

我国屈光矫正手术每年超170万例，学生和女性是主角

# 为了摘镜，你愿意做近视手术吗？

健康新视界

中国妇女报全媒体记者 杨娜

据统计，目前我国近视患者已超6亿人，近视率是世界平均水平的1.5倍，居世界之首达48.5%；其中致盲风险高的高度近视患者所占比例已达30%。为了摆脱戴眼镜带来的不便，很多人选择了做近视手术来矫正视力。今年最新发布的《国人近视手术白皮书》(以下简称“白皮书”)显示，2020年我国有效屈光手术量较2018年增长了近75%，其中最主要是20-24岁的青年学生；因为女性对颜值、生活品质等要求更高，故在25-34岁上班族中，女性选择近视手术意愿更强烈占比达67%。

然而，国人对近视手术的认知仍低于欧美国家。“白皮书”显示，2020年中国每1千人中只有0.5人接受近视手术，而美国有1.7人，欧洲1.1人，韩国则达到了2.9人。现实生活仍有许多人对是否要做近视手术犹豫不决，担心手术会有风险或后遗症。为此，中国妇女报全媒体记者近日采访了首都医科大学附属北京朝阳医院眼科医生崔浩然博士，让专家带我们去了解关于“近视手术的那些事儿”。

近视手术只能做到屈光矫正，做手术需满足五大条件

记者查阅资料发现，激光角膜屈光手术在中国已开展了近30年，从最早的每年几百人接受手术，到2018年达到100万例。2008年美国国家航天局批准了角膜屈光手术应用于宇航员和航天工作人员，4年后发表论文章称：做过近视手术后，宇航员的眼睛并未受到影响，这种手术是隐形眼镜、框架眼镜安全有效的替代。

术后视力也是衡量手术效果的重要指标之一。“白皮书”对综合各术式的术后视力均值分析可以看出，患者裸眼远视力均值从术前的0.08提升至术后1周的接近1.1，术后1年则超过1.1。

崔浩然向记者介绍说：“通常我们说的近视手术(屈光矫正手术)，就是改变角膜或晶状体的曲率，让光线重新聚焦在视网膜上。近视手术只能做到屈光矫正，也就是通过手术方式达到不用戴眼镜的目的，而不能根本消除近视带来的眼底结构上的变化。”

崔浩然提醒，如果想进行屈光矫正手术至少需要满足以下条件：1.患者本人有强烈摘镜愿望，对手术效果有合理期望。2.年龄在18周岁以上。3.近两年近视度数稳定，每年增长的近视度数不超过50度，近视在1200度以下，远视600度以下、散光600度以内。4.戴角膜接触镜的人：软镜应佩戴2周以上，硬镜应佩戴4周以上，OK镜应佩戴1-3个月以上。5.没有活动性的眼部炎症或感染，没有不适合做手术的全身疾病等。

近视手术需先做术前检查评估，近视1000度以上不宜手术

崔浩然介绍，现在主流的屈光矫正手术包括两大类，激光手术和晶体植入手术(ICL)。激光手术又分为表层手术(Trans-PRK)、半飞秒手术(LASIK)和全飞秒手术(SMILE)。它

们都是通过激光对角膜形状进行打磨削薄，使得角膜屈光能力发生变化，就像把近视眼需要的眼镜度数直接“雕刻”在角膜上。

表层手术只适合800度以下近视人群，它是通过激光直接在角膜表面操作，切削掉一部分角膜组织。崔浩然解释说：“这种手术由于直接去掉了角膜最上层——角膜上皮，术后24-48小时内的不适感会比较强，很多人会有较为强烈的异物感且伴有流泪。这种手术优点在于角膜上皮重新修复后，角膜结构更为完整，安全性较好，而且价格较低。”

半飞秒手术和全飞秒手术是能够保留角膜上皮的激光手术。崔浩然指出，半飞秒手术是通过激光在角膜表面掀起一个“盖子”，将角膜中间部分暴露并用激光进行打磨，之后再把角膜的盖子重新盖回去。“这种手术在世界范围内开展最为广泛，能够矫正的近视度数范围比较广，而且术后一般没有特别明显的不适感，但由于角膜表面存在一个因手术而掀起的‘盖子’——角膜瓣，所以在外力作用下存在角膜瓣移位风险，而且切口恢复时间也比较长。”崔浩然说。

