

H 聚焦



■ 本报记者 袁宇
见记者 陈子仪

6月6日是第27个全国“爱眼日”。近日，中南大学爱尔眼科学院、爱尔眼科研究所联合发布《2022中、欧国际近视手术白皮书》(以下简称《白皮书》)。《白皮书》显示，目前，全球近视人数约25亿，中国近视人数多达6亿。

随着我国经济发展与消费升级，许多近视人群不仅希望看得清，更要追求看得好。近年来，受“先行先试”与真实世界研究政策的吸引，一批国内外知名眼科医疗机构积极布局海南。一些国际前沿近视治疗产品也先后落地博鳌乐城先行区，为国内患者带来更优质就医体验的同时，也推动国内近视防控理念的不断升级。

本期健康周刊送你一份近视防控与治疗的海南“秘籍”，带你了解国际先进的近视防控理念和诊疗方式。

国际前沿近视防治产品纷纷落地海南 近视防治新视界

植入人工晶体
让高度近视人群也能看得清

近日，ICL新一代EVO+晶体在海南博鳌乐城国际医疗旅游先行区内的乐城爱尔眼科医院落地应用。来自重庆的患者魏先生高度近视几十年，术前佩戴框架眼镜的矫正视力只有1.0和0.9，通过植入该晶体后，次日的术后检查，双眼视力恢复至1.5。

全球ICL杰出医师、重庆爱尔眼科医院副院长、此次手术主刀专家彭艳丽介绍，当前全球主流的近视手术分为角膜激光手术和有晶体人工晶体植入术(ICL晶体植入术)两大类。

角膜激光手术是做“减法”，通过激光改变角膜组织的形态，相当于把角膜打磨成一副眼镜。随着近年来飞秒激光手术热度的不断上升，成为国际医疗界公认的矫治近视安全、有效的方式之一。而ICL晶体植入术，与角膜激光手术相比，它像是做“加法”，植入人工晶体就像把近视镜片放入眼睛，无须去除眼部组织，具有可逆性。其矫正范围也更广，尤其针对高度、超高度近视人群。

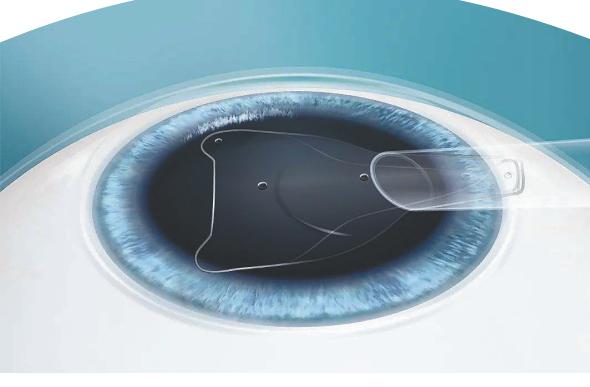
“这次应用的EVO+晶体，相较于目前已在国内上市的型号，有了更大的优势和更进一步的提升。”彭艳丽告诉海南日报记者，此次落地的产品拥有更大光区，能够给患者提供更好的术后视觉质量和夜间视力。

近视防控产品层出不穷
为近视防控提供有力武器

佩戴角膜塑形镜则是青少年防控近视的另一选择。角膜塑形镜(又称OK镜)是一种夜间睡觉时佩戴的隐形眼镜。OK镜通过镜片表面的压力和泪液的吸附力，使得中央部曲率变小，旁中心曲率变大，从而改变视网膜周边离焦状态，达到抑制眼轴增加的作用。

多焦点软性角膜接触镜通过镜片独有的近视离焦设计来控制青少年近视加深速度，被证实可以减慢儿童近视增长。多焦点软性角膜接触镜于2020年在乐城先行区进行临床使用。

刘密密说，博鳌国际眼视光眼科中心2020年借助乐城先行区的政策优势，引进了MISIGHT日抛软性亲水接触镜(多焦点软性角膜接触镜)，首批测试者中有孩子在佩戴一年近视仅增长25度，“效果让我们意外，我们拥有了一个对抗近视的有力武器。”



