

暑期学子扎堆“摘镜” 近视手术迎全年高峰

专家提醒：术前检查、术后护眼皆关键

高考结束后,随着暑期的到来,近视手术迎来就诊高峰。7月3日上午9点,无锡市第二人民医院(江南大学附属中心医院)眼科门诊前已排起了长队,在近视激光治疗部,十几位预约了手术的学生及家长正认真听着医生讲解术前及术后注意事项。

“六、七月份一般是全年近视手术的高峰期,主要是学生群体,手术量通常能占到全年的三分之一左右。”市二院眼科主任医师邹广程介绍,目前医院近视手术已处于饱和状态,每周大约有60台近视手术。

在眼科手术候诊区,记者随机采访了几位等待手术的学生和陪同的家长。马先生表示:“高考结束后,考虑到孩子以后上大学、找工作,视力好会有更多选择,趁着暑期就带她来做手术。”在选择近视手术前,他和女儿也做了很多功课,对比了不同的医院和手

术方式,还向很多做过近视手术的亲戚朋友取经,最终下定决心来做手术。目前大二在读的小唐则是怀揣着参军入伍的梦想,选择在暑期通过全飞秒手术来矫正视力,为投身军旅扫除障碍。

邹广程介绍,当前主流的近视手术主要分为三类,分别是半飞秒激光手术、全飞秒激光手术以及晶体植入手术。这些手术方式各有特点和适应人群,为不同眼部条件和需求的患者提供了多样化选择。

对于有意向进行近视手术的人群,邹广程给出了专业建议。年龄在18至45岁之间,屈光度在两年内保持稳定,波动不超过50度,是适合手术的基础条件;此外,手术前患者还需接受详细的眼部及全身检查,患有圆锥角膜、青光眼、白内障、视网膜病变等眼部疾病,以及处于甲亢、甲减服药期间,患有不可控制的糖尿病等全身性疾



病的人群不适合做手术。值得注意的是,处于妊娠期的女性不建议进行手术,哺乳期女性则建议在哺乳结束三个月后再考虑手术。

邹广程强调,虽然近视手术能帮助患者摘掉眼镜,但并未改变近视的本质。因此,患者术后仍需重视用眼健康,控制电子产品使用时间,避免长时间高强度用眼。特别是高度近视患者,即便进行了手术,视网膜病变的风险依然存在,建议每年进行视网膜检查,以便及时发现潜在问题。

(黄琳)

五彩果蔬可护心

营养学家建议要吃多彩的水果和蔬菜。这不仅仅是因为它们看起来很漂亮,而且每种颜色都代表着我们身体所需的不同营养素。那么,多彩的食物对我们的身体健康有什么好处呢?

红色水果和蔬菜富含类胡萝卜素。这些类胡萝卜素存在于番茄、苹果、樱桃、西瓜、红葡萄、草莓和辣椒中。类胡萝卜素被称为抗氧化剂,可以清除体内自由基。自由基会引起氧化应激进而破坏我们体内的蛋白质、细胞膜和DNA,导致衰老、炎症和疾病,包括癌症和心脏病。饮食中的抗氧化剂可以降低氧化应激,并降低患关节炎、2型糖尿病、心脏病、中风和癌症等多种疾病的风险。

橙色水果和蔬菜也含有类胡萝卜素,与红色果蔬略不同的是,它们含有α胡萝卜素和β胡萝卜素、姜黄素等。胡萝卜、南瓜、杏、柑橘、橙子中都含有这些成分。α胡萝卜素和β胡萝卜素在体内可转化为维生素A,对眼睛和视力很重要。维生素A还能消除体内自由基,从而降低患癌症和心脏病的风险。

黄色水果和蔬菜也含有类胡萝卜素,但它们还含有叶黄素、玉米黄质等其他植物营养素。苹果、梨、香蕉、柠檬和菠萝中都富含这些成分。这些营养素对眼睛健康特别有好处,可以降低年龄相关性黄斑变性的风险。这些植物营养素还可以吸收紫外线,充当眼睛的防晒霜,保护眼睛免受阳光伤害。

