

临近退休却被老视困扰

专家:矫正手段多样 护眼意识需加强

本报讯(记者 徐小翔)韩老师是一名快退休的中学物理老师,本身高度近视伴轻度白内障,随着年龄增长,老视加重,多重眼部问题叠加。驾驶出行、日常教学、批改试卷、电脑备课,远近戴镜切换等让她的生活工作不胜其扰。

近日,在浙江省人民医院眼科中心“老视诊治门诊”,主任医师沈丽君教授团队考虑到韩老师职业及生活场景中优异视力需求,经全面评估,为她植入平板四瓣三焦点人工晶状体。术后,韩老师的远、中、近距离视力分别恢复至1.2、1.0和1.0,高度近视、白内障、老花问题彻底解决。

沈丽君表示,老视不仅会

导致看近处物体模糊不清,更常伴随明显的视疲劳,如眼干、异物感、沉重感、流泪等。若再叠加白内障、近视、散光等其他视力问题。

从具体诊疗方案来看,老视度数较低或更倾向传统矫正方式的患者,可选用单光、渐进框架眼镜;老视伴有白内障、有脱镜需求的患者,则可选择屈光性晶状体置换手术这一进阶方案。

沈丽君解释:“手术方案适用于外出旅游、或是工作繁忙的企业老总等受老花眼镜束缚不便的人群;有个人形象管理需求的人群;以及本身伴有近视、远视、散光、白内障,叠加老视后需远近换镜的人群。但是否适合需要医生综

合评估后确定个性化方案。”

沈丽君强调,老视是随年龄增长出现的生理性变化,区别仅在于症状发生时间与严重程度:远视者出现更早、症状更重;近视者则症状相对延迟。

她建议,应避免长时间近距离用眼,并避免在昏暗环境中持续用眼。日常应适当增加户外活动时间,保持膳食均衡。若出现视疲劳,可在医生指导下使用相应眼药水缓解症状。无论目前是否感到眼部不适,都建议尽早进行一次全面眼部检查,这不仅有助于建立个人眼健康档案,更能在问题初期实现早发现、早干预,真正做到对眼健康的主动管理。

浙江: 关爱尘肺病人

本报讯(记者 徐小翔)近日,浙江大爱清尘志愿者服务队赴临海桃渚镇和三门小雄镇,为当地患尘肺病农民及其家庭提供医疗咨询、制氧机检测和使用咨询服务。

杭州市红十字会医院职业病科韩静茵副主任医师表示,每到冬季,各大医院接诊的尘肺病患者都会有所增加。尘肺病患者在冬季面临更多挑战,气温下降容易导致患者受凉感冒、呼吸道感染,从而引发或加重咳嗽、咳痰等症状。因此,尘肺病患者在冬季需特别注意保暖和防护,尽量避免接触冷空气,定期进行肺功能检查,及时发现病情变化,采取有效治疗措施。

这个时间段睡着“最护心”

牛津大学的研究人员为了探究“入睡时间”与“心血管疾病发病率”之间的关系,开展了一项大型研究,最近结果公布。

研究人员利用数据库推算出50多万人的入睡时间、起床时间、睡眠时长和睡眠规律性,把这些入分成四组:晚上10时前入睡、晚上10时-10时59分入睡、晚上11时-11时59分入睡和午夜后才入睡。结果发现,心血管疾病风险最低的是晚上10时-10时59分入睡的那组,过早睡(早于10时)风险增加24%,11时-11时59分睡风险增加12%,午夜后才睡风险增加25%。 据科普中国

第一波尝鲜的人已经“裂”了?!

本报讯(通讯员 叶丽 张煜铎)最近第一批大闸蟹已经上市,虽然还不是蟹膏最丰腴的时候,但李女士已经在市场里买了不少,提前尝鲜。谁知道,因为这一口爱好,她付出了巨大的代价……

“医生,我吃螃蟹时牙齿突然疼得厉害,像被电击一样。”前几天,李女士捂着脸来到浙江省立同德医院口腔科的诊室。原来,她中饭用牙咬开大闸蟹蟹腿时,突然感到一阵剧痛,紧接着喝口水都疼。经检查,她的牙出现了明显的隐裂,需要进行根管治疗。

口腔科医生表示,每年大闸蟹上市季,几乎每天都会接诊到牙齿隐裂患者。

什么是牙齿隐裂?为什么吃螃蟹容易中招?

牙齿隐裂是指牙齿表面出现微小而不易被发现的裂

纹。裂纹可能很浅,仅涉及釉质;也可能很深,直达牙髓。

吃螃蟹容易导致牙齿隐裂的原因,一个是蟹壳硬度高,蟹壳硬度与牙齿釉质相当,直接用牙咬相当于“硬碰硬”;另一个是角度问题,咬蟹壳时用不上巧劲,容易在某个点产生过大压力。如此多次反复咬硬物,会使牙齿疲劳,产生微小裂纹并逐渐扩展。

如何放心享用秋蟹?口腔科医生给出了以下建议。

使用工具:使用蟹八件,让专业的工具做专业的事。

换边咀嚼:避免总是用同一侧牙齿咀嚼,分散压力。

细嚼慢咽:吃蟹肉时要注意,可能有碎片卡在裂缝中。

及时检查:如果吃冷热食物时感到短暂刺痛,可能是隐裂的信号,应及时就医。

除了不用牙咬蟹壳,这些



图据 AI生成

伤牙习惯也要避免:用牙开酒瓶;啃冰块、骨头;吃坚果不去壳;把牙齿当剪刀撕包装。

如果你在吃螃蟹或咀嚼其他食物时出现以下症状:咬合时突然尖锐疼痛、释放咬合压力时疼痛、对冷热食物敏感、持续但不明确牙痛,建议及时到口腔科就诊,早发现早治疗。