

配戴老花镜 这些情况要了解

对于老花眼,目前没有特效的治疗方法,主要是通过验光,配戴合适度数的老花眼镜进行矫正。

生活中,常能看到老花镜的宣传广告中出现“智能眼镜”“自动调焦”“防蓝光”等词语,也有很多成品老花镜声称适合某些度数范围内的所有人,那么,这些说法有科学依据吗?

成品老花镜能戴吗

治疗老视,目前最常用的方法是验光配老花镜。就像近视、远视、散光等各种屈光不正的光学矫正一样,老视的镜片矫正同样需要遵循“清晰、舒适、持久”的原则。验配师会根据患者的屈光不正、工作距离、残存调节等参数,为其个性化

验配老花镜。

不合适的球镜、散光度数以及位置都可能引起患者视物模糊或眼部不适;不合适的瞳距则会引出明显的隐斜视,同样可导致患者视物模糊、疲劳、眼胀等不适。成品老花镜的参数都为固定值,很难符合患者自身情况。因此,患者佩戴这样的成品老花镜后,往往会出现眼部疲劳、视物模糊等不适症状。

“防蓝光”老花镜能保护眼睛吗

在自然光线中,能够被人眼识别的光为可见光。不同颜色的可见光波长不同,其中蓝光波长为400~500纳米,属于短波长,具有能量高、穿透力强的特点。太阳光中25%~30%是蓝光,手机、平板、电脑屏幕、

LED灯等电子设备发出的光线中都含有蓝光。

防蓝光的设计理论上可以减少视网膜过多吸收高能短波蓝光,从而避免蓝光导致视网膜组织过氧化而受到损伤,这对于有黄斑变性的老年患者可能是有益的。

老花镜是否可以“智能调焦”

为了满足患者在不同工作距离都能清晰、舒适地看清物体的要求,市场上双光老花镜和多焦渐进老花镜应运而生。其基本原理都是将镜片的不同部位分别对应不同的工作距离,一般来说,平视正前方时为看远,随着目标逐渐移近,所用光学区域逐渐下移,逐渐适量增加一定正球镜以弥补调节,

从而达到通过镜片的不同部位,看清远距离、中距离、近距离物体的目的。

老视患者可以做手术吗

在临床上,有些近视合并老视的患者在进行角膜屈光手术时,进行多焦点准分子激光原位角膜磨镶术后,获得了一定的假调节,其实是通过手术形成了多个焦点;还有些白内障合并老视的患者,通过植入多焦人工晶体实现了看远、看近都清晰的效果。但这些都属于有创治疗,有潜在的术后并发症风险,需要经过医生的专业评估才能进行。

总之,个性化验配老花镜仍是大多数老视患者的首选。

王丹/文

发泄情绪也讲究方式方法



发泄释放负面的、压抑的情绪,会使人感觉很好。人际关系、工作、财务和歧视是日常压力源中的一部分,这种压力会增加患心血管疾病的风险,而释放或管理压力可以改善身心健康,降低患心血管疾病的风险。

哈佛医学院精神病学助理教授米尔斯坦说,向拥有强大社会支持网络中的人发泄是减少日常压力源影响的一种方法。给朋友打电话,把情绪发泄出来会很有帮助。它帮助你感到与社会支持网络的联系,这是生活满意度和整体幸福感的重要决定因素。

与支持你感受的人交谈可能会有所帮助,不过,向一个无视你感受的人发泄情绪可能是有害的。分享却得不到对方的回应,可能会让你觉得自己没有价值,或者不可爱。如果听者放大了你的负面情绪,发泄可能适得其反。

研究发现,表达性写作对健康也有很多好处。表达性写作就是每天写下自己的感受,它已被证明有助于从创伤经历中愈合,并有助于降低血压,增强免疫系统,改善睡眠,减轻抑郁和疼痛。

无论是在纸上还是当面释放情绪,研究人员建议要找对方法,在发泄过程结束时,要把注意力集中在自己感激的事情上,这有助于恢复积极的情绪。

还可以制定一个放松计划,比如深呼吸或冥想;锻炼也可以缓解压力,释放负面情绪;幽默也是一种很好的应对策略,向一个有幽默感的朋友发泄可能会有双倍的帮助。

王岚/文

专家提醒

四个好习惯助您养好肾

以下四个习惯有利于保护肾脏:

