这种方法可以帮助胎儿退出盆腔，增加胎儿转为头位的机会。运用这种方法时不要过于勉强，如有不适立即停止。

艾灸纠正法 该方法要在医生的指导下进行。用陈艾叶同时灸双侧至阴穴，每日一次到两次，每次十分钟到十五分钟，五次为一个疗程，配合胸膝位纠正法疗效更佳。

外倒转术 通过手法干预，将非头位（臀位、横位）转为头位。具备阴道分娩条件的非头位孕妇，孕37周可以开始进行胎位外倒转术，一般建议在39周前完成外倒转。步骤大致为：平躺检查胎位、托臀、推臀回转、推臀后观察、调整胎位、术后观察。进行外倒转术有一定的风险，可能会出现持续的胎心减缓、胎盘早剥、胎膜破裂、脐带脱垂等情况，但几率非常低。要密切观察孕妇情况，出现问题停止操作，行急诊剖宫产手术终止妊娠。

妇幼知识 一点通

