

屈光手术前 这些手术方式得了解

升学季、征兵季、招飞考试、公务员考试……如今，各种考试都对视力提出了相应的要求。无论是近视、远视或是散光，当屈光手术成为我们摘镜的选择时，全方位地了解屈光手术很重要。屈光手术主要分为角膜屈光手术及晶体屈光手术。

1.全飞秒激光手术

全飞秒激光手术(SMILE术)是目前全球最先进的角膜屈光手术方式。手术全程采用飞秒激光扫描，通过2mm切口取出角膜层间透镜，手术过程无刀、无瓣、微创、快速，手术更为精准、更安全。无需制作及掀开角膜瓣，最大限度地保持了角膜表面生物力学的完整性及原生自然的表面张力，避免了传统LASIK术后上皮植入、角膜瓣移位等潜在风险，更能满足警察、运动员等特殊职业的要求。同时，角膜神经损伤少，减少干眼的发生。全飞秒激光手术使近视矫正的安全性和精确度迈上了一个新的台阶。

2.半飞秒激光手术

飞秒激光辅助LASIK手术(FS-LASIK术)采用飞秒激光替代机械刀片完成角膜瓣的制作，让屈光手术进入全程无刀时代。飞秒激光制瓣大幅度降低了刀片制瓣的手术风险，角膜瓣复位更准确，避免了传统刀片使用的交叉感染风险，提高了手术安全性。目前使用的飞秒激光手术系统，提升了制瓣速度，降低了制瓣所需的能量，使切割面更光滑，角膜基质床更平整，术后视觉质量更完美。

3.个性化LASIK手术

个性化手术包括波前像差引导的LASIK术、O值引导的LASIK术以及角膜图引导的LASIK等手术方式。在传统的LASIK手术基础上进行优化，术前根据患者角膜情况个性化定制切削方案，术中用准分子激光对角膜组织进行精密切削，以达到更好的术后视觉效果。术后反应轻，患者无明显不适，视力恢复快，但对患者角膜厚度具有一定的要求。

4.个性化LASEK手术

个性化LASEK手术可以满足某些特殊职业的需要，如特警、拳击运动员及足球运动员，解决了LASIK视为禁忌症的一些问题，为一些角膜厚度相对较薄的患者带来矫正的希望。手术过程中无需制作角膜瓣，术后需配戴3-5天的治疗性角膜接触镜，48小时内异物感、流泪症状较明显。术后视力恢复循序渐进，需滴用激素类眼药水的时间相对较长。

5.有晶体眼人工晶体(ICL)植入术

屈光性有晶体眼人工晶体植入术(ICL)用于矫正近视或近视合并散光的技术于2006年在中国获得SFDA批准。目前为止，在全球范围内已有30万人接受过该手术。手术有效、安全、并发症低，风险可控。适用于高度近视患者或角膜较薄不适合角膜屈光手术矫正的患者。

根据不同的屈光状况及角膜形态选择合适的手术方案达到预期的矫正视力，但所有手术的前提是详细的术前检查，只有全面系统的术前评估才能将手术风险降至最低，让手术过程以及术后的生命全程无忧。

(海南省眼科医院近视屈光专科教授、主任医师 钟兴武)

H 健康资讯

省肿瘤医院启动静脉治疗护理多学科模式

本报讯(记者符王润 通讯员陈琳)近日，海南省肿瘤医院护理部率先在全国启动了由肿瘤化疗、血液、超声等临床和医技专家共同组织的“静脉治疗护理MDT”(多学科)模式。通过发挥多学科诊疗优势，加强跨科室协作，提高护理质量，帮助患者达到最佳的治疗效果。

据了解，肿瘤患者与普通患者的护理工作相比，不仅专业技能要求高，还要针对不同患者的病情，配合医生和亲属进行各种辅助治疗。肿瘤患者大多需要通过静脉化疗挽救生命，因此建立一条好的中心静脉通路至关重要。



