

准分子手术，偏见让你纠结

想手术摘镜又有顾虑？下周六近距离观摩手术，现场解决所有疑问

亮眼行动 ② 激光手术

成人摘镜，准分子激光手术是很多人的第一选择。以爱尔眼科为例，每年都有超过6万名患者接受这种手术。可以说，无论是知晓度还是认可度，准分子手术都不低。但另一方面，对于这种摘镜方式，一直以来存在着诸多真假难辨的传闻。因为缺乏直接的了解渠道，不少摘镜者术前顾虑重重。你是不是也缺少一个近距离了解准分子手术的机会？那就加入我们吧，现场眼科医生帮你解决关于手术的各种疑问。

文/现代快报记者 张弛

活动贴士

近距离观摩近视手术 现场解决所有疑问

想手术摘镜又有顾虑？想近距离接触准分子手术？想咨询权威眼科专家？下周六（7月27日）上午9:00-11:00，跟我们一起去看眼科专家吧，现场专家帮你搞定所有疑问。同时，我们也将为参与者准备纪念品。感兴趣的读者可通过96060预约报名。

安全问题

准分子手术现在成熟了吗？

“近视手术开展才20多年，算是成熟的吗？”这是很多人担忧的。其实，任何手术都是在不断发展的，近视手术也不例外。1995年美国FDA批准将准分子激光用于近视眼矫治。而今天的准分子手术也不是十几年前的那种了，在手术效果以及安全性上都有了很大进步。以爱尔为例，仅去年一年就有超过6万名近视者接受了这种治疗。从某种意义上讲，准分子手术的风险要比佩戴隐形眼镜低，因为隐形眼镜人为地将角膜和空气隔离，长时间佩戴会使角膜处于缺氧状态，磨损眼角膜。

网络对准分子手术的质疑，主要集中在该手术对角膜结构的影响以及后续发生圆锥角膜甚至失明的风险上。“人的眼睛相当于有两个镜头，一个是角膜，一个是晶状体，准分子手术只是修改了第一个镜头，并没有涉及到其他‘零件’。有些人术后几年，出现眼底病变，就怀疑是手术造成的，实际上两者是没有联系的。”南京爱尔眼科准分子手术咨询师葛庆坤告诉记者，出现圆锥角膜有两种可能：一是患者本身就患有圆锥角膜，术前检查不过关；二是手术中角膜切削过度。而后者跟术前检查不过关有很大的关系。

术前把好关，很多并发症可避免

“在爱尔患者术前要接受18项检查，其中任何一项不符合要求，都不能手术。如果做好了术前把关，手术是安全的。”南京爱尔眼科准分子中心主任于妍娉介

绍认为，除了检查，医生的经验也很重要。富有经验的医师能在手术过程中处理各种复杂的个体差异问题。都说医生是越老越好，因为经验丰富，而在眼科，可能刚好相反，特别像准分子领域，这里的主力都是中青年。准分子手术发展得很快，这就要求医生能与时俱进，有时还要走在前沿。在这方面，中青年医生更占优势，除了体力上的优势，还有新技术的学习和运用。于妍娉说，不是所有眼科医生都能做准分子手术，必须要有大型医疗器械上岗证，而且是取得这个证三年以后，副高职称以上，或者有相当于副高职称的水平才能做，在爱尔，拿到这个证后还要培训、考试，过关才能上岗。

如何选择

术式有多种，选择飞秒的最多

目前准分子手术有多种术式可以选择，通常医生建议根据眼睛的具体情况来选择，但从爱尔眼科的临床数据来看，选择飞秒激光的人最多。因为它的手术时间和恢复时间都很快，基本实现了“今天手术明天上班”。更重要的是，其治疗范围更广，角膜偏薄的人也可以放心手术，术后的视觉质量也更加完美。“现在可供人们选择的术式有很多，像过去因为高度近视或角膜太薄而无法手术的，如今都能找到解决方案。”于妍娉介绍，在手术的进步中设备的更新换代非常快，比如蓝调酷眼，关注近视手术的人差不多都听说过它，这种设备每治疗100度的近视只需2秒，速度是其他机型的3-4倍，激光速度越快，组织损伤越小，愈合当然也越快，所以这种新设备大大减少了术中和术后可能出现的并发症。

超过1200度别做准分子手术

多少度以内的近视可以接受准分子手术？于妍娉表示，没有具体的限制，主要看角膜厚度。一般做100度近视，需要削15-16微米的角膜，1000度需要削150-160微米，如果是1000度，通常会要求角膜厚度超过560微米。角膜厚度因人而异，有些人虽然度数高，但角膜厚度大，其就有条件手术。不过，如果超过1200度，不建议手术，因为角膜切削过多，反而容易反弹。对于这类患者，晶体植入术（ICL）可以帮他们解决问题。这类手术通过植入人工晶体来矫正近视，可使超高度近视达到良好的裸眼视力，减少术后出现夜视力下降和眩光现象的几率。

疑问

为什么很多眼科医生戴眼镜？

既然近视手术这么好，为什么有些眼科医生还戴着眼镜？“这也得看个人的需求，近视对眼科医生的工作影响不是太大。手术显微镜的目镜可以调整近视度数，平时眼科检查所用的裂隙灯上的目镜也是可以调整的。不过也有喜欢运动和爱美的医生，接受了手术。”在南京爱尔眼科医院准分子中心治疗的患者常会问到这个问题，但医生工作中很多时候需要近距离用眼，所以就没有手术的必要。“其实这个比较片面，像我们团队的医生，近视的都做了手术，因为大家从事这一行，对手术很了解，所以很放心。”于妍娉说，准分子手术的接受度越来越高，过去都是年轻人做手术，但现在四五十岁来摘镜的人也不少，因为经过时间的检验，大家发现这种摘镜方式安全有效。