■ 本报记者 袁宇

女性看牙 牢记“一必三免”！

孕期是牙病高发期，多数准妈妈在怀孕前都患有轻度的牙周炎、龋齿等牙科疾病，随着孕期雌激素水平改变，这些疾病在孕期集中爆发，一般有以下几种情况：

牙龈发炎：准妈妈在孕期大量补充高营养食物，时间久了就会出现牙龈上火的现象，进而出现牙龈肿痛。

炎症加重：随着孕激素的升高，流向牙龈的血液变多，牙龈变得更加敏感，会加重牙龈原有的炎症。

牙疼率增加：妊娠期的准妈妈们进食量和次数都有显著的增加，对酸性、甜性食物有所偏爱，更容易伤害到牙齿。此外，有的准妈妈常感疲倦和行动不便，对口腔卫生较疏忽，从而导致患病率的增加。

一增一减

防近视才有效

时以上户外活动时间。”

博鳌国际眼视光眼科中心副主任刘密密告诉海南日报记者，每天进行2小时以上的户外运动是青少年最有效的眼保健方式，这已经成为国内近视防控领域的共识。

刘密密表示，不少家长认为只要孩子少看电视手机，少用眼就可以缓解眼睛疲劳，这也是一个误区，“事实上，眼睛只有处在无限远的状态才能得到真正放松，而户外运动是放松眼睛最好的方式。”

高度近视会导致一系列致盲性眼病的风险大大增加，比如白内障、青光眼、黄斑变性以及视网膜脱离等，已成为

致盲的重要原因。国家一直高度重视青少年近视防控工作。在中小学校全面贯彻“双减”政策的背景下，学生户外活动时长相较过去将有显著增加，这也将在一定程度上为青少年保护视力提供助力。

除了每天进行必要的户外运动外，杨智宽还介绍，目前国内有一个“20-20-20”法则，通俗说就是“近距离用眼20分钟后，要抬头远眺20英尺(6米)外20秒钟以上”，在读写时要坚持“3个1”，即“眼离一尺、胸离一拳，笔离一寸”，“孩子在家看书时，宜选用动态光源或护眼灯，为孩子营造更好的阅读照明环境。”



海南泰康拜博口腔医院

泰康拜博口腔

诊疗科目：
口腔种植 牙周科 防护口腔专业
口腔颌面外科专业 医学影像科
口腔科 口腔修复专业
口腔正畸专业
医学检验科

咨询预约热线
0898-36351111
地址：海口市龙昆南路5号(白坡里公交站旁)

(海)医广[2022]第023号



健康海南行动

H 健康小贴士

“暴汗服”是瘦身利器？

■ 本报记者 侯赛

夏天到了，不少人又开始了曲折的减肥之路，各种减肥方式层出不穷。近日，不少网络博主不约而同推荐了“暴汗服”这一新型减肥黑科技。不少减肥博主声称，穿“暴汗服”健身消耗的卡路里比一般的健身服更多，瘦身效果事半功倍。“暴汗服”究竟是智商税还是瘦身利器？海南日报记者就此采访了海口某健身俱乐部高级健身指导教练陈辉为大家答疑解惑。

身高156厘米，体重160斤，今年36岁的赵女士(化名)一直在减肥的路上“征战”。最近，在某网络直播健身教练的指导下，赵女士开始穿着“暴汗服”大跳健身操，每天都要跳，一次跳一个小时，开始一个星期减了5斤，赵女士大受鼓舞。谁知第二个星期的一天下午，她刚跳了半个小时，就觉得心悸胸闷，最终晕倒，被家人送到医院急救。