健康周刊广告联系：
17789778872
投稿邮箱：
hnrbjkz@qq.com

染发剂成不合格化妆品重灾区

“头”等大事 染发剂勿乱用

H 聚焦

■ 本报记者 侯赛
通讯员 赵翠玉

如今，染发剂成了很多人离不开的日用品。日前召开的全国化妆品抽检工作会议透露，2018年抽检产品主要以祛斑/美白类、染发类等产品为主，其中染发类产品不合格率最高。

染发剂成为不合格化妆品的“重灾区”，日常生活中该如何挑选染发产品？很多人青睐的海外染发产品一定安全吗？近日，海南日报记者就此采访了海南省第五人民医院(海南省皮肤病医院)皮肤外科和整形病区主任医师吴伟伟。



纯天然染发剂尚不成熟

如今，染发产品种类越来越多。而消费者大多是根据品牌知名度挑选产品，染发剂的成分则很少有人关注。

5月12日上午，在一家商场的洗化用品专卖店内，女大学生朱莉正在选购染发剂。她告诉海南日报记者，为了省钱，也为了更安全，她总是自己买染发剂让同学帮忙染。

“买染发剂我一般不看成分表，因为全是化学名词，看不懂。我主要选颜色，还看是否为‘纯植物’成分，以及品牌的知名度等。”朱莉告诉海南日报记者。

在网上，“天然”“纯植物”也成为消费者搜索染发剂率最高的关键词。是否“纯植物”“纯天然”的染发剂就会更安全呢？吴伟伟表示，目前市面上号称纯天然的植物染发剂很多都是草本植物与化学染料合成的，由于天然、植物染发剂中的分子较大，难以上色和长久维持色彩鲜明，因此到目前为止，纯天然染发剂尚不成熟，产品很少。

据了解，目前市面上最普遍的就是持久性染发剂，其中不少产品含有对苯二胺等化学成分，具有较强的致敏性。对以上成分过敏的人，染发后头面部，特别是眼睑等疏松部位容易出现红肿。此外，这些化学成分也会经皮肤吸收，长期接触可能对内脏系统有损害，还可能引发贫血，甚至有致癌可能。



过敏体质者染发前要做皮肤测试

海南日报记者从海南省皮肤病医院和海口市人民医院皮肤科了解到，无论是使用进口的还是纯植物的染发剂，都会有人出现过敏症状。患者的症状多为头面部红肿、眼睛肿得睁不开、头皮上出现很多红疹等。

吴伟伟建议，在选择染发膏时，一定要注意选择包装完好、标示清楚、品牌知名度高的产品，用前一定要仔细阅读使用说明，要查看生产许可证号、卫生许可证号、特殊用途化妆品的批准文号是否齐全，产品执行标准号是否准确。

在选购进口染发剂时，要在产品上查看是否标有进口化妆品批准文号，以及国家检验检疫部门检查合格后加贴的“CIO”激光标识。同时，进口产品需要加贴中文标识，而且中文标识应贴在外文标识上，将其覆盖。

“如果要保持头发健康，最好不用染发剂。如果一定要染发，首先要做皮肤测试，即染发前，先把染发剂涂在耳后皮肤上，观察24小时内有无出现红肿、瘙痒等异常反应”。吴伟伟提醒，一年内染发最好不要超过3次。

吴伟伟表示，染发的时候，要请技师尽量不要让染发产品接触到头皮和颈部，如果不慎沾到染发液，应立刻用水冲洗干净。在头皮有伤口时千万别染发，以免染发剂的化学物质通过伤口进入到血液中。染完发后，一定要多清洗几次。

吴伟伟提醒：“染发者一旦出现皮肤过敏，应立即用清水洗净残留的染发液，严重者应立即到医院治疗，有过敏史的人或过敏体质者最好别染发。哮喘病患者、肝或肾功能不全者、准备怀孕者、孕妇、哺乳期妇女、病中及病后恢复期患者切忌染发。”

