

## H 热点

美瞳，成为当下不少年轻人“扮靓”的必备物品。松石绿，水晶彩，宝石蓝……戴上它，便能拥有一双水汪汪且具有异国风情的眼睛。很多年轻人本身并不近视，仅仅是出于好看而选择戴美瞳，甚至有人拥有好几副美瞳，五颜六色，原因竟只为搭配不同款式的衣服。

海南省眼科医院副主任医师杨军提醒，美瞳作为一种有色彩的隐形眼镜，属于第三类医疗器械，是不可以随意购买和配戴的。配戴不当，美瞳也很可能变“伤瞳”。

## 劣质美瞳对眼睛伤害极大

## 当心美瞳变“伤瞳”！

■ 本报记者 侯赛

干眼症、角膜炎  
美丽背后藏隐患

价格差距大，产品信息不完善

美瞳市场鱼龙混杂

美瞳并非人人适宜

运动开车不建议配戴

美瞳由于色彩多样，可以让眼睛看起来更大、更美，因而广受年轻人追捧，随着配戴者越来越多，由此引起的眼部疾病问题也越来越突出。杨军经常接诊到遭遇“美瞳”伤害的年轻患者。

17岁女孩小雅(化名)网购了一款美瞳产品，可没想到仅配戴20多天，就感觉眼睛像被刺了一样疼痛，结果发现是美瞳断裂，导致眼睛被轻微划伤。

门诊遇到更多的情况，还是因为经常配戴美瞳，又清洁不到位导致的眼部疾病。比如，配戴者常常会感到双眼瘙痒、干涩，又或者充满血丝，都是美瞳对眼睛造成的刺激和伤害，如果不能仔细清洗美瞳并正确配戴，严重者可能会导致眼睛不可逆的损伤，甚至有失明风险。

“事实上，美瞳作为具有美容效果的隐形眼镜，属于第三类医疗器械，是不可以随意购买、配戴的。我们会发现，正规的眼科医院几乎不会建议患者配戴隐形眼镜，而往往是一些美妆产品销售渠道，才会出售美瞳产品。”杨军表示，很多人认为戴美瞳就如同做美甲一样稀松平常，事实上，对于脆弱的眼睛来说，美瞳所潜藏的风险是巨大的。一旦产品出现质量问题，其带来的后果是不可逆的，甚至会导致失明。

杨军介绍，美瞳其实是在隐形眼镜片上加了色素，不同的色素产生不同效果。有的美瞳产品采用“三明治夹层技术”，把色素层嵌在两层透明镜片之间，让眼球接触不到色素。优质的美瞳彩片应能有效隔离色素。但市场上不是所有的品牌都安全，有一些品牌因技术缺陷或为节约成本，直接把色素涂在镜片上，或材料质量不过关而含有有害物质。如果配戴这样的镜片，眼角膜就有可能被感染，有发生混浊、溃疡等风险，受到的伤害往往不可逆。

此外，美瞳镜片作为隐形眼镜，还涉及透氧性、舒适性等多项标准，技术含量极高。“如果戴了一个不透气的口罩会感觉呼吸困难，同理，隐形眼镜片如果透氧性差，眼角膜也会‘憋气’，长此以往，会导致角膜水肿甚至上皮脱落，引发炎症。”杨军说。

此外，各人的眼角膜曲率不一样，这就要求美瞳镜片有较好的弹性和柔软度。如果质量不达标，极易磨损角膜，严重者引起角膜穿孔，导致失明。

海南日报记者在采访中发现，对于很多年轻消费者来说，美瞳已不仅是“彩色隐形眼镜”，更趋向成为一种美妆快消品。

在一些网购平台上，有的美瞳价格上百块，有的价格甚至低至9.9元。9.9元的美瞳和高价美瞳有何差异？能否安心使用？海南日报记者在某电商平台购买一副拼多多10万+的9.9元年抛美瞳，拿到手后发现了不少问题。

该款美瞳产品外包装没有品牌和产品信息。打开外包装，也没有产品说明书，仅有两个装着美瞳的玻璃瓶，瓶身附有简单的产品信息介绍。这样的美瞳产品，对于美瞳新手，没有任何操作指引可借鉴。

值得注意的是，美瞳作为第三类医疗器械产品，根据《医疗器械说明书和标签管理规定》，凡在中华人民共和国境内销售、使用的医疗器械，应当按照本规定要求附有说明书和标签。医疗器械说明书和标签的内容应当科学、真实、完整、准确，并与产品特性相一致。