1. 饮食健康。有利于肾脏的饮食包括高蛋白、高维生素、低胆固醇、低盐的食物。

2. 适量运动。适量的运动有助于人体阳气的生发,改善新陈代谢,调和气血,从而达到保护肾脏的作用。

3. 不滥用药物。出现身体不适,用药需谨慎。多数药物会通过肾脏代谢,使用药物过量,可能导致肾脏损伤。

4. 保证充足睡眠。伤肾的不良习惯包括熬夜。很多临床研究表明,肾病患者睡眠时间保持在7-9小时最为适合。

石家庄市第三医院肾病科 李小洁

眼睛生病或因甲状腺引起

当出现眼球突出、眼睑退缩、球结膜水肿时,大多数人的第一反应是去看眼科。殊不知,这些症状有可能是甲状腺疾病引起的。

甲状腺相关眼病也称作浸润性眼病、Graves眼病,是甲状腺功能异常导致眼部损伤所引起的,属于自身免疫性疾病。其发病机制是由于甲状腺和眼眶周围、眶内组织的免疫特性细胞受到自身免疫攻击的炎症反应。

甲状腺相关的眼病可以是甲状腺疾病的一部分,也可以是独立的器官特异性自身免疫系统的“缺失”。很多甲状腺相关眼病患者认为,只有甲亢突眼、脖子粗才是甲状腺异常的典型标志,却不知道眼睛红肿、

畏光、流泪、复视、眼睑退缩、眼睑闭合不全等眼部症状,也与甲状腺异常密切相关。比如,正常情况下,人体黑眼珠上下边缘基本与眼睑相邻,无明显眼白露出,但当上下眼睑出现明显退缩时,会造成黑眼珠上下眼白露出增多、睑裂增大;如果上下眼睑、结膜、内眼角部位出现反复红肿情况,人们常会以为是疲劳或者是结膜炎造成的,其实以上症状都可能是甲状腺异常惹的祸。

长期吸烟是促使甲状腺相关眼病发病或病情快速进展的一个重要危险因素。因此,甲状腺异常患者需尽快戒烟,以减少或减轻甲状腺相关眼病的发展概率。

一旦确诊为甲状腺相关



眼病,也不必过于紧张。大多数患者在甲状腺功能恢复正常后,眼部症状或体征也会自行缓解或消失。

但对某些患者来说,早期病情处于不稳定状态时,除了严密控制甲状腺功能,还可全身或局部使用激素治疗,或眼眶局部放射治疗。如果病情和甲状腺功能稳定后,眼部不适症状依然存在,还可考虑手术治疗。

浩东/文

四类药开封后需注意使用期限

开封后的药物比较容易受潮、变质,一些特殊的药品开封后要在规定时间内使用。

眼药水、眼药膏。眼药水、眼药膏开封后的使用期限不超过一个月,有的眼药制剂开封后使用期限更短,比如还原型谷胱甘肽滴眼液开封

后应在3周内使用,重组人表皮生长因子滴眼液开封后应在1周内使用。

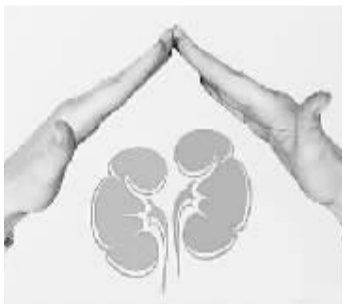
散装药。如果医生开的是拆散的药,用塑料袋或纸袋包住的,最好在一个月内用完。

胰岛素。未拆封的胰岛素要保存在冰箱冷藏室,一旦开封,在室温下保存不超过

一个月。

口服液。瓶装口服液开封后,要根据说明1~4周用完。开封时间较久再次服用时应注意观察溶液是否澄清,如出现大量气泡、絮状混悬物、沉淀物或变色、结晶,说明已经变质,不能再服用。

会哲/文



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观念

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台