“代购”染发剂不一定更好

现在，购买染发剂的渠道越来越多，除了在实体店、网店购买外，海外代购产品也成为时尚。

从事导游工作的李女士常年在日本和海南两地跑，她经常帮朋友代购染发剂。

“日本染发剂没有刺鼻味，可能比国产染发剂要安全些。”李女士告诉海南日报记者，染发剂已经成为国人在日本代购最火的产品之一。

海南日报记者从李女士处购买了一款日本染发剂，发现在这盒染发剂的主要成分表里，也明确列出其中含有对苯二胺、间苯二酚、对氨基苯酚等化学成分，成分跟国产常用染发剂并无明显差别。

对此，吴伟伟表示，进口产品、国外代购的染发剂不一定比国产染发剂安全，不少也含有对苯二胺等，因为这是染发剂的基本成分。

脖子发出轻声抗议，眼睛里面有了沙漠，肠胃忍不住哭泣……

如何远离恼人职业病？

■ 本报记者 符王润 通讯员 谭莹

现在很多人因工作忙碌而导致了许多职业病，常常不是腰酸背痛脖子僵硬，就是眼干眼涩眼肿胀，还有因压力大而导致的“过劳肥”。如何防范这些恼人的职业病？就此，海南日报记者采访了海南医学院第二附属医院(以下简称海医二附院)相关专家。



颈椎病

有效预防要“动起来”

现在，很多人往往是上班对着电脑，下班对着手机，殊不知长时间保持同一个固定姿势会给颈椎造成很大的压力。与此同时，出门就开车、回家就窝沙发，缺乏锻炼也为颈椎病的发病埋下隐患。

海医二附院康复治疗科主任纪美芳提醒，如果出现后颈部疼痛，用手向上牵引头颈可减轻，而向下加压则加重；颈部疼痛的同时，伴有上肢(包括手部)放射性疼痛、麻木；闭眼时左右旋转头颈会出现偏头痛或眩晕等情况，很有可能是患上了颈椎病。

纪美芳提醒，颈椎病的起病比较隐匿，病程长，治疗不及时会遗留神经症状。预防颈椎病最简单的方法就是“动起来”。要从长时间的电脑作业中暂时抽离出来，做简单的头部运动——低头、抬头、左转、右转、前伸、后缩、顺逆时针环绕动作，平时也可以给颈椎做一些轻柔的按摩。除此之外，多做户外运动，游泳、打球、练习瑜伽都对预防和治疗颈椎病有良好的效果。

干眼症

避免长时间用电脑

眼睛长时间盯着电子屏幕，并且长久停留在空调房或户外强风燥热的环境中，容易诱发干眼症。干眼症的常见症状包括眼睛干涩、容易疲劳、眼痒、有异物感等；有时眼睛太干，反而刺激反射性泪液分泌，因而造成常常流泪。较严重者眼睛会红肿、充血、角质化等，时间长了可能造成角结膜病变，影响视力。

海医二附院眼科主任吴子东表示，干眼症属于慢性疾病，需要长期治疗，平时多注意眼部的卫生，经常眨眼、闭眼、按摩眼眶，让眼睛保持活力。“应避免长时间使用电脑，少接触空调及烟尘环境等干眼诱因；睑板腺功能障碍者应注意清洁眼睑、应用抗生素等。”

慢性咽喉炎 切勿大声说话

长期大声说话，容易引发声带水肿、充血，特别是老师们长期受粉尘刺激，易引发慢性咽喉炎。慢性咽喉炎患者经常会感到咽喉干燥、灼热，早上刷牙还会恶心干呕。尤其

是过度劳累和气候变化的时候最明显，说话声音非常沙哑，有的人甚至出现短暂失声。

海医二附院耳鼻喉头颈外科主任冯勇军提醒，工作中经常用嗓的人平日里要注意用嗓卫生，工作时切勿大声或急切地说话，将胸式呼吸改为腹式呼吸。“老师尽量不要过分集中授课，课余尽量少说话。常用温开水、薄荷含片润喉，以刺激唾液分泌，润滑喉咙，不宜过多食用辣椒等刺激性食物以及含糖分高的食物。”冯勇军说。