亮眼行动，让你我视界更开阔

针灸按摩，“小眼镜”来试试中医绿色疗法

亮眼行动 ② 中医治近视

很多人提到近视，大多认为是无法缓解的，只能通过戴眼镜来改善症状，有误区的家长则认为孩子戴眼镜会加重近视，这都是误区，随着暑期的到来，很多家长都会来中医院咨询，中医是否能让近视眼的视力有所提升，专家认为，近视眼的治疗，可以中西医结合，一般针灸推拿对近视眼有很好的缓解作用，坚持2-3个疗程，视力会有一定的改善。

文/通讯员 李珊 现代快报记者 金宁

眼睛是身体的警报器

中医认为青少年近视与遗传因素有关，但更多的是由于后天用眼不当，久视伤肝，肝肾精气不充，不能滋养肝目。合理选择疏利肝胆、通经活络、养血明目、行气活血、调理肝脾之穴位，可调节肝明目，防治近视。

专家强调，很多时候，眼部症状是身体健康的一个预警窗口，无论是怎样的眼部不适，在自行不能缓解症状的时候，都应该到医院去明确诊断，在医生的指导下，做好眼睛的保护，也避免身体出现不适，及时做好未病先防。

针灸治近视真有效果？

现代医学认为，针灸的主要作用是调节人体功能，通过增强免疫系统功能来增强人体的抗病能力，对眼部的穴位保健，还是有其积极意义的，关键是能否长期坚持，正确按摩穴位，通过疏通

经络、调和眼部气血，可以达到缓解眼睛疲劳、保护视力的目的，自己在家也可以对一些简单的眼部穴位进行按摩，安全性高，有一点治疗效果。

针灸治疗近视取穴主要是眼周局部、四肢以及背部，通过刺激这些穴位，起到疏通活络、行气活血、补益肝肾之阴血、振奋阳气的作用。

在针灸的同时，也可以配合颈部推拿，增加椎动脉供血，改善眼部的血液循环，增加眼区营养，从而提高治疗效果。

试试睛明穴、风池穴

平时如果要缓解视疲劳，不妨这么做——闭眼，用指腹轻压眼球几秒钟，然后突然松开；用手轻刮眼睛轮廓；轻揉风池穴（在后颈部，差不多在耳后发际下的凹窝内，左右各一）、四白穴（在瞳孔直下，左右各一）、睛明穴（在眼部内侧，内眼角上方凹陷处，左右各一）。

专家简介



何慧琴 主任医师、教授，从事本专业近20年，擅长准分子激光近视手术、干眼症、糖尿病眼病等眼底疾病的中西医结合治疗，以及近视、弱视的防治和角膜塑形镜、高透氧硬性隐形眼镜验配等技术。

眼睛的保健方法

1. 熨目法

先将双手互相摩擦，待手搓热后以手掌熨双眼，反复3次以后，再以食、中指轻轻按压眼球，或按压眼球四周。如果我们长时间在电脑前工作，可采用熨目法，这对眼睛的休整很有好处。

2. 吐气法

腰背挺直，以鼻子徐徐吸气，待气吸到最大限度时，用手捏住鼻孔，紧闭双眼，再用口慢慢吐气。如果工作压力大，有视力模糊、视疲劳的现象，这个方法对身心都会有好处。

3. 运目法

站立于窗前，按照顺时针方向或逆时针方向依次注视窗上、下、左、右四个窗角，可舒筋活络，运转眼球，改善视力，每日早晚各做5-10分钟。如果眼睛不舒服、干涩等，这个方法可以改善眼功能。

“明目”的饮食诀窍

中医认为“肝开窍于目”，南京市中医院主任医师谢英彪教授告诉记者，肝阴亏损、肝血不足均可导致视力下降、眼睛干涩，补充维生素A、胡萝卜素等营养尤为重要。

青少年和成年人每天需要维生素A 2200国际单位，维生素A在动物肝脏（猪肝、羊肝、牛肝）及鱼油、蛋黄中含量较高，常吃胡萝卜对改善视力有帮助，胡萝卜素属脂溶性食物，吃时需拌以油脂性食品。烹制胡萝卜时也不宜加醋，以减少对胡萝卜素的破坏作用。其他含胡萝卜素的食物还有菠菜、青菜、白菜等。药食两用的食物中，枸杞子、菊花有良好的明目作用，黑芝麻、豆奶、苹果、番茄等蔬菜、水果均对眼睛有益。现有5个防止近视的食疗方：

枸杞子葡萄干茶：用枸杞子15克、葡萄干30克，放于杯中以沸水冲泡，当茶饮。

菊花苦丁茶：菊花20克、苦丁15克，混合均匀后，分5克/小包，每日两次，每次1包。

胡萝卜豆奶：胡萝卜100克、豆奶粉30克、柠檬汁5毫升、麻油3毫升，把胡萝卜榨汁，豆奶用沸水冲泡，和胡萝卜汁混合，再将柠檬汁和麻油搅拌均匀，分两次服用。

番茄苹果牛奶：番茄200克、中等苹果1个、鲜奶200毫升、蜂蜜10克，将番茄和苹果榨汁，牛奶煮沸，然后将两种汁水加入牛奶中，再加入蜂蜜搅拌均匀。

猪肝鸡蛋粥：猪肝50克、鸡蛋1个、粳米50克、精盐和鸡精各少许，将稀饭煮熟时，放入切碎的猪肝，把打碎的鸡蛋一起放入再煮，2-3分钟后放入精盐和鸡精即成，分两次服用。