崔浩然介绍，全飞秒手术则是用飞秒激光在角膜内部镂空“雕刻”一个透镜，之后再从角膜周边雕刻一个2-4毫米大小的微小切口，由手术医生将激光“雕刻”出的透镜从切口取出。由于全飞秒手术没有把角膜掀开，不存在角膜瓣，也就避免了角膜瓣可能移位导致的术后并发症，而且手术伤口小、愈合快，手术过程也比较舒适，术后恢复也更快。“全飞秒手术由于手术设计本身需要切削的角膜较多，所以对患者角膜厚度要求比较高，不适用于角膜较薄的人。”崔浩然提醒说。

晶体植入手术(ICL)则是通过微小切口将一枚合适度数的人工晶体放在眼睛虹膜和自然

晶状体之间，如同一个眼睛内置的“隐形眼镜”，达到术后不用佩戴眼镜的效果。崔浩然解释说：“这种手术不需要在角膜进行雕刻，所以适用的近视度数非常广泛，而且具有可逆性，有些患者将来后悔了还可以把植入的人工晶体取出来。但ICL手术由于是内眼手术，所以对手术医生的技术要求较高，相比其他几种手术多了眼内炎、白内障和青光眼等相关并发症的风险，且价格较高。”

崔浩然还提醒，激光手术对角膜的厚度有所要求，不同手术方式对角膜的条件要求也各不相同。患者需要通过详细的术前检查进行评估后才能确定是否满足手术条件以及适合的手术方式。一般情况下，低度近视(300度以下)可选择的手术方式范围较广，而中度近视(300-600度)的人，如果角膜比较薄，可以选择表层手术或ICL，部分角膜厚度适合的人也可选择做半飞秒或全飞秒。对于高度近视(600度以上)的人来说，只有角膜较厚的才能进行半飞秒或全飞秒，否则都只能进行ICL手术，但一般不推荐1000度以上的人选择激光手术矫正视力。

近视手术后应注意用眼卫生，避免手术效果回退

做完近视手术后，需要注意什么呢？崔浩然建议，术后当天不要洗头、洗澡；表层手术恢复时间较长，通常需要3-5天；其他几种手术方式一般第2天就能开始正常工作。这些手术后都需要使用一段时间的眼药水，并且定期回医院复查，表层手术后复查频率比其他方式高。另外需注意，术后一周内尽量避免洗眼时的水进入眼睛，一周后再化眼妆，如果要佩戴美瞳，建议在术后三个月后再佩戴。

防病鲜知道

## 家里家外都是“老大” 女性更易发生心肌梗死

在家里和在工作上独揽“老大”角色的女性，与只统领一个领域的相比，更容易遭遇心肌梗死。美国一个新研究发现，“双重压力”使女性心脏更加不堪重负，与精神抑郁、喝酒、抽烟、业余时间体育活动少、身体质量指数大、高血压、糖尿病和高血脂这些因素比起来，更加伤人。

这个研究追踪了80825名参加人员，从1991年到2015年历时将近15年。研究发现，过了更年期后的女性，承担高负荷的双重角色，遭遇心肌梗死的可能性会升高20%。其他一些原因，比如给人生造成创伤的事件，包括离婚或配偶死亡，以及社会经济问题，使发生心肌梗死的概率上升12%。这篇文章的共同第一作者王蕊说：“我们想提醒女性，精神压力对人体健康造成的威胁，不能被忽视。”(胡珍)

## 产后抑郁症可能给女性带来经济困难

发表在最近出版的《美国预防医学杂志》上的一项新研究表明，除了对心理健康的严重影响，产后抑郁症还会给受影响的女性带来长期的经济困难。研究人员表示，这项研究突出了筛查和扩大低收入孕妇和产后妇女获得心理健康支持服务的重要性。

在这项研究中，美国罗格斯大学新布伦瑞克分校的研究人员分析了4300多名美国女性的数据，这些女性在1998年至2000年期间生过孩子，并一直跟踪到2017年。约12%的女性在产后一年内达到重度抑郁症的标准。

研究结果显示，产后第一年的抑郁症与长达15年的经济困难密切相关，比如难以支付医疗费用、水电设施关闭、无力支付账单，甚至被驱逐和无家可归。而且，产后抑郁症还与产后3年内失业和产后3~9年内贫困有关。(方卓)

## 吃蔬菜放屁增多 说明身体很健康

西班牙巴塞罗那肝脏和消化系统疾病网络生物医学研究中心的研究人员，对植物为主的地中海式饮食和含有少量果蔬的西式饮食进行比较。研究发现，植物性饮食会导致人们放屁增多，但这是好现象。