消化性溃疡 吃饭一定要定时定量

压力大、精神高度紧张、饮食没规律是上班族们的通病。吃饭不定时，加上强烈而持续的身心紧张，容易产生焦虑、愤怒等情绪，导致胃液分泌增加。胃酸和胃蛋白酶的升高会损伤肠胃进而发生溃疡。

海医二附院消化内科主任谢会忠强调：吃饭一定得定时定量。要多吃含蛋白质、维生素的食物，少吃太冷、太热、太甜、太咸的东西，少吃地瓜等容易产酸或生葱、白萝卜等产气的东西。最重要的

还是要放松精神、避免过度劳累，多做运动，让自己时刻保持快乐的心情。

“过劳肥” 科学减压最重要

工作压力大而导致胃口变大；很少有时间运动；长期睡不够……很多人每天从早忙到晚，本以为会变瘦，结果体重反而一路飙升。这就是“过劳肥”。

海医二附院睡眠心理科主任王新源表示，工作压力大是导致“过劳肥”的重要诱因。它会让人心情低落、暴饮暴食，陷入越忙越爱吃、越吃越胖的恶性循环。因此，避免“过劳肥”，科学减压是第一步。

“面对职场心理问题，应积极应对，认知自我，对自身作出客观正确的评价，正视造成心理问题的根源，提高自身对心理健康的认知。”王新源建议，职场人士可以学习并巧妙运用一些心理策略，如积极的自我接纳、放松技术、心理暗示等手段，缓解心理问题。当遇到自我调适不能解决的心理问题时，要勇于向身边的人倾诉，或是向心理医生求助，在他们的帮助下积极应对职场心理问题。

H 关注

我省95%市县区 已消除碘缺乏病

本报讯(记者符王润)5月15日是我国第26个“防治碘缺乏病日”。海南日报记者从省疾控中心了解到，我省碘缺乏病防治工作取得了显著的成绩，碘缺乏危害得到了有效控制。目前，我省95%市县区实现消除碘缺乏病目标。

据介绍，碘摄入不足可引起碘缺乏病。碘缺乏病最大的损害就是对胎儿、新生儿、婴幼儿和儿童的脑发育造成损害，导致下一代人的永久性智力残疾。孕妇碘缺乏会导致流产、早产、死产、胎儿先天畸形等。

2017年全省以乡为单位的居民外环境生活饮用水碘调查结果显示，我省94.8%乡镇水碘<10μg/L，处于缺碘地区，5.2%乡镇水碘在10~20μg/L之间。全省应继续实行食盐加碘防治碘缺乏病的防治策略。

食盐加碘是消除碘缺乏病最根本、安全、经济、简便的措施。外环境缺碘的现状很难改变，如果停止补碘，人体内储存的碘最多能维持3个月，因此要长期食用碘盐。

沿海居民膳食中的碘84.2%来自碘盐，来自各种食物的碘仅占13.1%(其中海带、紫菜、海鱼共占2.1%)，来自饮水的碘占2.7%。虽然沿海地区生产海带、紫菜等富碘食物，但当地居民食用频率和使用量都较低，不能满足人体对碘的需要量。

我国营养协会推荐每日碘适宜摄入量18岁及以上成人120μg，孕妇230μg、哺乳妇女240μg，可耐受最高摄入量都为600μg。妊娠期和哺乳期妇女对碘的需要量明显高于普通人群，需要及时补充适量的碘。我省现行盐碘含量25mg/Kg，居民平均摄盐量7g/日，食盐补碘安全可靠。

疾控专家表示，目前没有直接证据表明食用碘盐或碘摄入量增加与甲状腺癌的发生有关。近几年，全球主要国家无论是否采取补碘措施，无论碘摄入量增加、稳定或下降，甲状腺癌的发生率都增加，并且主要以直径小于1.0厘米的微小癌增加为主。有研究提示，当前甲状腺癌的“流行”部分归因于甲状腺筛查，并与高分辨率B超的广泛应用而产生的对隐匿癌或微小癌的过度诊断相关。相当一部分微小癌具有惰性进展特点，恶性度低，预后良好。