绿色水果和蔬菜含有许多植物营养素,包括叶绿素、儿茶素、植物甾醇以及叶酸。鳄梨、甘蓝、苹果、梨、绿茶和绿叶蔬菜中都含有这些成分。这些营养素也具有抗氧化剂的作用,因此具有与红色水果和蔬菜一样的益处。此外,这些营养素还有助于使我们的血管更具弹性,改善血液循环,降低血压以及患心脏和其他血管疾病的风险。叶酸有助于降低婴儿神经管缺陷(如脊柱裂)的风险。

蓝色和紫色的水果和蔬菜含有花青素、白藜芦醇等,如黑莓、蓝莓、无花果、李子和紫葡萄。花青素具有抗氧化特性,有助于降低患癌症、心脏病和中风的风险。最近的证据表明,它们也可以改善记忆力,因为这些成分通过改善脑细胞之间的信号传导提高大脑可塑性。

棕色和白色的水果和蔬菜如大蒜、土豆和香蕉,富含黄酮类化合物,其中包括芹菜素、木犀草素等。黄酮类化合物中有药用价值的化合物很多,这些化合物能降低血管的脆性,改善血管的通透性,降低血脂和胆固醇。黄酮类化合物有提高机体抗氧化及清除自由基的能力。

(北京青年报)

多地联动、线上线下融合 “冬病夏治”惠民活动启动

七月骄阳似火,锡城热情涌动。随着气温一天天升高,今年的“三伏”离我们也越来越近了,“三伏”是一年中 hottest 的日子,也是冬病夏治的最佳时机。

7月1日上午,无锡市中医医院门诊大厅人头攒动,“2025年冬病夏治惠民活动”启动仪式如约举行。无锡市中医医院城市医疗集团各成员单位同步响应、多地联动、线上线下融合,共同奏响中医药守护全民健康的盛夏乐章。

“冬病夏治,凝聚着‘天人合一’的古老智慧与‘未病先防’的前瞻理念。”市中医医院副院长张亚峰在致辞中强调,作为无锡中医药事业的引领者,医院深植龙砂医学流派精髓,今年特别整合呼吸科、儿科、治未病科等19大专

科力量,推出“顺时施治”特色方案。其疗法严格遵循昼夜节律与节气规律,通过贴敷、汤剂、膏方、针灸等多元手段,为患者量身定制全方位调理方案,让古老智慧在精准医疗时代焕发新生。

养生气功《八段锦》拉开序幕后,门诊大厅迅速化作中医药服务的“健康集市”。以省名中医、呼吸科主任中医师壮健、消化科主任中医师戴高中领衔,骨伤科主任中医师吴毛、治未病科副主任中医师谭广兴、妇科主任中医师毛利云、儿科副主任中医师李涛等专家组成的义诊团队前,市民们有序排队候诊。

“一吹空调就喉鸣痰多,三十多年的老毛病了!”壮健接诊的吴女士(化姓)长期受“产后寒”困

扰,今年症状加重。经辨证,壮健确诊其为哮喘,是典型的“冬病”,建议通过中药内服配合三伏贴敷,借夏日阳气强化调理。戴高中中的诊台前,患心脑血管病、肾结石支架术后的刘阿姨(化姓)正倾诉口苦、腹胀、便秘、失眠等苦楚。戴高中不仅精准判断其“肾水虚寒,不能濡养肝木”,更敏锐发现长期用药导致的低钾风险,当场调整药方,并耐心疏导其因照料老伴产生的焦虑情绪:“消化病常与心结相连,疏肝解郁才能标本兼治。”

互动体验区亦是人头攒动。市民们驻足品鉴消暑养生的龙砂特色酸梅汤,欣赏琳琅满目的中医药文创产品,亲身感受耳穴压豆、刮痧等非药物疗法的奇妙。

此次惠民活动突破物理界限,借力“云”端构建广阔健康传播场域。在主持人引导下,心血管科、肿瘤科、耳鼻咽喉科、皮肤科等专家轮番出镜,还深入传统疗法中心,通过生动访谈与直观演示,将“冬病夏治”机理与各科特色优势清晰传递。市第二中医医院、梁溪分部、惠山分部、锡山区中医医院、新吴区中医医院的宣传片适时插播,医疗集团内各成员单位接力互动,让传统中医药智慧乘着数字化的翅膀,飞入锡城千家万户的屏幕。

值此建党纪念日,这场活动既是医学智慧的生动实践,也是“健康中国”战略在无锡的生动落地。

(王菁)