“因为短时间内大量出汗，导致水和电解质流失，血液黏度增加，中枢神经受损引发晕倒。”陈辉告诉海南日报记者。

最近，穿着“暴汗服”运动在健身圈很流行，号称可以让减肥效果更明显。“暴汗服”真的是新型减肥黑科技吗？陈辉介绍，可能结果并不能如大家所愿。

什么是“暴汗服”？“暴汗服”的主要材质是聚酯纤维，利用衣服材质的不透气性或隔热性能，让人们在运动时出更多的汗。当在高温环境下运动时，尤其是高湿度情况下，穿“暴汗服”产生的热量蓄积更严重，容易导致体温过高或热疾病，同时因为出汗过多会导致水和电解质流失，血液黏度增加，心血管压力倍增，心肺负担过重，容易造成中暑、脱水、头晕、中枢神经受损，甚至引发猝死。

为什么穿“暴汗服”运动会瘦呢？陈辉介绍，因为排走的是水而不是脂肪。人体约2/3都是水，短时间内急速大量出汗确实能导致体重减轻，但体重减轻并不等于减去了脂肪。

“减肥效果一般跟运动强度和运动持续时间有关。持续时间超过40分钟的有氧运动才有减肥效果。”陈辉介绍，他接触过的一个客户，曾经为了快速减肥，用保鲜膜包裹身体跳健身操，结果也是跳到虚脱晕倒，被送到医院抢救。

“裹着保鲜膜跳操跟穿‘暴汗服’是一样的原理，我们不建议普通人用这种极端的方式减重。”陈辉建议，运动时更适合穿舒适、透气性好的衣物，运动过程中要及时补充水分，运动量大、排汗多时还应该及时补充电解质。

过度防晒 小心夏季皮炎

■ 本报记者 侯赛

随着夏季来临，气温越来越高，不少人也打起夏季“护肤保卫战”。各大网购平台，除了防晒霜，各类穿戴类防晒装备销售也十分火爆。对此，海南省第五人民医院(海南省皮肤病医院)整形与皮肤外科主任吴伟伟提醒，防晒不宜过度，要警惕夏季皮炎。

为了对抗日晒，不少爱美女士不仅出门前要涂抹防晒霜，还要“全副武装”，穿上厚重的防晒服，比如时下比较火爆的就是一款全身防晒服。这种全身防晒服集帽子、防晒衣、面罩等于一体，穿上之后除了眼睛露在外面，身上基本都晒不到。夏日街头，经常会看到不少骑电瓶车的女性市民采用这种防晒装备将自己裹得密不透风。

这种防晒方式可取吗？吴伟伟表示，首先，夏季海南阳光直射强度大，防晒很重要。如果没有良好的防晒习惯，可能会加速皮肤衰老，造成皮肤出现色沉、色斑等情况。

但是吴伟伟同时也表示，防晒不宜过度，否则会适得其反。夏季室外温度很高，如果遮挡得过于严实，出汗过多，很可能会出现中暑、痱子或夏季皮炎等症状。

夏季皮炎的症状有哪些？吴伟伟表示，门诊中典型症状为发生于四肢伸侧，尤其是两小腿的前方，对称发病。夏季皮炎皮损初起为针尖大小红斑、丘疹或丘疹水疱，由于奇痒难忍而搔抓，常出现多条状抓痕、血痂，消退后会留下色素沉着。当温度高、湿度大时，皮损会加重，随天气凉爽症状随之缓解，皮疹逐渐消退。

预防夏季皮炎的注意事项有哪些？

1. 不宜穿不透气的衣裤，衣服应宽松轻薄。勤洗澡、清洗内衣裤、勤洗床单被罩和凉席等。

2. 可经常用温而偏凉的水清洗患处，切忌为止痒而用热水烫洗患处或搔抓。

3. 多喝水，不但多喝含糖饮料，可选用绿豆汤、赤豆汤、米仁汤等服用以清火利湿。

4. 饮食清淡，食用易消化食物，可多食用一些祛暑、利湿、清火、生津的食物。

5. 发病后及时就医，不要自行涂抹药膏。皮肤反复接触不需要的药物，不仅无助于疾病的恢复，反而可能会诱发皮肤过敏。