对于美瞳产品来说，材质、基弧(BC)、直径(DIA)、近视、散光度数、含水量、透氧性等都是重要的参数。

很多消费者缺乏对美瞳产品的了解，多而乱的美瞳品牌造成信息不对称，导致不少消费者只能凭借花色、品牌来选购美瞳。“我买美瞳都是网上买的，有些品牌花色多，价格贵点感觉品质上也不差。”配戴美瞳长达5年的顾小姐至今选购美瞳的时候都主要看花色，甚至不知道美瞳的含水量、透氧性等参数。

美瞳利用折射原理，可以让眼睛变得明亮，呈现出不同的色彩。但隐形眼镜最基本的功能还是医疗功能，并不是人人都需要戴，也并非人人适宜。

杨军建议，中小学生最好不要戴，因为中小学生正处于发育期，眼球视轴尚未定型，过早配戴美瞳容易产生生理代谢障碍等副作用。

过敏体质、孕妇、经期女性，患有感冒、鼻窦炎、关节炎、糖尿病和一些眼部疾病的人群，长期暴露于粉尘、风沙及挥发性酸碱物质工作环境者，都不宜配戴美瞳或其它隐形眼镜。眼角膜曲率严重偏离平均数值(约为7.8毫米)的也不宜配戴隐形眼镜。

此外，因美瞳镜片边缘部分有颜色，对视野会有所影响，在运动或开车时不建议配戴，以免发生危险。

目前美瞳市场伪劣产品并不少见，这要求爱美人士们在配戴美瞳时不能马虎，除了认准产品的合格性之外，还要注意几大事项：

首先，配镜要严谨。镜片的验配属于专业的医疗范畴，须交由专业的眼科医生来实施。

其次，配戴要正确。配戴前应详细了解镜片的正确配戴方法及注意事项。即使是大品牌的产品，也不应该长期配戴，特别是晚上入睡时应将镜片取下。

第三，存放要合理。取下的镜片，必须严格清洁、冲洗，妥善浸泡在护理液中，置于干燥通风处保存。定期对镜片消毒，最好每周更换一次护理液。尤其是长时间不使用时，要做好清洁、消毒工作。

第四，讲究卫生。经常配戴美瞳者，应勤剪指甲，避免指甲将镜片划伤或戳破。配戴前要洗手、晾干，在平整清洁的桌面上方配戴，以免镜片掉落地面。如配戴不成功，镜片不慎掉落在桌面或地面，应重新冲洗镜片后再戴。

此外，在配戴美瞳期间，如果出现眼红、疼痛、分泌物增多甚至视物模糊等症状，应及时就医。

金属预成冠：  
乳牙蛀牙的“救星”

最早的金属预成冠使用历史可追溯到1950年，其在临床上的使用已有70余年的时间。预成冠在

儿童口腔科运用广泛，并且技术较成熟。

## 哪些情况推荐做预成冠？

1. 乳牙牙体大面积龋坏

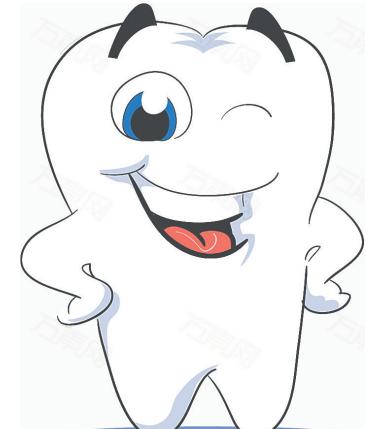
2. 补牙后患龋概率高

很多孩子喜好甜食，但又刷牙不到位，加之乳牙较恒牙矿化程度更低，耐酸能力差，更容易形成蛀牙。因此，一些患龋概率高的孩子在补牙后，再发生蛀牙的概率依然很高。

3. 根管治疗后的牙齿

如果乳牙龋坏至牙髓(牙神经)，需要进行根管治疗的，治疗后的牙齿会变得更加脆弱，容易折断。

4. 牙齿发育不良或折裂牙



## 化妆过度易患“化妆性眼病”

■ 本报记者 侯赛

现代妆容，眼部常常成为强调的重点，“外加”在眼部的化妆品也越来越多。海南省眼科医院副主任医师杨军提醒女士们，化妆美眼要注意分寸，不然很容易美出眼病。

## 常戴假睫毛危害大

时下，不少年轻女孩子在派对或是节日期间，都会在脸上粘假睫毛，“点亮”自己。但杨军指出，如果脸上经常使用假睫毛，则容易堵塞毛孔、造成眼部发炎或者交叉感染。此外，目前在市场上出售的假睫毛材质较差，多为化纤产品，有些甚至是用动物毛发制成，很容易折断，折断后如不小心刺入眼眶，与角膜摩擦会造成角膜磨损、角膜上皮脱落，引起视物模糊和散光。而角膜破损后，细菌容易入侵，从而造成角膜炎，严重的可能引起视力下降，甚至失明。