研究纳入18-38岁的健康男女，按照随机分配的原则，每个受试者被要求连续两周摄入其中一类饮食，暂停一段时间后，再换到另外一类饮食，时长为两周。

通过对受试者每天放屁次数的记录分析，研究人员发现，在植物性饮食试验中，受试者平均每天放屁的次数是摄入西方饮食时的7倍。食用植物性食物导致放屁次数增加，而这些屁是肠道细菌发酵植物纤维的产物。多数情况，放屁是健康饮食和结肠健康的标志。(敏敏)

## 血糖高，易掉牙

近期，日本滋贺医科大学内分泌与肾脏内科研究小组在《国际糖尿病学》杂志发表的一项横断面研究报告称，血糖控制与天然牙齿数量密切相关，糖化血红蛋白白蛋白和空腹血糖值越高，牙齿越少。

研究小组利用一个含健康保险索赔和体检数据库的数据，将符合纳入标准的年龄20-74岁的23万多名参与者纳入研究。结果发现，30岁及以上年龄，糖化血红蛋白白蛋白越高，牙齿数量越少；30-69岁年龄段空腹血糖值越高，牙齿数量越少。且上述情况如果与吸烟叠加，牙齿数量减少风险更大。(夏晋)

女性健康

北京朝阳医院乳腺外科 李杰

## 乳腺疾病真是气出来的？

不少人认为女性的乳腺疾病与生气、情绪不佳有关，真的是这样吗？这个说法并不全对。

乳腺疾病有三大症状，乳房疼痛、乳房内出现肿块以及乳头溢液。这其中，乳房的疼痛与女性的情绪变化、劳累、精神负担重以及缺乏睡眠等确有很大关系。这是因为以上因素间接影响到女性体内激素的分泌和变化。而乳腺则是雌激素的靶器官，激素水平的不稳定，会让乳腺出现腺体增生、复原不良等情况，从而导致出现乳房疼痛。

由此可见，部分乳房疼痛的症状是与情绪变化有关的。不过，乳腺癌或者乳腺内的良性肿瘤则与日常情绪变化关系不大。除非是极端情绪变化，比如重大悲痛、重大打击，无法自拔而诱发人体内某些癌症基因，导致体内细胞的癌变。但这种情况也不仅仅局限于乳腺癌。

## 幼儿“定点哭”，或是肠绞痛

吴志 李政

家住福州市的豆豆刚出生2周，这几天一到夜间就大哭起来，手脚不安地乱动，抱也不行，摇也不成。解放军联勤保障部队第九〇〇医院儿科副主任医师王承峰给豆豆检查后认为，豆豆可能是患上了肠绞痛。

肠绞痛又叫婴儿肠痉挛，多发生在出生后2周到4个月的宝宝，表现为每天定点哭闹。通常定义为连续1周或以上，每周超过3天，每天3小时以上的无法安抚的哭闹。王承峰表示，目前婴儿肠绞痛发病机制尚不清楚。这类宝宝哭闹常发生在夜里尤其是傍晚6点以后，宝宝会声嘶力竭地大哭，两脚乱蹬乱踢，且难以安抚，直至宝宝哭累了才会停止。王承峰说，导致婴儿肠绞痛的原因

可能是肠道菌群失调、乳糖不耐受、牛奶蛋白过敏、喂养不当、睡眠问题、母亲孕期或产后吸烟，或者烟草暴露、母亲无喂养经验且焦虑。

肠绞痛是一种自限性行为综合征，到一定时间会自然好转。王承峰建议，6个月前提倡母乳喂养，如果找不到明确引起肠绞痛的病因，不要给肠绞痛宝宝喂太饱，喂奶时让宝宝保持上身竖直。妈妈在饮食上应避免摄入花生、大豆及含咖啡因的食物。

王承峰指出，家长可定时将手捂热，给宝宝做个全身按摩，重点按摩小腹部，以顺时针方向轻柔小肚皮，帮助排气。



还可以将宝宝趴放在手臂上，头靠在臂弯，另一只手可轻抚宝宝后背，动作幅度不要太大，如果宝宝出现明显抗拒，就要立刻停止。王承峰提醒家长，做这套动作时要避开宝宝刚吃饱的时间。平时，用小被子将宝宝轻轻包裹起来，让宝宝有安全感。

儿童健康