## 警惕“化妆性眼病”

因画眼线等眼妆引起的眼部不适，一般有两种情况：一是因为对化妆品过敏或者化妆品进入眼内；另一个就是化妆品本身质量有问题或过了保质期。这些都可能导致“化妆性眼病”。

预防“化妆性眼病”，首先要购买中性体质、无毒的眼妆产品，并且注意不要被其他物质污染，过了保质期，应立即丢弃；此外还要确定这些眼部化妆品是否适合自己的体质，特别是过敏性体质的人，最好慎用。

化眼妆时，尽量少化浓妆，而且不要太靠近眼球。化眼妆时应闭上眼睛，以防化妆品溅入眼内。如果化妆品不慎溅入眼内或眼睛出现不适，应立即用自来水反复冲洗眼睛。此外，卸妆一定要彻底，卸妆后可用热毛巾敷眼或用水蒸气蒸眼，以缓解不适。化眼妆用的小刷子、眼线笔等，要定期用酒精消毒。



制图许丽

## 健康海南行动

## H 健康养生 科学治病

海南省肿瘤医院：

## 术中超声

## 定点“清除”多发性肝癌

肝癌被称为“癌王”，足见其危害之大。

今年5月，50多岁的谢先生，在体检时发现左右肝叶上，不规则分布着7个黄豆大小的肿瘤，后被确诊为多发性肝癌。

由于肿瘤分布广，给手术治疗带来很多潜在风险。海南省肿瘤医院肝胆胰外科主任李锋介绍说：“谢先生肝癌发现较早，外科手术是首选治疗手段。但谢先生情况特殊，左右肝叶上都长有肿瘤，如果把长有肿瘤的肝叶部位全部切除，显然‘成本’太大，不但增加手术风险，还会影响患者术后健康。如果逐个保守切除，极有可能因清除不干净，留下‘祸根’，造成肝癌复发。”

谢先生的治疗，进入“无从下手”的两难境地。

省肿瘤医院在建院时，就引进了国际先进的“术中超声”设备。

“一般肝肿瘤手术，主刀大夫和助手，都是使用术前影像检查资料制定手术计划，手术中根据影像确定的位置指导手术路径，或依据专家个人经验，用手触摸的办法，准确找到肝肿瘤位置。”李锋解释：“但谢先生伴有中度肝硬化，加上肿瘤小，给术中定位带来很多难度。”

经反复对比和研究，李锋团队决定采用先进的“术中超声”技术，协助完成手术。

顾名思义，“术中超声”就是在手术过程中使用的超声设备。它装配有专用的探头，手术中能直接接触探查部位，精确定位肿瘤大小、位置，引导手术专家准确完成肿瘤切除手术。

在“术中超声”技术辅助下，李锋团队将隐藏在谢先生肝脏内的小肿瘤，一个一个准确而完整地“挖”出来。

“肝脏手术风险特别高，术中一旦伤及主要血管，会危及患者生命。”李锋介绍，“术中超声”技术，能完全有效解决体位差异和及时发现血管异形问题，手术会更加精准，术中对肝脏正常组织保护更加有利，因此手术的损伤更小、出血更少，能有效提升患者术后生存和生活质量，减少术后并发症。

由于“术中超声”技术是在手术过程的实时引导，它在最大限度保护肝脏正常组织的同时，又能最大限度精准清除肿瘤，甚至能发现常规影像不能检测到的更加细小的肝脏肿瘤，从而较为彻底地清除肿瘤隐患，降低复发率。

李锋表示，类似谢先生这样的病情，常规技术手段，对肝脏的损伤是比较大的。采用“术中超声”技术后，手术对正常组织的伤害至少降低了三分之一。他提醒，早发现、早治疗，是提升肝癌治愈率和延长生存期的“法宝”，该院的先进设备可发现3毫米的肝脏病灶，能极大提高早期肝癌的诊断率。

(文/梁山 彭旭)

## H 海南中医药 传承与创新

## 老年糖友如何防便秘？

老年人牙龈退化，牙齿磨损明显，易脱落，因此对咀嚼功能有明显影响，这就增加了胃肠道消化食物的负担。老年人胃肠道蠕动减慢，加上活动量减少，故容易出现嗳气、腹胀、便秘等症状。糖尿病患者如果血糖控制不佳，高血糖也会对胃肠道的自主神经，引起胃肠功能紊乱，这时就会出现顽固性便秘，或者有腹泻的情况，甚至腹泻和便秘交替出现。

## 应对便秘第一招：增加膳食纤维摄入量

膳食纤维在大肠可以被细菌发酵利用，对于肠道健康和糖尿病患者非常重要。我们每天应该摄入25~30克的膳食纤维，建议选择粗粮杂豆类、蔬菜和水果类食物。

## 应对便秘第二招：多饮水

中国居民膳食宝塔中给出每天应该饮用1500~1700毫升水，而膳食纤维可以吸水膨胀，增加粪便体积，因此摄入充足的水保持肠内足够的水分，才利于粪便排出。

## 应对便秘第三招：B族维生素

有证据提示B族维生素可以促进消化液分泌，因此选择富含B族维生素的食物可促进肠道蠕动，有利于排便。

## 粗粮、酵母、豆类及其制品等便是富含B族维生素的食物，其中粗粮和豆类还富含膳食纤维，可谓是改善便秘的小能手。

## 应对便秘第四招：产气的食物

一些食物会产气，让人尴尬，但是这类食物对于改善便秘具有不错的效果，对于经常便秘的糖尿病患者可以尝试，常见的产气食物有豆类、洋葱、萝卜、黄瓜、蒜苗等。

(本文由海南省中医院内分泌科提供)

近年来，儿童乳牙患龋(蛀牙)率逐年升高。有很多家长发现，虽然及时带孩子去补牙了，却还会出现“补牙材料多次脱落”“补牙效果不理想”等情况。这是为什么呢？该如何解决？

海南口腔医院儿童口腔医学中心医生吾尔肯介绍，当孩子的乳牙蛀牙时，需要及时进行修复治疗。目前临床上常用的修复方法主要有充填修复治疗(也就是我们常说的“补牙”)，嵌体修复和预成冠修复治疗。海南口腔医院自2013年开展预成冠修复技术，目前已为上万名患儿进行了预成冠修复。

如果孩子乳牙牙体出现大面积龋坏，因乳牙体积小、牙冠短，牙釉质也比较薄，而补牙时需要磨掉龋

坏的牙体组织，剩余牙体就会比较少且薄，充填物就很容易脱落，甚至出现牙齿劈裂，导致治疗失败。这种情况建议在治疗后给患牙套上预成冠进行修复。预成冠可以恢复乳牙的形态、咀嚼功能和正常的咬合关系，且可防止补牙充填物脱落、继发龋的产生以及牙体组织的折断，因其经久耐用，防龋性强，可让孩子的牙齿健康地度过替牙期。

## 什么是预成冠？

预成冠是一类可以使用较长时期的暂时冠，可以恢复龋坏患牙的外形和保护患牙进一步的损害。除了金属预成冠，临幊上常见的还有适用于乳前牙的透明冠，及前、后牙均适用的氧化锆全瓷预成冠。



儿童口腔科运用广泛，并且技术较成熟。

## 做预成冠会妨碍乳恒牙替换吗？

不会。预成冠仅在牙齿暴露的牙冠局部固位，不会对乳牙牙根造成影响。乳牙到了替换的年龄，牙根会正常吸收，慢慢发生替换。

## 做预成冠需要磨牙吗？

有家长会担心：既然是做冠，那岂不是要把牙齿磨得很小？医生会根据牙位以及牙齿的大小选择合适的型号的预成冠，只需要对原来的牙齿稍微修整一下锐利的边缘，即可进行粘接。只需要做好日常的口腔清洁，做到定期复查，基本上就可以很放心地用到换牙的时候了。

(文/彭晓芳)

不会。预成冠仅在牙齿暴露的牙冠局部固位，不会对乳牙牙根造成影响。乳牙到了替换的年龄，牙根会正常吸收，慢慢发生替换。

4. 牙齿发育不良或折裂牙

不会。预成冠仅在牙齿暴露的牙冠局部固位，不会对乳牙牙根造成影响。乳牙到了替换的年龄，牙根会正常吸收，慢慢发生替换。

不会。预成冠仅在牙齿暴露的牙冠局部固位，不会对乳牙牙根造成影响。乳牙到了替换的年龄，牙根会正常吸收，慢慢发生替换。

不会。预成冠仅在牙齿暴露的牙冠局部固位，不会对乳牙牙根造成影响。乳牙到了替换的年龄，牙根会正常吸收，慢慢发生替换。

不会。预成冠仅在牙齿暴露的牙冠局部固位，不会对乳牙牙根造成影响。乳牙到了替换的年龄，牙根会正常吸收，慢慢发生替换。

不会。预成冠仅在牙齿暴露的牙冠局部固位，不会对乳牙牙根造成影响。乳牙到了替换的年龄，牙根会正常吸收，慢慢发生替换。

不会。预成冠仅在牙齿暴露的牙冠局部固位，不会对乳牙牙根造成影响。乳牙到了替换的年龄，牙根会正常吸收，慢慢发生替换。

不会。预成冠仅在牙齿暴露的牙冠局部固位，不会对乳牙牙根造成影响。乳牙到了替换的年龄，牙根会正常吸收，慢慢发生替换。